

Receptari de recapte

www.issuu.com/ajrubi

*Què en faig d'un plàtan tocat?
Es poden cuinar les arrels de les cebes tendres?
Com aprofito les restes d'un pollastre a l'ast?*

Receptes de rubinencs, rubinenques i
restaurants de la ciutat per estalviar diners
i residus a la llar

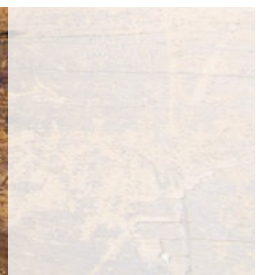
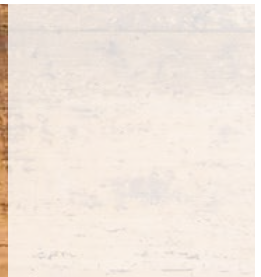
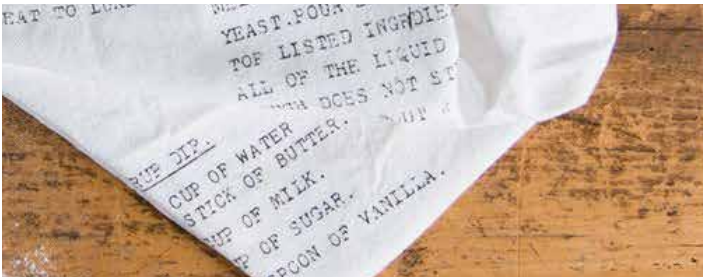
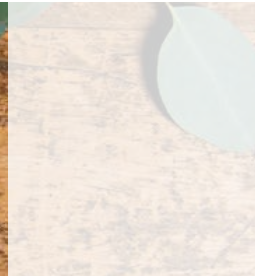
FEM UN

BON ÚS

ALIMENTARI



ÍNDEX DE CONTINGUT



51	Albergínies farcides de recapte
60	Amanida de col, pollastre i verdures escabetxades
30	Ametlles verdes esclafades amb oli d'oliva
19	Arrels arrebossades
52	Arròs amb pollastre
76	Arròs melós d'espínacs, bacallà i coco
08	Bunyols indis amb salsa tzatziki
26	Bunyols de plàtans i pomes tocades
33	Cansalada confitada, pesto de pèsols i crema d'all escalivat
17	Caldo amb aigua de verdures, llegums, retalls de pernil i ossos
65	Calamars farcits
54	Calamarsons farcits de butifarra negra i mongeta del ganxet
24	Calçots en tempura
44	Carn d'olla amb cigrons
06	Coca d'escalivada
34	Coca oberta d'escalivada
57	Consomé, ou escaldat i cruixent "crip crip"
37	Crema de calçots
28	Coulant de bolets
11	Crema de coliflor
36	Crema de faves amb menta
22	Crema i melmelada de calçots
41	Croquetes barbacoa
66	Croquetes de bacallà
46	Croquetes de carn i espínacs
31	Croquetes de calçots
40	Empanada de barbacoa
25	Encenalls de pells de patata i carbassó
13	Fals cuscús de bròquil i coliflor
71	Flam
81	Galetes de formatge
16	Gelat de préssec
67	Gaspatxo de pèsols i menta amb musclos i llagostins
79	Hamburgueses de lleties
50	Lassanya de la mama

10	Macarrons amb verdures
64	Mandonguilles marineres
62	Mar i muntanya exprés
23	Massa de verdures
20	Melmelada amb els sobrants del suc de taronja
29	Mutabal d'albergínia
72	Nyoquis de remolatxa
27	Orada amb xutney de maduixots
43	Pastís de carn
73	Pastís de patata
21	Pastís de poma
49	Pastís sorpresa
56	Paté d'au amb porto i crostonets
18	Penques de bledes i espinacs en tempura
78	Pesto de tavella de faves
58	Polpeta campera, samfaina i cansalada viada
47	Poti-poti de macarrons
84	Púding de panettone
15	Quiche
61	Quiche de pollastre i porro
39	Ravioli de cabrit amb beixamel de fruita seca
59	Risotto d'aletes de pollastre i ceba confitada
35	Risotto de verdures i ànec
42	"Ropa vieja" amb cigrons
53	Rotlle de pa de motlle amb salsa verda
45	Samfaina de pollastre
70	Sopa de mandonguilles de pobre
48	Sopa de butifarra i ceba
14	Sopa de meló amb pols de pernil salat
74	Taboule de quinoa i favetes de Can Ramoneda
12	Timbal de verdures
69	Torrades de Santa Teresa
83	Torró semifred
09	Truita de calçots
07	Truita de verdures



APROFITEM LES RESTES DE FRUITA I VERDURA





COCA D'ESCALIVADA

Cada recepta té una història...

La fem a casa molts dissabtes al vespre.

Aliments que aprofitem

Escalivada, tonyina, peix o gambes

Altres ingredients

Pasta brisa, sal i oli

Com ho cuinem?

En una pasta brisa estesa hi posem al damunt la resta de l'escalivada que ens hagi sobrat d'un àpat anterior, juntament amb una mica de tonyina o anxoves, i ho amanim amb sal i oli al gust.

També podem afegir-hi una mica de peix o gambes que ens hagin quedat d'algun sopar.

Ho posem al forn fins que la pasta brisa s'hagi cuit.



TRUITA DE VERDURES

Cada recepta té una història...

La meva cuinera ha sigut la meva mare i ara la meva dona.

Aliments que aprofitem

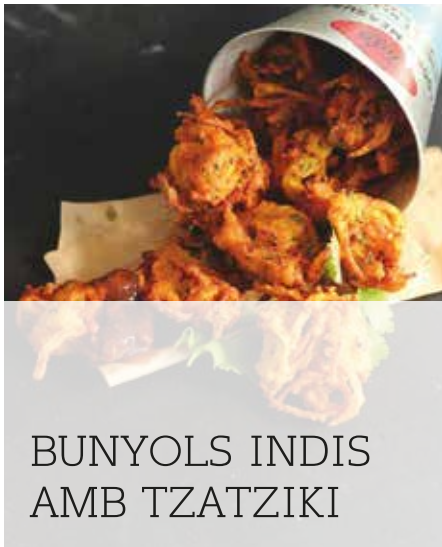
Verdures

Altres ingredients

Patates, ous, oli i sal

Com ho cuinem?

Fregim les patates i després les verdures. Batem els ous i ho barregem tot. Ho cuinem en una paella i en fem una truita.



BUNYOLS INDIS AMB TZATZIKI

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al restaurant Plats per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al juny de 2015.

Aliments que aprofitem

Per als bunyols:

Restes de verdures que tinguem a la nevera

Per a la salsa:

2 cogombres dense llavors dels excedents de l'hort

Altres ingredients

Per a la massa:

farina de cigró, aigua,
1 pessic de sal, de coriandre en espècies i
de pebre vermell
1 cullerada de cúrcuma, de comí mòlt i
1 culleradeta de llevat

Per a la salsa:

500g de iogurt grec, 1 all,
1 llimona, menta i coriandre en fulla

Com ho cuinem?

Es tallen les verdures a trossets petits perquè tinguin la mateixa cocció. Es barregen tots els ingredients per fer la massa, afegint aigua freda fins que vagi quedant lligat. Es barreja la massa amb les verdures i amb l'ajuda de dues culleres s'agafa un tros de massa i es va modelant un bunyol. Es fregeixen en una paella amb oli abundant.

Per fer la salsa, es ratlla el cogombre, es pica la menta, l'all i el coriandre. Es deixa que s'escorri el cogombre perquè tregui tota l'aigua. Es barreja el iogurt, el coriandre, l'all, un pessic de sal, mig got de suc de llimona, una mica de pebre i el cogombre aixafat. Es prova i s'afegeix sal al gust.

Se serveixen els bunyols indis amb la salsa.



TRUITA DE CALÇOTS

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta la faig des de fa un any, des que un cop em van convidar uns amics i vàrem calcular molt malament el nombre de calçots. Amb les sobres dels calçots ja cuinats, el dia següent havien perdut l'encant i vaig pensar a fer-ne una truita.

Aliments que aprofitem

Calçots

Altres ingredients

Ous, oli i sal

Com ho cuinem?

Netegem i trossegem els calçots.

Els afegim als ous batuts, hi posem un pessic de sal i fregim la truita en una paella.



MACARRONS AMB VERDURES

Cada recepta té una història...

El món de les verdures és molt important, també per al cos. M'ho va ensenyar el meu tiet, que era vegetarià.

Aliments que aprofitem

Carbassó, ceba, pastanaga...

Totes les verdures que et pugin sobrar.

Altres ingredients

Pasta, llet, formatge, curri, nou moscada, sal, pebre i oli

Com ho cuinem?

Sofregim la ceba a foc lent, hi afegim totes les verdures que es tingui a la nevera, uns tomàquets, alls trossets, sal i pebre.

Coem els macarrons i hi afegim les verdures cuites amb una mica de nou moscada i curri i, finalment, una mica de llet fins que quedi tot ben barrejat.

S'hi posa formatge ratllat per sobre i es posa al forn.



CREMA DE COLIFLOR

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al restaurant Plats per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al gener de 2015.

Aliments que aprofitem

Coliflor que està pansida i ja no farà goig per menjar-la sencera.

Altres ingredients

Llauna de llet evaporada, nata per cuinar i aigua.

Com ho cuinem?

Posem a bullir durant 15 minuts la coliflor tallada a trossos dins una cassola amb la llet evaporada i la mateixa quantitat de nata i aigua (la mateixa llauna de la llet la podem aprofitar com a mesura).

Un cop cuita, ho triturarem tot fins a obtenir la textura desitjada i ho rectificarem amb sal.



Cada recepta té una història...

Aquesta recepta se'm va acudir l'endemà de fer una graellada de verdures, un dia que no tenia ganes de cuinar.

Aliments que aprofitem

Verdures, restes de salsa

Altres ingredients

Formatge

Com ho cuinem?

Agafem totes les verdures que ens han quedat a la nevera i les passem per la planxa. Un cop fetes les anem posant en un motlle rodó i anem muntant el timbal fent capes.

Podem posar, si en tenim, alguna salsa entre les capes, com romesco o pesto.

Finalment afegirem per sobre el formatge que tinguem i el gratinarem 3 minuts al forn.



FALS CUSCÚS DE BRÒQUIL I COLIFLOR (AMANIDA)

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el Dia de la Terra, a l'abril de 2016.

Aliments que aprofitem

Troncs de bròquil i coliflor

Altres ingredients

Cibulet, alfàbrega, julivert, alvocat, limona, gingebre, sal i oli verge extra

Com ho cuinem?

Tallem les branques de coliflor/bròquil, les netegem ben netes i les ratllem. Piquem julivert, alfàbrega, cibulet i gingebre amb ganivet i ho barregem amb el cuscús. Pelem l'alvocat, el tallem a daus petits i l'afegim al bol amb la resta d'ingredients i la limona.

El consell:

També es pot fer servir tomàquet, fruits secs, etc. També ho podeu coure (7 minuts amb aigua o vi blanc) i afegint un punt de curry o comí i soja, i barrejar-ho amb daus de pit de pollastre a la planxa.



SOPA DE MELÓ AMB POLS DE PERNIL SALAT

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al restaurant Plats per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al juny de 2015.

Aliments que aprofitem

Meló madur, 1/2 llimona

Altres ingredients

1 iogurt, sal, pebre, pols de pernil salat i menta al gust

Com ho cuinem?

Es talla el meló a trossets i es tritura. Es pot posar una miqueta de mel, però amb compte de no alterar-ligare el gust. S'afegeix una branca de menta i el suc de llimona, que el farà fresc i impedirà que s'oxidi. S'afegeix el iogurt i es tritura.

Per servir es pot preparar una pols de pernil: es posa el pernil en una safata al forn i quan estigui cuit es desfà sobre la sopa de meló.



QUICHE

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar al curs de cuina que vam realitzar al restaurant El Portalet per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al juny de 2015.

Aliments que aprofitem (Per a la quiche)

Patata, mongeta i pastanaga bullida que ens hagi sobrat, restes de pernil i xoriço

Altres ingredients

Per la pasta brisa: 100 g de mantega tallada a quadrats, 200 g de farina i 1 ou

Per la quiche: 300 g de llet, 3 ous, sal i formatge per gratinar

Com ho cuinem?

Es barregen els ingredients de la pasta brisa amb els dits i es fica una estona a la nevera perquè agafi una mica de textura. Si la volem dolça, s'hi pot posar sucre.

S'aixafa amb el corró, es fica en un motlle rodó, i seguidament es posa al forn 10-15 minuts a 180-200 graus.

Un cop la pasta brisa és cuita, s'omple amb els trossets de patata, la mongeta i la pastanaga bullida. Es passen per la paella els dauets de pernil i de xoriço i s'afegeixen a la quiche per sobre de la verdura.

Es barregen en un bol a part els ous, la llet i el pessic de sal (també es pot posar una miqueta de nou moscada) i s'afegeixen. Per últim, s'incorpora el formatge per gratinar i es posa 20 minuts la quiche al forn.



GELAT DE PRÉSSEC

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al restaurant La Popular per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al juny de 2015.

Aliments que aprofitem

500 g de polpa de préssecs ben madurs

Altres ingredients

250 g de sucre glacé, 2 culleres de suc de llimona, 1 cullerada de gelatina sense gust, 250 g de nata i 2 ous

Com ho cuinem?

Es pelen el préssecs i es liquen, s'afegeixen els 180g de sucre, el suc de llimona i la gelatina i es remena tot fins que el sucre es dissolgui. Es posa la barreja en un recipient i es deixa al congelador durant 30 minuts.

Es baten les clares a punt de neu, s'hi incorpora la resta del sucre, s'hi afegeixen els rovells i es barreja tot bé. En un bol es bat bé la nata fins que estigui lleugerament espessa i s'incorpora a la preparació anterior.

Es barregen la nata i els ous amb la preparació gelada de préssec i es torna a congelar.



CALDO AMB AIGUA DE VERDURES, LLEGUMS, RETALLS DE PERNIL I OSSOS

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el Dia de la Terra, a l'abril de 2016.

Aliments que aprofitem

Aigua de coure llegums (mongetes i cigrons) o de coure verdures (tiges de calçot, ceba tendra, all tendre, pastanaga, branca bròquil, fulla de bleda i espinac, etc...), retalls de greix de pernil i ossos variats (pollastre, vedella, porc).

Com ho cuinem?

Posem a coure els llegums i les verdures i quan estiguin, escorrem reservant l'aigua. Barregem les els diferents tipus d'aigua reservada amb els ossos i els retalls de pernil.

El consell:

Si no heu d'aprofitar l'aigua és millor coure les verdures al vapor per a conservar-ne els nutrients.



PENQUES DE BLEDES I ESPINACS EN TEMPURA

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el Dia de la Terra, a l'abril de 2016.

Aliments que aprofitem

Penques de bledes i espinacs

Altres ingredients

Farina, cervesa, vichy, aigua, gel, oli de girasol (sèsam) i sal

Com ho cuinem?

Preparem la tempura amb la cervesa / vichy / aigua ben freda, la farina i la sal. La deixem refredar a la nevera o bé hi afegim gel.

Mentre es refreda posem l'oli a escalfar, netegem i tallem les penques.

Ho suquem amb la tempura i ho submergim amb l'oli ben calent.

Separem amb un paper absorbent de cuina i salpebrem.



Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el Dia de la Terra, a l'abril de 2016.

Aliments que aprofitem

Arrels de calçots, cebes tendres, alls tendres, raves o porros

Altres ingredients

Farina, oli i sal

Com ho cuinem?

Només cal tallar les arrels, posar-les en remull per a treure'n la terra, esbandirles, assecar-les, enfarinar-les i fregir-les amb oli d'oliva ben calent.

Han de quedar cruixents i trencadisses.

El consell:

A l'hora de servir, li podeu posar un "llit" de salsa de calçot que us hagi sobrat i escames de sal. Ho podeu servir com a aperitiu o guarnició.



MELMELADA AMB ELS SOBRANTS DEL SUC DE TARONJA

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el Dia de la Terra, a l'abril de 2016.

Aliments que aprofitem

Polpa i pell de taronja, llimona o mandarina

Altres ingredients

Sucre moreno i clau

Com ho cuinem?

Netegem bé les taronges, els hi traiem el suc i reservem.

Apartem tota la polpa que hagi generat i la posem en un bol al foc amb una quarta part del seu pes en sucre. Afegim un parell de claus en espècie i anem remenant per a que no se'ns enganxi. Tallem la pell de la taronja a tires primes i l'afegim a la cocció.

Quan estigui ben espès, deixem refredar.

El consell:

Si voleu que quedi més amarg, reduïu la quantitat de sucre i afegiu més pell.



PASTÍS DE POMA

Cada recepta té una història...

La fem per portar a casa dels amics. És molt adient per acompanyar el cafè.

Aliments que aprofitem

Pomes i panses

Altres ingredients

Pasta brisa, sucre llustre i licor

Com ho cuinem?

Si tenim pomes molt lletges, que se'ns hagin quedat a la fruitera, les posem amb mantega a la paella fins que es tornin rosses i hi afegim sucre llustre al gust.

Posem en un safata una base de pasta brisa i la posem al forn perquè es cogui una mica. Un cop rossa, hi afegirem la poma a sobre la massa i la deixarem al forn fins que estigui completament cuita.

Hi podem afegir unes panses que ens hagin sobrat, que es poden marinar amb Cointreau, vi bo o qualsevol altre licor.



CREMA I MELMELADA DE CALÇOTS

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant la fira del Dia de la Terra, a l'abril de 2017.

Aliments que aprofitem

Sobrants de calçots a la flama d'una calçotada

Altres ingredients

Oli i sucre

Com ho cuinem?

Pelem els calçots, els tallem amb ganivet i els posem a la paella amb unamic d'oli a foc baix. Al cap de 5 minuts els traiem els tallem amb ganivet. Elstornem a posar a la paella amb dues cullerades de sucre morè durant 10 minuts.

En aquest moment ja els podem separar i posar en un pot per a servir el plat fred.

El consell:

Si a més voleu fer una crema, ho barregem amb formatge d'untar quan estigui tebi i ho deixem refredar.



MASSA DE VERDURES

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant la fira del Dia de la Terra, a l'abril de 2017.

Aliments que aprofitem

Restes de coliflor (o altres verdures)

Altres ingredients

Oli, orenga, pebre, sal, ceba ratllada o tallada molt fina, formatge en pols i ous.

Com ho cuinem?

A la cassoleta: ratllem i escaldem la verdura, l'espremem amb l'ajuda d'un drap o un colador xinès, barregem tots els ingredients per a fer la massa, omplim els motlles i enforenem durant 25' a 200°C.

El consell:

Podem afegir les espècies que més ens agradin: gingebre, comí, curry, all en pols, alfàbraga. També podem fer servir la massa per a fer torrades o grumolls estenent-ho sobre un paper de forn i esmicolant-ho amb una espàtula.



CALÇOTS EN TEMPURA

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant la fira del Dia de la Terra, a l'abril de 2017.

Aliments que aprofitem

Sobrants de calçots a la flama d'una calçotada

Altres ingredients

Oli, aigua amb gas o cervesa freda, farina i sal.

Com ho cuinem?

Preparem la tempura amb l'aigua amb gas/cervesa, la sal i la farina fins a aconseguir una textura homogènia i la posem a reposar al congelador.

Posem l'oli a escalfar i mentrestant, pelem els calçots, els tallem amb ganivet al gust.

Els anem sucant a la tempura i els posem a fregir durant 2 minuts i els deixem reposar sobre d'un paper absorbent.

El consell:

Si volem que la tempura ens quedi més esponjosa, afegim una mica de gasificant en pols. En el cas que també ens hagi sobrat salsa de la calçotada, escampem-la per sobre els calçots tebis a l'hora de servir.



ENCENALLS DE PELLIS DE PATATA I CARABASSÓ

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant la fira del Dia de la Terra, a l'abril de 2017.

Aliments que aprofitem

Pellis de patates o carabassó

Altres ingredients

Oli i sal.

Com ho cuinem?

Netegem les patates i el carabassó per a treure-li la terra. Els pelem amb un pelador i posem les pells a fregir.

El consell:

Si no volem fer servir les pells en el moment de tallar-les, les podem reservar ofegades amb aigua a la nevera.



BUNYOLS DE PLÀTANS I POMES TOCADES

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant la fira del Dia de la Terra, a l'abril de 2017.

Aliments que aprofitem

Pomes o plàtans tocats

Altres ingredients

1 ou, sucre, canyella en pols, sal, farina, oli, licor d'anís i llevat en pols

Com ho cuinem?

Tallem a trossets la poma o el plàtan i fiquem la barreja batuda en un bol. Afegim el llevat i la farina fins que quedi una pasta homogènia.

Escalfem oli abundant en una paella i quan estigui calent afegim la pasta al gust. Podem fer servir una mànega o un parell de culleres. Un cop tinguin el color que ens convingui, els retirem i els deixem sobre un paper absorbent.

Posem un bol amb anís i un plat amb sucre i primer els xopem amb l'anís, i després els passem pel sucre.

El consell:

Podem fer bunyols salats amb verdures o hortalisses saltant-nos el pas de l'anís i el sucre.



ORADA AMB XUTNEY DE MADUIXOTS

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar al curs De l'hort a Taula del Dia de la Terra l'any 2017.

Aliments que aprofitem

250 g de maduixots a punt de fer-se malbé i 1/2 ceba

Altres ingredients

4 orades, 1 dent d'all i 1 de gingebre, coriandre fresc, 250 g de sucre morè, oli, vinagre de poma, sal fina i en escames, cibulet

Com ho cuinem?

Per al xutney: tallem l'all, el gingebre i la ceba vermella el més petit que puguem, per una altra part tallem les maduixes a quadrats d'un centímetre per costat. Posem primer l'all i el gingebre a sofregir amb una mica d'oli; quan comenci agafar color, afegim la ceba i deixem a foc fluix uns 10 minuts. Afegim la maduixa durant 5 minuts i afegim el sucre morè i el vinagre. Deixem el xutney a foc fluix uns vint minuts, rectificuem de sal i deixem refredar, afegir el coriandre fresc ben picat, reservem.

Fregim les orades netes d'escames a mig foc, primer per la pell i després per la part blanca ja amb el foc apagat. La salem amb la sal en escames i servim afegint el xutney de maduixots per sobre.



COULANT DE BOLETS

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a Taula a la Fira del Dia de la Terra de l'any 2018.

Aliments que aprofitem

Bolets a punt de fer-se malbé

Altres ingredients

Mantega, all, conyac o vi ranci, 35 g de nata de cuina, 15 g de farina, 1 ou, sal i pebre

Com ho cuinem?

Pre-escalfem el forn al màxim per a que es vagi escalfant mentre preparem els bolets.

Els netegem i els tallem a dauets petits. Saltegem els bolets amb la mantega i l'all laminat un parell de minuts, els flambegem amb el conyac i afegim la nata.

Ho deixem reduir i afegim la farina, l'ou i salpobrem. Col·loquem la massa en i els posem a coure al bany maria o al forn fins que quedi quallat.

El Consell:

Podeu substituir els bolets per qualsevol verdura. Es pot servir amb múltiples acompanyaments.



MUTABAL D'ALBERGÍNIA

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a Taula a la Fira del Dia de la Terra de l'any 2018.

Aliments que aprofitem

Albergínies a punt de fer-se malbé

Altres ingredients

All, suc de llimona, comí, tahina (pasta de sèsam), oli d'oliva, sal i pebre

Com ho cuinem?

Coem l'albergínia i l'all a foc viu (brasa, flama fogons o forn). Ho pelem i ho reservem sense pasar-ho per aigua. Un cop ho tenim tot llest ho triturem a la resta d'ingredients al gust.

Tastem i anem rectificant fins que ens quedi una pasta fina que es pugui untar/sucar.

El Consell:

També ens pot anar bé com a aperitiu amb bastonets de pa, torrades o creació amb pinxo.



AMETLLES VERDES ESCALFADES AMB OLI D'OLIVA

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a Taula del Dia de la Terra 2018.

Aliments que aprofitem

500 g d'excedent d'ametlles verdes de la collita.

Altres ingredients

½ tassa d'oli d'oliva, ½ culleradeta de sucre, 3 alls picats, 1 ceba picada, el suc d'una taronja, 2 cullerades d'anet picat i sal.

Com ho cuinem?

Amb una paella cuinem a foc lent les ametlles juntament amb l'oli d'oliva, el sucre, els alls, la ceba, el suc de taronja i la sal.

Deixem cuinar uns 30 minuts (es volteja de tant en tant). Passat aquest temps retirem del foc i i deixem que es refredi.

Afegim a la preparació una cullerada d'anet.



Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a Taula del Dia de la Terra 2018.

Aliments que aprofitem

500 g de calçots cuits que ens hagin sobrat d'una calçotada.

Altres ingredients

20 g d'ametlla torrada, 5 g de nyora picada, 200 g de farina, mig litre de llet, sal, 2 ous i farina de galeta.

Com ho cuinem?

Saltem en una paella a foc lent els calçots, l'ametlla picada i la nyora (3 o 4 minuts). Afegim la farina i li donem unes voltes al foc. Incorporem la llet poc a poc i sense parar de remoure fins aconseguir que tota la massa quedi ben incorporada i no tingui gust ni de farina crua, ni de llet crua. Anem remouvint durant 10/15 min. Rectifiquem de sal i opcionalment afegim un polsim de pebre blanc molt.

Deixem refredar i reposar la massa (mínim 1 hora fora de la nevera i 7 hores dins).

Donem forma a les croquetes, les passem per 2 ous batuts, per la farina de galeta i les fregim en força oli d'oliva ben calent.



TIRAMISÚ DE CALÇOTS

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a Taula del Dia de la Terra 2018.

Aliments que aprofitem

200 g de calçots cuits que ens hagin sobrat d'una calçotada.

Altres ingredients

Melmelada de calçots: 150 g de sucre. Tiramisú: 60 g de sucre, 3 rovells d'ou, 375 g de nata, 375 g de mascarpone, cacau i 200 g de la melmelada de calçots que hem fet.

Com ho cuinem?

Coem els calçots a foc lent amb el sucre fins que caramel·litzi, triturem i deixem reposar.

Muntem els rovells amb el sucre fins que blanquegi i augmenti els seu volum. Reservem. Muntem la nata i la barregem amb el mascarpone molt a poc a poc, de manera que la nata no ens baixi. Seguidament afegir aquesta barreja als rovells amb el sucre, de la mateixa manera.

Dividim la barreja en dues parts iguals, a una d'elles li afegim la melmelada i a l'altre una mica de cacau. Posem les dues barreges en una màniga pastissera cadascuna per poder emplatar per capes. Ja només ens quedaria emplatar en copes individuals i posar una mica de cacau per sobre, unes maduixes...



CANSALADA CONFITADA, PESTO DE PÈSOLS I CREMA D'ALL ESCALIVAT

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a Taula del Dia de la Terra 2018.

Aliments que aprofitem

400 g de tavelles de pèsols.

Altres ingredients

Cansalada: 1 kg de cansalada crua, 10 cl oli, sal i bossa de coccí. Pesto de pèsols: 400 g tavelles de pèsols, 50 g ametlles, sal, 1 dent d'all, 1 cullerada de suc de llimona i 30 cl d'oli. Crema d'all: 1 cap d'alls, 40 cl de nata per cuinar i sal

Com ho cuinem?

Cansalada: La salem i la posem dins de la bossa, afegim l'oli, envasem al buit i posem a coure la cansalada a uns 90° unes vuit hores. En el cas de no poder envasar la cansalada al buit, ens serviria bullir la cansalada a un foc suau fins que veiem que es cuí. Deixar refredar almenys cinc hores.

Pesto: escaldar i refredar les tavelles perquè el pesto no ens quedi molt amarg. Posar tots els ingredients en un recipient i triturar fins que ens quedi una salsa homogènia.

Crema: Escalivar els cap d'all dins d'un paper de forn. Un cop fet, pelem els alls i els posem al foc amb la nata i una mica de sal. Deixem que la nata redueixi, espessi i triturarem.



COCA OBERTA D'ESCALIVADA AMB ANXOVES

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a taula del Dia de la Terra 2019

Aliments que aprofitem

Restes d'escalivada

Altres ingredients

Per a la massa: 175 g de farina, 5 g de llevat, 1dl de llet sencera, 2,5 g de sal

Com ho cuinem?

Posem la farina i la sal en un bol formant un volcà. Barregem el llevat amb la llet tèbia, l'afegim a la farina i formem una massa, l'haurem de treballar sobre la taula uns tres minuts o fins que veiem que la massa torna a lloc quan li fem una mica de força.

Deixem reposar la massa en un bol tapat amb un drap durant 7h. Un cop transcorregudes les hores, estirem la massa que ens quedi un gruix d'uns 2 o 3 mil·límetres i tallem a la mida que vulguem.

Fornegem a 240°C dos minuts, veurem que la massa s'ha inflat, donem la volta a la massa, la deixem torrar una mica per l'altre costat, això son uns 40 segons. Afegim les restes d'escalivada amb un raig d'oli, sal en escames i enforenem de nou perquè s'escalfi.



RISOTTO DE VERDURES I ÀNEC

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a taula del Dia de la Terra 2019

Aliments que aprofitem

Restes de verdures que tinguem a punt de fer-se malbé.

Altres ingredients

Ànec, arròs, mantega, brou (vegetal o d'au), formatge, oli i sal.

Com ho cuinem?

Escalfem el brou.

Posem l'arròs a foc en una cassola amb totes les verdures que hem tallat a daus petits i l'ànec. Remenem uns minuts i anem afegint el brou poc a poc durant uns cinc minuts i sense parar de remenar.

Un cop acabat l'arròs, hi posem una nou de mantega i una cullereta de formatge ratllat, deixem reposar un minut i servim



CREMA DE FAVES AMB MENTA

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a taula del Dia de la Terra 2019

Aliments que aprofitem

300 g de faves excedents de la collita

Altres ingredients

2 cebes tendres, 4 fulles d'enciam, 2 brots de ment fresca, 600 ml de brou d'au suau, vinagre balsàmic, oli d'oliva, sal i pebre negre

Com ho cuinem?

Pelem i piquem les cebes tendres, i tallem les fulles d'enciam a tires transversals. Posem ambdues verdures en un cassó amb una cullerada d'oli i les coem a foc suau, remenant durant 5 min.

Incorporem les faves i el brou d'au i deixem coure 10-15 min. amb el cassó destapat i afegim la menta (reservem unes fulles per decorar). Batem el contingut per fer-ne una crema i la deixem refredar a la nevera durant 2 h.

Repartim la crema salpebrada i amb una fulla de menta i unes gotes de vinagre balsàmic pel damunt.



CREMA DE CALÇOTS

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a taula del Dia de la Terra 2019

Aliments que aprofitem

Calçots

Altres ingredients

15 ametlles i 15 avellanes torrades sense sal, 1 patata mitjana, 10 g de nyora picada, oli d'oliva i sal

Com ho cuinem?

Tallem a rodanxes els calçots i la patata.

Posem les verdures amb les avellanes, les ametlles i la nyora en un cassó amb una cullerada d'oli i les coem a foc suau, tot remenant-les, durant 5 min. Incorporarem aigua i ho deixem coure 20 min. amb el cassó destapat.

Batem la barreja i després passem la crema pel colador xino, per tal que quedi més fina.

Al servir, afegim un rajoli de salsa romesco, si en tenim.



APROFITEM LES RESTES DE CARN





RAVIOLI DE CABRIT AMB BEIXAMEL DE FRUITA SECA

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al restaurant Sol Dorado per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al gener de 2015.

Aliments que aprofitem

Restes de cabrit rostit i de fruita seca molta

Altres ingredients

Fulles de pasta wonton i ceba caramel·litzada

Per a la beixamel: 40 g de mantega, 40 g de farina, 1 l de llet, sal, pebre i nou moscada ratllada

Com ho cuinem?

Per fer la beixamel desfem la mantega en una paella i hi afegim la farina. Ho remenem fins que la farina es torri, hi agreguem la llet calenta i ho lliguem. Afegim la fruita seca mentre es redueix la salsa.

Bullim la pasta 10 segons i la refredem amb aigua freda per tallar-li la cocció. Farcim la pasta amb la pota de cabrit i la ceba tallada a trossets i barrejada amb una mica de beixamel. La posem al forn en una safata amb beixamel i amb fruita seca durant 30 minuts a 180°C.



EMPANADA DE BARBACOA

Cada recepta té una història...

Quan arriba el bon temps, com que vivim en el camp, fer el dinar a la barbacoa es converteix en l'habitual, però quasi sempre en sobra alguna cosa. A vegades aquestes restes de menjar tornen a ser el dinar de dilluns, però en altres ocasions passen a ser l'ingredient estrella d'altres receptes.

Aliments que aprofitem

400 g de restes de carn de la barbacoa, restes d'escalivada i d'altres verdures

Altres ingredients

2 cebes, 2 ous, 2 làmines de pasta fullada, oli i pebre vermell

Com ho cuinem?

Coem els dos ous i els deixem refredar. Ofeguem les dues cebes, hi afegim un pessic de sal, hi incorporem la carn tallada a trossos petits per unificar gustos i ho deixem refredar.

Estenem la pasta fullada sobre una safata amb paper de forn i hi escampem el sofregit i els ous durs tallats a rodanxes. Posem la segona làmina per sobre, ho tanquem, la pintem amb una mica d'oli amb pebre vermell i la punxem amb una forquilla en diferents punts per deixar que surti el vapor quan es cogui.

Introduïm l'empanada al forn prèviament escalfat i la cuinem uns 30 minuts a 180 graus.



CROQUETES BARBACOA

Cada recepta té una història...

Quan arriba el bon temps, com que vivim en el camp, fer el dinar a la barbacoa es converteix en l'habitual, però quasi sempre en sobra alguna cosa. A vegades aquestes restes de menjar tornen a ser el dinar de dilluns, però en altres ocasions passen a ser l'ingredient estrella d'altres receptes.

Aliments que aprofitem

Restes de carn de la barbacoa

Altres ingredients

1 ceba, 500 ml de llet, 45 g de farina, 45 g de mantega, sal i nou moscada.

Per a l'arrebossat: ou i pa ratllat

Com ho cuinem?

Ofeguem la ceba en una paella i hi afegim la mantega i la farina. Hi afegim la llet i ho anem remenant a poc a poc. Hi posem un pessic de sal i la nou moscada i, quan tingui una textura espessa, hi afegim les restes de carn tallades al més petites possible.

Es deixa refredar durant 24 hores a la nevera.

L'endemà donem forma a les croquetes, les arrebossem amb l'ou i el pa ratllat i les fregim en abundant oli calent.



“ROPA VIEJA” AMB CIGRONS

Aliments que aprofitem

Carn sobrant de l'escudella i la carn d'olla

Altres ingredients

Cigrons, pebre vermell i 4 alls

Com ho cuinem?

Piquem la carn sense ossos i els llegums en trossets petits.

En una cassola fonda posem oli d'oliva verge extra amb els quatre alls partits per la meitat, apartem la cassola del foc i hi afegim una culleradeta petita de pebre vermell.

Ho remenem bé amb els allets i hi afegim la carn i els llegums.

Finalment, ho deixem al foc cinc minuts.



PASTÍS DE CARN

Cada recepta té una història...

Tinc tres fills adolescents. Quan alguna cosa els agrada no sobra res, però a vegades queden restes de carn guisada, rostida, alguna hamburguesa, pollastre del caldo o guisat... així que pico i barrejo totes les restes de carn i en faig un pastís.

Aliments que aprofitem

Restes de carn: vedella, porc o pollastre cuinats

Altres ingredients

Tomàquet fregit casolà, puré de patates deshidratat, formatge tipus emmental, mantega i vi blanc (opcional)

Com ho cuinem?

Piquem totes les restes de carn i les barregem amb tomàquet fregit. S'hi pot afegir una mica de vi blanc. Ho coem tot durant uns minuts i ho reservem.

Fem el puré seguint les instruccions del paquet. En una safata de forn alternem capes de puré amb la carn fins que s'acabin els ingredients. Ho cobrim amb formatge ratllat i hi posem uns puntets de mantega per damunt.

Ho gratinem fins que es dauri.



Cada recepta té una història...

Aquesta recepta va sorgir un final de mes amb la nevera buida i el rebost amb una llauna de tomàquet. Al congelador tenia restes de carn d'olla i cigrons que havia cuit i n'havia fet massa. Vaig començar a ficar coses a la cassola... i va sorgir aquest plat que a la meva filla la torna boja i és la manera que el meu marit mengi llegums.

Aliments que aprofitem

Carn d'olla i cigrons de l'escudella

Altres ingredients

1/2 ceba, 2 grans d'all, 1 pebrot verd, 1 llauna de tomàquet fregit (350 gr), oli d'oliva i sal

Com ho cuinem?

Piquem la ceba, l'all i el pebrot en trossos petits i la carn d'olla no gaire petita.

En una cassola posem un parell de cullerades d'oli d'oliva i sofregim la ceba, el pebrot i l'all amb un polsim de sal. Quan comenci a agafar color afegim la carn per rostir-la una mica i que agafi el gust del sofregit de ceba amb un pessic de pebre negre.

Quan la carn estigui rostideta hi afegim els cigrons cuits i els anem remenant perquè agafin una mica de color. Acabem el plat afegint-hi la llauna de tomàquet i sal al gust.

Ho deixem tot 4-5 minuts al foc, perquè es barregin els sabors i ho servim... bon profit!



SAMFAINA DE POLLASTRE

Aliments que aprofitem

Restes de pebrot vermell, pit de pollastre a l'ast, 1/2 tomàquet

Altres ingredients

Pebrot verd, ceba, albergínia, oli, sal, pebre i all

Com ho cuinem?

Trinxem el pollastre, el pebrot verd i el pebrot vermell. Tallem a daus la ceba. Sofregim a foc lent les verduretes amb l'albergínia i l'all.

Quan els falti un punt, afegim el pollastre i una miqueta de tomàquet ratllat.

Quan estigui tot sofregit ja estarà llest per menjar.



CROQUETES DE CARN I ESPINACS

Cada recepta té una història...

Me la va ensenyar una companya de feina, la Glòria, que ho aprofita tot. Dilluns faig caldo i aprofito la carn de pollastre. Per sopar, espinacs, i el que sobra per a les croquetes.

Aliments que aprofitem

Restes de pollastre, os de pernil, espinacs, vedella i pa dur (per fer pa ratllat)

Altres ingredients

Ous, oli, ceba, farina, llet, sal, pebre i nou moscada

Com ho cuinem?

Escorrem bé els espinacs i els passem per la paella. Piquem el pollastre, la vedella i la carn de l'os del pernil. Fem un sofregit de ceba, hi afegim la carn picada i els espinacs i quan està ben melós hi afegim una cullerada de farina.

Quan aquesta està suada, hi afegim una mica de llet.

Passem la pasta per la paella, afegim sal, pebre i nou moscada i ho deixem refredar.

En fem croquetes, les arrebossem amb ou i pa ratllat, i les fregim amb l'oli.



POTI-POTI DE MACARRONS

Cada recepta té una història...

Un dia que no vaig fer la compra perquè me'n vaig oblidar vaig dinar això, ja que era l'únic que tenia a la nevera.

Aliments que aprofitem

Restes de salsa bolonyesa, fuet i formatges

Altres ingredients

Macarrons

Com ho cuinem?

Posem a bullir els macarrons. Un cop fets els posem la salsa bolonyesa que hem escalfat prèviament.

Després hi tirem per sobre els diferents formatges que puguem tenir a la nevera (cabra, brie, manxego...) i, per acabar, hi afegim rodanxes de fuet per damunt.



Cada recepta té una història...

La meva mare en feia quan li sobrava brou i el bullit del dia abans de l'escudella. Amb el brou feia sopa i posava la carn desfeta a dins i la botifarra l'aprofitava per fer la recepta.

Aliments que aprofitem

Verdures del caldo, carn, pilota que ha sobrat i botifarra negra

Altres ingredients

Ceba i pa sec

Com ho cuinem?

Posem el brou a bullir i si n'hi ha poc hi afegim aigua.

Tallem el pa sec a llesques fines, el torrem al forn i el posem al brou. Posem la botifarra negra a l'olla amb el pa i triturem el pa i la botifarra.

Agafem una ceba mitjana i la tallem fina en juliana. Després la fregim una miqueta, la tirem dins el brou i remenem.

A mi m'agrada trobar els trossets de ceba, però a qui no li agradi pot triturar-la amb el pa.



Cada recepta té una història...

Com que a casa érem molts sempre sobrava alguna cosa de menjar i la meva mare sempre el reutilitzava per fer aquest pastís com a aperitiu.

Aliments que aprofitem

Pollastre del dia anterior.

Altres ingredients

Ous, pasta de full, pebre, nata, ceba i formatge

Com ho cuinem?

Tallem el pollastre en trossets i el fregim amb ceba. Posem la pasta de full al forn. Batem els ous amb una mica de sal i pebre. Hi afegim el pollastre, el formatge ratllat i la nata.

Traiem la pasta de full i li posem la barreja dels ous, el pollastre, el formatge i la nata. Hi incorporem el formatge ratllat per sobre.

Ho posem dins del forn fins que qualli.

Es pot fer també de verdures o d'altres sobres que tinguem a la nevera.



LASSANYA DE LA MAMA

Cada recepta té una història...

Va ser la manera d'introduir les verdures d'un forma divertida per a les nenes. Ens vam inventar aquesta recepta fent neteja de la nevera.

Aliments que aprofitem

Coliflor, carbassó, restes de carn, embotits... (el que hi hagi a la nevera)

Altres ingredients

Làmines de lasanya, tomàquet, beixamel i formatge

Com ho cuinem?

Ratllem la ceba i la sofregim amb la carn que quedi per la nevera que ens hagi sobrat en un altre moment. Li afegim tomàquet triturat i ho apartem.

Bullim la coliflor i l'apartem.

Per muntar la lasanya anem fent pisos amb làmines de lasanya precuïtes: un pis de coliflor amb beixamel, un pis amb formatge i carbassó, un pis amb restes de carn i tomàquet... Es pot anar variant segons el que es tingui.

Es cobreix tot amb beixamel i formatge, i al forn!



ALBERGÍNIES FARCIDES DE RECAPTE

Cada recepta té una història...

És un plat molt fàcil i que queda molt bé, fins i tot per a un diumenge.

Aliments que aprofitem

Cansalada, botifarra i xistorra

Altres ingredients

Albergínies, formatge i ceba

Com ho cuinem?

Tallem les albergínies per la meitat i les posem al forn durant 20 minuts.

Quan estan cuites, amb d'ajuda d'una cullera, traiem la polpa i la barregem amb la ceba que haurem enrossit, i amb la botifarra, la xistorra, la cansalada, etc.

La barreja la posem dins de la pela de l'albergínia, li afegim formatge ratllat per sobre i la gratinem.



ARRÒS AMB POLLASTRE

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al Mercat Municipal per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al gener de 2015.

Aliments que aprofitem

Aletes, carcanada de pollastre i verdures per al brou

Altres ingredients

Arròs, sal, oli, lloret, vi blanc, pebre vermell, 3 alls, 1 pebrot verd, 1 tomàquet, 1 ceba i 100 g de pèsols

Com ho cuinem?

En primer lloc, fem el brou amb les verdures i la carcanada en dos litres d'aigua. Per una altra banda, cuinem l'oli, el lloret, els alls i el pebre vermell a foc lent. Quan es comencin a enrossir els alls hi afegim els pebrots tallats a trossos, la ceba i el tomàquet amb sal. Quan estigui tot ben sofregit es recull, es posa tot a triturar i es guarda.

En el mateix oli posem les aletes de pollastre amb sal i pebre fins que s'enrosseixin, hi afegim el sofregit triturat, hi tirem el vi i ho removem cinc minuts.

Afegim un grapat d'arròs per persona, el brou i els pèsols, i quan comenci a bullir ho deixem 15 minuts i aturem el foc. Ho deixem reposar 5 minuts més i llestos per servir!



ROTLLE DE PA DE MOTLLE AMB SALSÀ VERDA

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar a la pizzeria Da Giorgio per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al maig de 2015.

Aliments que aprofitem

Restes de pernil dolç, restes d'olives i pa dur

Altres ingredients

Pa de motlle, formatge d'untar, 1 grapat d'alfàbrega, de julivert i de ruca, 1 ou dur, mostassa i 1/2 all

Com ho cuinem?

Posem 3 llesques de pa de motlle sobre paper de forn. Aixafem la massa amb el corró i la deixem descansar 2 minuts.

Per la salsa verda, triturem un grapat de julivert i de ruca. Afegim 1 ou dur, 1 grapat d'olives, una mica de pa dur, 3 culleretes de mostassa i 1/2 all. Hi posem una mica d'oli d'oliva i ho triturem. Si la salsa queda massa espessa, s'hi pot diluir amb oli o llet.

Untem la salsa per la base del pa de motlle i posem a sobre el pernil dolç. Fem una capa de formatge d'untar, enrotllem i emboliquem en paper film. Després de 30 minuts a la nevera, treiem el paper film i tallem el rotlle a rodanxes per servir-lo.



CALAMARONS FRACITS DE BUTIFARRA NEGRA I MONGETA DEL GANXET

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar al curs De l'hort a Taula del Dia de la Terra l'any 2017.

Aliments que aprofitem

150 g de botifarra negra que tinguem a la nevera

Altres ingredients

12 calamarsos, 250 g de mongeta del ganxet, oli, sal en escames, 1 all i 1 fulla de llorer

Com ho cuinem?

Netegem bé els calamars, sobretot que ens quedi ben net de dins, i reservem.

Després d'un remull de 12 h, coem les mongetes en aigua freda amb l'all i la fulla de llorer, durant 2 h. Deixem escórrer i refredar, guardant l'aigua de la cocció.

Piquem, barrejem i aixafem la botifarra negra amb la meitat de la mongeta que em cuït. La posem dins d'una màniga pastissera i anem omplint els calamars, que tanquem amb un escuradents fent una creu. Triturem la resta de mongetes amb una mica d'aigua de la cocció, fins que ens quedi una textura de puré lleuger. Salar si es necessari.

Marquem els calamars ens una paella amb una mica d'oli i els posem al forn uns 5 minuts a 200°. A l'hora de presentar, posem en el fons del plat una mica de puré, fent forma de llàgrima i per sobre els tres calamars (retirant els escuradents).



APROFITEM
UN POLLASTRE SENCER FENT À PATS PER
A TOTA LA SETMANA





PATÉ D'AU AMB PORTO I CROSTONETS

Aliments que aprofitem

Pollastre, restes dels àpats nadalencs, pa dur

Altres ingredients

150 g mantega, 200 g de pit de pollastre, 100 g de fetge, 50 g de brou d'au, 1 ceba i porto

Com ho cuinem?

En cinquanta grams de mantega posem a confitar una ceba tallada en juliana fina. D'aquesta elaboració només n'utilitzarem la meitat; per tant, guardarem el que ens sobra. Juntament amb la ceba confitada, saltem els fetges sense sang i després hi afegim el pit de pollastre a trossets, el porto, el brou d'au i la resta de mantega.

Quan els fetges estiguin ben fets, els retirem el foc i els passem per la batedora. Han de quedar com una pasta fina sense gaires grumolls. Ho posem a refredar en un recipient a la nevera i ho racionem.

Ho presentem en un plat pla i, si volem, acompanyat d'alguna confitura, posem dos talls de paté d'un centímetre i mig cadascun amb les torraderes a un costat. El que ens sobra es pot guardar a la nevera (5 dies) o al congelador (1 mes i mig com a màxim).



CONSOMÉ, OU ESCALDAT I CRUIXENT “CRIP CRIP”

Aliments que aprofitem

Carcanada, ossos i pell de pollastre, restes dels àpats nadalencs, pa dur

Altres ingredients

200 g de pit de pollastre, ½ porro, ½ nap, 150 g de pastanaga, 1 ou, 1 clara, sal i pebre

Com ho cuinem?

Rentem i preparam el pollastre i les verdures, traiem la pell i el greix del pollastre per tal que ens surti un consommé net i clar. Posem tots aquests ingredients coberts d'aigua freda i els bullim durant 1h i 1/2, aproximadament. Ho salpebrem.

Per preparar l'ou escaldat, agafem paper film i folrem per dins una tassa mitjana per després poder-ne fer un farcell, pintem l'interior de la tassa amb oli. Trenquem l'ou, intentant que no es peti el rovell, i fem el farcell tancant-lo amb un nus. El coem tres minuts.

Quan haguem colat el brou, el portem a ebullició un cop més.

Confitem la pell del pollastre per després deixar-la molt cruixent, això donarà un toc saborós al consommé: la fem al forn a 90°C durant 20 minuts amb un rajolí d'oli d'oliva. Escorrem bé l'oli, tалlem la pell a tiretes i l'enrossim en una paella fins que quedi ben cruixent. Amb el pa dur fem uns crostonets també al forn i així aconseguirem que ens quedin cruixents i no oliosos.



POLPETA CAMPERA, SAMFAINA I CANSALADA VIADA

Aliments que aprofitem

Pollastre, restes de samfaina i cansalada viada

Altres ingredients

200 g de pit de pollastre, 1 rovell d'ou, 25 g d'oli d'oliva, sal i pebre

Com ho cuinem?

Tallem el pit de pollastre intentant que ens quedin dos filets al més similars possible. En una safata de forn posem unes gotes d'oli i la pintem. Li donem forma als filets ajudant-nos d'un motllo rodó i ho tanquem amb la cansalada viada, tot fent una polpeta (aquesta tècnica li donarà consistència i gust).

L'omplim amb la samfaina i ho reservem.

En una paella a part posem el rovell i el treballam amb un batedor de varetes per fer salsa holandesa. Cobrim la part de dalt de les polpetes amb la salsa holandesa i les introduïm al forn de 15 a 20 minuts a 170°C.

Ho presentem en un plat col·loquem les dues polpetes i el decorem amb una branqueta de romaní.



RISOTTO D'ALETES DE POLLASTRE I CEBA CONFITADA

Aliments que aprofitem

150 g d'aletes i pit de pollastre

Altres ingredients

30 g de ceba confitada, 80 g d'arròs bomba (arbori o carnaroli), 15 g de matega, 15 g de formatge ratllat o parmesà, 250 ml de consomé i sal

Com ho cuinem?

En un olla fregim les aletes fins que quedin ben rosses i a continuació hi afegim l'arròs i la ceba confitada.

Enrossim l'arròs; cal fer-ho amb el foc ben viu, perquè així els grans tanquen els porus i es minimitza el risc que quedi covat.

Afegim el consomé calent a poc a poc, i quan els grans d'arròs estiguin gairebé al punt ho retirem del foc i ho treballem amb la mantega i una espàtula fins que quedi cremós.

Afegim el formatge parmesà i llest!



AMANIDA DE COL, POLLASTRE I VERDURES ESCABETXADES

Aliments que aprofitem

Pollastre i verdures de la setmana anterior

Altres ingredients

250 g de la part de darrere del pollastre, 120 g d'oli d'oliva suau, 40 g de vinagre blanc, 30 g de ceba, 5 g d'all, aromes, sal, pebre i col

Com ho cuinem?

Desossem la part del pollastre que s'hagi d'escabetxar, la salpebrem i la posem en una olla. Hi afegim tres parts d'oli d'oliva suau per una de vinagre. Afegim a l'escabetx dos grans d'all i un quart de ceba.

Les verdures les rentem i les tallem a la brunesa (a dauets petits), les afegim a l'escabetx i ho aromatitzem al gust (podem fer-ho amb canyella, llorer, pebre, etc.).

Aprofitem que el forn està encès i, com que l'escabetx no ha de bullir, l'acabem al forn a 90°C durant 20 minuts.

En un plat fondo posem un motllo rodó. Hi introduïm la col; a sobre, ben col·locat, el pollastre tallat a llenques, i ho adornem amb verdures.



QUICHE DE POLLASTRE I PORRO

Aliments que aprofitem

Pollastre, restes d'espàrrecs silvestres, restes de bolets i mig porro

Altres ingredients

200 g pit de pollastre, 100 g de mantega, 100 g de farina, 100 g de nata, 2 ous, sal, pebre i un pessic de sucre

Com ho cuinem?

Preparem la massa amb la farina tamisada, la mantega i l'ou. La deixem reposar, l'estirem i la fornegem uns 10 minuts a 190°C.

En una paella sofregim amb una cullerada de mantega la part blanca del porro i el pit de pollastre en daus petits, ho salpebrem i hi afegim la nata i l'ou prèviament barrejats. A aquesta mescla se li poden afegir els bolets i els espàrrecs saltats. Es posa dins el motllo i es forneja a 200°C durant 15 minuts.

Després de deixar-ho refredar, es desemmotlla i es presenta sencer o en porcions, depenent de la mida. El podem escalfar al forn perquè quedi més cruixent.



MAR I MUNTANYA EXPRÉS

Aliments que aprofitem

250 g de la part de darrera del pollastre desossat, ½ ceba, ½ tomàquet, ½ cervesa
Calamars en salsa de la carmanyola de la mare

Altres ingredients

2 grans d'all, 20 g d'ametlles

Com ho cuinem?

Trossegem el quart de pollastre i el marquem en una paella amb un rajolí d'oli. Hi afegim la ceba tallada a dauets i ho sofregim. Seguidament hi posem l'all fins que s'enrosseixi i a continuació el tomàquet ratllat.

Finalment, hi afegim els calamars i la cervesa, que deixarem reduir uns 15 minuts.

En un plat pla presentem el pollastre, el cobrim amb els calamarsets, hi afegim la salsa i ho servim.



APROFITEM LES RESTES DE PEIX





MANDONGUILLES MARINERES

Cada recepta té una història...

Sempre havia cuinat les mandonguilles amb carn, però mai amb peix. Aquesta recepta la vaig conèixer al Marroc, en una casa humil on estic segura que no es llençava res.

Aliments que aprofitem

Restes de peix, restes d'arròs cuit

Altres ingredients

All, julivert, ceba, tomàquets madurs i un ou

Com ho cuinem?

Piquem el peix, qualsevol que tinguem, amb compte que quedi net d'espines.

En un bol barregem l'arròs cuit, el peix, l'all i el julivert picat, l'ou i una mica de sal.

Donem forma a les mandonguilles i en reservem sis per persona.

Ratllem els tomàquets madurs i els barregem amb la ceba i una mica de sal i sucre.

Quan comenci a bullir el sofregit, hi afegim les mandonguilles i ho coem a foc lent fins que redueixi la salsa.



CALAMARTS FARCITS

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al restaurant El Portalet per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al juny de 2015.

Aliments que aprofitem

Llagostins sobrants d'una mariscada

Altres ingredients

Calamars, ceba, palets de cranc

Com ho cuinem?

Per preparar el farcit dels calamars, es fregeix la ceba, les potes dels calamars, els llagostins bullits i els palets de cranc (tot prèviament tallat a trossets petits).

Amb l'ajuda d'una bossa de plàstic es fa una màniga i s'hi posa el farcit a dins.

Es farceixen els calamars amb la màniga, es tanquen amb escuradents i es passen per la paella fins que queden ben daurats.

Per acompanyar s'hi pot afegir qualsevol salsa, com romesco o fer una salsa de ceba.



CROQUETES DE BACALLÀ I ESPIGALLS DE COL BROTONA

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a Taula del Dia de la Terra 2018.

Aliments que aprofitem

300 g de bacallà dessalat que haguem desestimat d'una altra recepta.

Altres ingredients

50 g de ceba poxada, 100 g d'espigalls de col brotona, 1 rovell d'ou, 100 g de farina d'espelta, 200 ml de llet, sal, oli d'oliva, 2 ous i farina de galeta.

Com ho cuinem?

Tallem la ceba ben petita i la potxem amb oli d'oliva i una mica de sal. Un cop poxada, fem els espigalls tallats també molt petits, 2 o 3 min. Esmicolem el bacallà que ja tenim prèviament dessalat. Li donem dos voltes i afegim el rovell d'ou i la farina d'espelta. Incorporem la llet poc a poc i sense parar de remoure fins aconseguir que tota la massa quedi ben incorporada i no tingui gust ni de farina crua, ni de llet crua. Anem remonent durant 10/15 min. Rectifiquem de sal i podem afegir un polsim de pebre blanc molt.

Deixem refredar i reposar la massa (mínim 1 hora fora de la nevera i 7 hores dins).

Donem forma a les croquetes, les passem per 2 ous batuts, per la farina de galeta i les fregim en força oli d'oliva ben calent.



GASPATXO DE PÈSOLS I MENTA AMB MUSCLOS I LLAGOSTINS ESCABETXATS

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a Taula del Dia de la Terra 2018.

Aliments que aprofitem

300 g de musclos i 8 llagostins que hem conservat en escabetx.

Altres ingredients

Pel gaspatxo: 400 g de pèsols, 400 g d'aigua freda, 6 cu oli suau, 1 cu de sal, 6 fulles de menta, ½ ceba tendra, ½ poma.

Per l'escabetx: 20 cl oli, 4 cl vinagre, 300 g de musclos, 8 llagostins

Com ho cuinem?

Posar tots els ingredients del gaspatxo en un recipient menys l'oli, triturem i quan veiem que tot esta ben triturat anem afegint poc a poc l'oli sense deixar de triturar.

D'altra banda, obrim els musclos al vapor, traiem de la closca i reservem el caldo, un cops freds els tallem en quadrats petits... Pelem els llagostins i els tallem igual que els musclos.

Posem al foc l'oli, un poc sigui calent, apaguem el foc i afegim el vinagre i una mica del caldo de la cocció dels musclos. Afegim els musclos i els llagostins i deixem que es refredin amb l'escabetx. Si ho deixem d'un dia per l'altre estarà més gustós.



APROFITEM LES RESTES DE PATATA, PASTA, ARRÒS, PA I ALTRES CEREALS





TORRADES DE SANTA TERESA

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta la feia la meva mare quan érem petits. Com que som cinc germans i no érem milionaris, a casa s'aprofitava tot. Així que amb el pa que sobrava durant tota la setmana, la mare l'anava guardant tallat a llesques, el dissabte a la tarda feia torrades de Santa Teresa i el diumenge les esmorzàvem.

Aliments que aprofitem

Pa dur de tota la setmana

Altres ingredients

Llet, sucre, ou i canyella

Com ho cuinem?

Es guarda el pa sobrant del dia tallat a llesques d'un dit de gruix. Quan en tinguem dues o tres per cada persona comencem la recepta.

Posem les llesques en remull amb la llet. Hi fem que quedin dins l'ou batut, com per arrebossar-les, i les fregim en una paella amb oli abundant. Un cop estan fregides per les dues cares, les fem que quedin dins un plat fondo ple de sucre i canyella en pols. El sucre i la canyella s'enganxaran a la torrada de pa.

Es poden menjar en calent o guardar-les a la nevera i menjar-les fredes.



SOPA DE MANDONGUILLES DE POBRE

Cada recepta té una història...

Quan era una nena acostumava a anar a casa de la meva tieta Rafaela. Estava casada amb un madrileny a qui li agradava que quan fes cocido li afegís al brou que sobrava una espècie de bunyols d'ou i pa ratllat que li donava un toc molt bo.

Aliments que aprofitem

Brou d'escudella o qualsevol altre, ous batuts i pa ratllat que sobren d'arrebossar carn

Altres ingredients

100 g de pasta per al brou, alls i julivert picats

Com ho cuinem?

Preparem uns bunyols amb les sobres de l'ou batut i el pa ratllat d'arrebossar carn. Posem oli d'oliva en una paella, pot servir l'oli d'arrebossar també. Amb una cullera fem porcions de la barreja i les fregim en l'oli, no gaire. Tres bunyols per persona seran suficients.

Escorrem els bunyols en un paper de cuina.

Un cop el brou bull amb la pasta, hi afegim els bunyols.

Apaguem el foc i ho deixem reposar dos minuts abans de servir.



Cada recepta té una història...

Ens agrada fer-lo per postres qualsevol diumenge.

Aliments que aprofitem

Pa sec, magdalenes seques, brioixos secs o melindros secs

Altres ingredients

Un sobre de flam i caramel

Com ho cuinem?

Podem fer el flam casolà o fer servir un d'aquests sobres de flam preparats que es poden adquirir en qualsevol botiga.

L'interessant es afegir-hi trossets o llesquetes de la barra de pa, de magdalenes, de brioix o de melindros que ens hagin quedat del dia anterior i s'hagin endurit dins la llet que acaba de bullir i que posarem en un motllo que prèviament tindrà caramel a la base.

Un cop refredat, ja el podem girar... i llestos!



NYOQUIS DE REMOLATXA

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al restaurant La Popular per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al juny de 2015.

Aliments que aprofitem

500 g de restes de patata al caliu

Altres ingredients

50 g de formatge parmesà, 1 tassa de puré de remolatxa, 200 g de farina integral, 1 ou, sal, pebre i nou moscada.

Com ho cuinem?

Emboliquem la remolatxa en paper d'alumini i la rostim al forn. Una vegada rostida, se'n fa un puré amb la patata i es barreja amb la resta d'ingredients dels nyoquis. Ha de quedar una massa flexible que es pugui treballar.

Se'n fan tires, d'uns 2 cm de llargada i es fa la forma del nyoqui. Per cuinar-les, com que és pasta fresca, una vegada pugen en l'aigua bullint ja estan llestes per menjar.

Queden molt bons acompanyats de salsa pesto!



PASTÍS DE PATATA

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar a la pizzeria Da Giorgio per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al maig de 2015.

Aliments que aprofitem

1/2 kg de patata bullida, restes de verdures, restes de bacó i pernil dolç

Altres ingredients

250 g de formatge Scamorza, 250 g de mozzarella, 250 g de formatge d'untar, 150 g de formatge parmesà, sal, oli, pebre, nou moscada, 1 ou dur i bastonets de pa.

Com ho cuinem?

Aixafem la patata amb una forquilla i afegim tot barejant fins aconseguir una textura de crema: els formatges, el bacó, el pernil dolç, l'ou dur, les verdures tallades a daus, un pessic de sal, pebre i nou moscada i una mica d'oli. Si queda molt espessa afegim llet.

Untem una safata de forn amb mantega, posem la massa i afegim els bastonets triturats per sobre. Enforenem a 200 graus durant 20 o 30 minuts.



TABOULE DE QUINOA I FAVETES DE CAN RAMONEDA

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar al curs De l'hort a Taula del Dia de la Terra l'any 2017.

Aliments que aprofitem

100 g de quinoa, arròs o pasta, 1/2 cogombre gran, 1/4 de ceba tendra i 1/2 llimona

Altres ingredients

2 kg de favetes en baina, 2 tomàquets, 10 cl d'oli, 8 fulles de menta i julivert, sal en escames

Com ho cuinem?

Rentem molt bé la quinoa amb aigua freda i la deixem escórrer. Mentrestant, posem a bullir aigua amb una mica de sal i afegim la quinoa quan comenci a bullir durant uns 25 minuts. Escórrer i refredar ràpidament.

Per un altre costat escaldem les faves que ja tenim desgranades, en aigua bullint i sal durant 5/6 minuts, escórrer i refredar.

Mentre la quinoa esta bullint, netegem el tomàquet de pell i pepites, el cogombre i la ceba tendra i els tallem a daus el més petits que puguem. Piquem la menta i el julivert.

Per un altre costat fem el suc de la llimona i el barrejem amb l'oli. Barrejem tots els ingredients, rectificuem de sal i afegim una mica de vinagreta de llimona al gust.



CALZONE A LA BRASA

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar al curs De l'hort a Taula del Dia de la Terra l'any 2017.

Aliments que aprofitem

Faves fresques, alls tendres, unes fulles de col kale, ½ ceba.. i el que volguem afegir

Altres ingredients

1 kg de farina de força, 50 g de llevat fresc, 250 g de llet, 250 g d'aigua, 1 cullerada de sucre, 2 cullerades de sal, 1 cullerada d'oli d'oliva i uns 100 g de mozzarella, salsa de tomàquet.

Com ho cuinem?

Dilüim en un bol el llevat fresc en aigua i llet tèbia. Cobrim el bol amb un drap fins que el llevat pugui. Afegim la major part de la farina a poc a poc en el preparat de llet i aigua, i anem pastant a poc a poc. Afegim la farina restant fins que aquesta es pugui manipular sense que s'enganxi. Hi afegim sal, sucre i oli.

Reservem a la nevera amb pastes d'uns 250 g, enrotllat amb paper film fins que dupliqui la seva grandària. Estirem la massa, la doblegarem en dos, en un dels costats pintarem amb la salsa de tomàquet i afegim la mozzarella amb el preparat d'ingredients del farcit.

Enparrillem i anem girant mentre es torna daurada.



ARRÒS MELÓS D'ESPINACS, BACALLÀ I COCO

Cada recepta té una història...

Aquesta es va elaborar al curs De l'hort a taula del Dia de la Terra 2019

Aliments que aprofitem

Restes d'arròs blanc

Altres ingredients

Espinacs, bacallà i llet de coco

Com ho cuinem?

Triturem un grapat de fulles d'espinacs amb uns 30cl d'aigua i posem la barreja a escalfar.

Tallem el bacallà en dauets (d'1 cm aprox.)

Agafem l'arròs, el col·loquem en una cassola amb el bacallà i anem afegint caldo d'espinacs poc a poc durant 3 minuts i sense parar de remenar. Durant 2 minuts, anem afegint la llet de coco també poc a poc i sense parar de remenar per evitar que s'enganxi.

Apaguem el foc i deixem reposar tapat un minutet.



APROFITEM LES RESTES DE LLEGUMS





PESTO DE TAVELLA DE FAVES

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al restaurant Plats per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al gener de 2015.

Aliments que aprofitem

Les tavelles de les faves

Altres ingredients

500 g de tavelles de faves tendres, 150 g de formatge d'ovella, 60 g de pinyons, oli i sal

Com ho cuinem?

Primerament cal garantir que les tavelles són de faves ben tendres, de mesura petita (amb faves molt grans no obtindríem un bon resultat).

Escaldem les tavelles durant cinc minuts i les retirem per posar-les en aigua ben freda per tallar-los la cocció. Posem tots els ingredients a triturar amb una generosa quantitat d'oli que ens permeti obtenir una salsa amb la textura que més ens agradi, i ja tenim el pesto fet!

És perfecte per acompanyar carn de xai. Si es vol utilitzar en un plat de pasta es pot afegir all i llimona a la barreja. També podem aprofitar les tavelles de les faves per fer una truita o si les arrebossem amb farina i les fregim amb oli surt una tempura ben bona.



HAMBURGUESES DE LLENTIES

Cada recepta té una història...

Normalment acostumo a preparar hamburgueses a partir de cigrons cuits i un cop que em van sobrar lleties estofades vaig pensar: per què no puc aprofitar-les igual que els cigrons?

Aliments que aprofitem

Restes d'estofat de lleties

Altres ingredients

1 ceba, 1 all, julivert i farina

Com ho cuinem?

Escorrem les lleties perquè quedin sense brou. Les aixafem amb una forquilla sense que quedin com un puré (només s'han d'aixafar una miqueta). Piquem, tan fi com sigui possible, la ceba, l'all i el julivert i hi afegim les lleties aixafades.

Hi incorporem la quantitat suficient de farina per poder fer les hamburgueses i les deixem reposar a la nevera un parell d'hores.

Un cop hagi passat aquest temps les fregim a la paella amb una mica d'oli.



APROFITEM LES RESTES DE PRODUCTES LACTIS





GALETES DE FORMATGE

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al restaurant Plats per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al gener de 2015.

Aliments que aprofitem

Restes de formatge que han quedat dures

Altres ingredients

Formatge, mantega, farina i l'espècie o el condiment que es prefereixi

Com ho cuinem?

Ratllem el formatge i en pesem la quantitat que estem aprofitant. El posem en un bol i en barregem la mateixa quantitat de farina i mantega pomada (mantega que hem deixat fora de la nevera durant força estona perquè sigui fàcil de manipular). Afegim l'espècie o el condiment que preferim.

Un cop haguem aconseguit una massa homogènia l'emboliquem en plàstic film com si fos un caramel, fent que quedi ben premada i amb forma allargada (com si fos una llonganissa gruixuda), i la posem a la nevera o al congelador fins aconseguir que s'endureixi suficient com per poder-la tallar amb facilitat.

Amb la massa ja endurida, traiem el plàstic film i la tallem a rodanxes d'un dit de gruix. Enforem sobre paper sulfurat durant 5 o 6 minuts a 180°C.



APROFITEM LES RESTES DE POSTRES





TORRÓ SEMIFRED

Cada recepta té una història...

Aquesta recepta es va elaborar durant el curs de cuina que vam realitzar al restaurant Sol Dorado per a la campanya Fem un bon ús alimentari, al gener de 2015.

Aliments que aprofitem

30 g de torró tou que ens hagi quedat del nadal

Altres ingredients

65 g de nata freda, 65 g de nata una mica calenta , 2 rovells d'ou, 20 g de sucre i gelatina neutra

Com ho cuinem?

Escalfem 65 g de nata líquida i hi afegim el torró esmicolat. Quan està dissolt, hi afegim la gelatina neutra. Batem els rovells, hi afegim el sucre i ho continuem batent durant una estona perquè la massa quedi ben escumosa.

Es munta la nata líquida i es barreja amb els ous batuts, amb la mescla de nata i torró i amb la gelatina amb un moviment suau, procurant que el volum no disminueixi.



PÚDING DE PANETTONE

Cada recepta té una història...

També es pot fer amb altres tipus de dolços com croissants, pa de pessic, madalenes... que volguem aprofitar encara que estiguin una mica durs.

Aliments que aprofitem

750g de Panettone, ratlladura de pell de mandarina, nabius, trossets de xocolata o fruits secs

Altres ingredients

125 g de mantega, 100 g de sucre morè + 2 cullerades, 1 vaina de vainilla, 200 ml de nata per postres, 250 ml de llet sencera i 5 ous

Com ho cuinem?

Freguem el motlle amb mantega i sucre. En un cassó escalfem la llet, la nata, la mantega i les llavors de la vaina de vainilla. Apart, batem els ous amb el sucre morè fins aconseguir una crema suau i afegim la barreja al cassó.

Tallem el panettone a rodanxes i cobrim el fons del motlle, apretant-lo perquè quedi compacte. Fem una capa amb la barreja del cassó. Ratllem per sobre la pell de mandarina i afegim uns quants nabius. Fem una altra capa de panettone i de barreja.

Preescalfem el forn a 180 graus i ho fem durant 40 minuts o fins que estigui daurat. El deixem refredar abans de menjar.

Un receptari per prevenir el malbaratament alimentari



Cada català llença, de mitjana, **39,4 kg** d'aliments aprofitables l'any.



La pèrdua d'aquests aliments té associat un **impacte ambiental**, social i econòmic.



Un terç de la producció mundial d'aliments es perd durant la cadena alimentària.



A Catalunya, en forma d'aliments, **cada persona** llença **112€** l'any.

Anomenem **malbaratament alimentari** a tot aquell menjar que es llença o es perd durant la cadena alimentària.

Una de les maneres de prevenir-ho és aprofitar les restes de menjar que ens han quedat a la nevera.

Aquest és un recull de les receptes d'aprofitament que tant la ciutadania com els restaurants col·laboradors en heu fet arribar durant les diferents campanyes *Fem un bon ús alimentari* que hem realitzat des de l'any 2013.

Moltes gràcies a tots i totes!



Ajuntament
de Rubí

