

ÍNDEX

Pàgines

Entrepans vegetals	2
Panini p pizza ràpida	3
Canapès o torrades per fer aperitiu	4
Figuretes de massapà	5
Galetes de mantega i ametlles	6
Coquets o pastissets de coco	7
Pastís de iogurt amb nous	8
Pastís de xocolata amb nous o brauni	9
Pastís d'avellanes	10
Pastís de iogurt amb panses	11
Pastís de formatge	12
Pastís de poma	13
Pastís de xocolata	14
Tarta de Santiago	15
Coca de poma	16
Pizza	17
Les meves receptes	

ENTREPANS VEGETALS



Ingredients

- 4 fulles d'enciam
- 2 tomàquets
- 1 llauna de tonyina
- 2 ous durs
- 2 barres de pa o pa de motlle
- Maionesa

Preparació

1r→ Tallar els tomàquets i els ous durs a rodanxes col·locar-les en un plat.

2n→ Tallar les fulles d'enciam a una mida petita i posar-les en un plat.

3r→ Tallar el pa a la mida desitjada i obrir-lo per la meitat.

4rt→ Col·loca una culleradeta de maionesa a la meitat del pa i posem a sobre rodanxes de tomàquet, ou dur i enciam o per sobre col·locarem la tonyina al nostre gust *. Podem tornar a posar maionesa a la tapa de l'entrepà que col·locarem a sobre. Tanqueu l'entrepà. I**BON PROFIT!**

* Es poden posar altres vegetals que us agradin (pastanaga, pebrot, olives, ceba, etc)

PANINI O PIZZA RÀPIDA

Ingredients (4 persones)

- 2 Barres de pa llargues i primes
- 1 Pot de salsa de tomàquet
- 1 Pot de olives
- 50 g Formatge mozzarella
- 50 g Formatge ratllat de bola o d'ovella
- 100 g Pernil dolç
- Pebrot escalivat
- Orega

Preparació

1. → Escalfar el forn a una temperatura regular.
2. → Tallar les barres de pa.
3. → Posar una mica de salsa de tomàquet pel damunt del pa.
4. → Tallar el pernil dolç i el pebrot a trossets petits i posar-lo a sobre.*
5. → Cobrir-ho tot amb una mica de formatge ratllat de bola i mozzarella.
6. → Per acabar poseu a sobre un polsim d'orenga.
7. → Poseu-lo uns minuts al forn per que es fongui el formatge.



* Es pot fer amb ingredients vegetals i posar ceba, olives, pebrot... o només de formatge barrejant 3 formatges que us agradin.

CANAPES O TORRADES PER FER APERITIU

INGREDIENTS:

Pels canapès de formatge fresc

- Pa de motlle o torrades o llesquetes de pa (el que us agradi més)
- 1 terrina de formatge fresc
- 1 pot de melmelada d'arandanos o fruites del bosc
- Nous pelades

Pels canapès de sobrassada o paté

- Pa de motlle o torrades o llesquetes de pa (el que us agradi més)
- 1 terrina de sobrada
- 1 terrina de paté
- Olives verdes i negres sense pinyol, pastanaga ratllada , ou dur.

PREPARACIÓ :

1. posa formatge fresc sobre les torrades
2. A sobre posa una cullerada de melmelada i sobre la melmelada 1 tros de nou.
3. A altres torades posa paté o sobrassada i decora-les amb olives verdes o negres tallades per la meitat, pastanaga ratllada o trossets d'ou dur.



FIGURETES DE MASSAPÀ



Ingredients

- ½ kg d'ametlla molta
- ½ kg de sucre fi o llustre
- 100 ml d'aigua
- 1 clara d'ou

Preparació

1. Encendre el forn a una temperatura mitjana.
2. Posar l'atmella, el sucre a un recipient fondo per treballar bé.
3. Separeu la clara del rovell d'un ou. (no necessitareu el rovell)
4. Batiu la clara una mica fins que faci escuma però no cal fer punt de neu.
5. Afegiu a l'atmella i el sucre una cullerada de clara d'ou i aneu remenant mentre poseu l'aigua.
6. Heu de remenar la massa fins que quedi una pasta homogènia.
7. I ara es hora de inventar i donar formes a les figuretes amb motlles o amb les vostres mans:
Primer agafeu una mica de massa i feu una bola amb les mans que estirareu sobre la taula i li doneu la forma que vulgueu.
8. Pinteu les figuretes amb la clara d'ou que queda amb la ajut d'un pinzell.
9. Enforneu a forn (200°C) fins que quedin rosses (5 min. aproximadament)

GALETES DE MANTEGA I AMETLLE

GALETES DE MANTEGA I AMETLLES

INGREDIENTS

- 360 g de farina
- 180 g de sucre
- 250 g de mantega
- 125 g de farina d'ametlles
- 2 ous

PREPARACIÓ

1. Treure la mantega de la nevera.
2. Encendre el forn a temperatura mitjana.
3. Posar la farina, la farina d'ametlles i el sucre a un bol i remenar.
4. Afegir la mantega a trosses i barrejar tot amb les mans.
5. Tirar un ou batut i amassar bé fins que la pasta no s'enganxi a les mans.
6. Estendre una part de la massa amb el rodet de fusta per obtenir un gruix d'un 1cm
7. Fer les galetes amb el motlles amb la forma que us agradi.
8. Pintar les galetes amb un pinzell amb un ou batut que tindreu en un got .
9. Poseu-les al forn 10 o 15 minuts fins que estigui cuites.



COQUETS O PASTISSETS

DE COCO

INGREDIENTS

- 250g de coco ratllat deshidratat
- 75g de sucre
- 2 ous
- 2 cullerades d'aigua

PREPARACIÓ:

1. Escalfa el forn.
2. Ajunta els ous amb el sucre i les cullerades d'aigua i es bateix tot plegat.
3. S'afegeix el coco i es fa una pasta.
4. S'agafa una cullerada grossa d'aquesta pasta i es dona forma de piràmide o muntanyeta amb les mans.
5. Posa'ls sobre una safata on hagi postat oli o mantega.
6. Fica'ls a forn mitjà 10 minuts



PASTÍS DE IOGURT AMB NOUS

INGREDIENTS

- 1 iogurt de llimona.
- 2 mides de iogurt de sucre.
- 3 mides de iogurt de farina.
- ½ mida de iogurt d'oli.
- 3 ous.
- 1 sobre de llevat.
- 1 llimona....
- Nous pelades i tallades a trossos

PREPARACIÓ

- Escalfa el forn a una temperatura elevada.
- Barreja el sucre amb els ous i el iogurt.
- Afegeix la farina i el sobre de llevat i barreja-ho tot.
- Tira l'oli i segueix remenant.
- Ratlla la pell de la llimona i tira-la també a la massa.
- Afegeix les nous. *
- Unta amb una mica d'oli un motlle rodó.
- Aboca tota la pasta en el motlle i posa-ho al forn a temperatura regular de mitja hora a tres quarts

*Podeu posar altres fruits secs que us agradin: trossets d'ametlles, nous, avellanes....



PASTÍS DE XOCOLATA I NOUS

BRAUNI

INGREDIENTS:

- 150 g de farina.
- 110 g de sucre
- 4 ous
- 100 g de nous
- 125 g de xocolata per fondre amb 70 % de cacau
- 125 g de mantega

PREPARACIÓ:

1. Escalfa el forn a una temperatura mitjana.
2. Bat els 4 ous amb el sucre fins que es facin escuma.
3. Afegeix la farina als ous a poc a poc.
4. Desfés la xocolata al bany maria o al microones, quan estigui fosa afegeix la mantega.
5. Afegeix la barreja de la xocolata als ous i remena amb cura.
6. Trenca les nous a trossets petits i afegeix-les a la massa.
7. Aboca la pasta a un motlle al que hauràs posat mantega.
8. Posa-ho al forn a temperatura mitjana de 20 a 30 minuts.



PASTIS DE D'AVELLANES

INGREDIENTS:

- 200g d'avellanes crues triturades.
- 150g de sucre.
- 4 ous.
- Mantega.

PREPARACIÓ:

1. Escalfa al forn a una temperatura mitjana.
2. Separa les clares dels rovells dels ous amb molta cura. No pot caure res de rovell al recipient on poses les clares.
3. Bat les clares fins que es faci una escuma espessa que s'anomena punt de neu.
4. En un altre recipient posa els 200g d'avellanes triturades amb el sucre i els 4 rovells d'ou i remena-ho bé.
5. Ara afegeix a poc a poc la massa d'avellanes a les clares a punt de neu, molt poc a poc perquè no es desfaci el punt de neu i quedi una massa esponjosa.
6. Posa una mica de mantega a un motlle de pastís i aboca tota la pasta en el motlle.
7. Es posa al forn a temperatura mitjana uns 30 minuts.



PASTÍS DE IOGURT AMB PANSES

INGREDIENTS

- 1 iogurt de llimona.
- 2 mides de iogurt de sucre.
- 3 mides de iogurt de farina.
- ½ mida de iogurt d'oli.
- 3 ous.
- 1 sobre de llevat.
- 1 llimona....
- Panses.

PREPARACIÓ

- 1→ Escalfa el forn a una temperatura elevada.
 - 2→ Posa en remull les panses amb aigua calenta per què s'inflin.
 - 3→ Barreja el sucre amb els ous i el iogurt.
 - 4→ Afegeix la farina i el sobre de llevat i barreja-ho tot.
 - 5→ Tira l'oli i segueix remenant.
 - 6→ Ratlla la pell de la llimona i tira-la també a la massa.
 - 7→ Afegeix les panses. *
 - 8→ Unta amb una mica d'oli un motlle rodó.
 - 9→ Aboca tota la pasta en el motlle i posa-ho al forn a temperatura regular de mitja hora a tres quarts
- * Podeu posar altres fruits secs que us agradin: trossets d'ametlles, nous, avellanes....



PASTÍS DE FORMATGE

INGREDIENTS:

- 4 Iogurts de llimona.
- 4 ous.
- 7 cullerades de sucre.
- 4 cullerades de maicena.
- 2 terrines de formatge philadelfia.
- Panses (si us agraden).

PREPARACIÓ:

- 1r→Escalfa el forn a una temperatura elevada.
2n→Posa en remull les panses amb aigua calenta per què s'inflin.
3r→Barreja el sucre amb els ous i els iogurts.
4rt→Afegeix les 4 cullerades de maicena i remena bé.
5è→Tira les dues terrines de formatge i segueix remenant.
6è→Aboca tota la pasta en el motlle.
7è→Afegeix les panses.
8è→Posa-ho al forn a temperatura mitjana de vint minuts a mitja hora.

*Podeu posar altres fruits secs que us agradin: orellanes, prunes...
tallats a trossets



PASTÍS DE POMA

Ingredients:

- 7 Cullerades (de les sopa) de sucre
- 4 ous
- 7 Cullerades de farina
- Una Culleradeta (de les petites de cafè) de llevat
- ½ tasseta de llet
- Una mica de pell de llimona
- 4 pomes + 2 pomes per fer làmina

PREPARACIÓ:

1. Escalfa el forn a una temperatura elevada.
2. Bat els ous amb el sucre fins que facin escuma.
3. Afegeix la ½ tasseta de llet, vigila que no estigui freda de la nevera, si cal escalfa-la per que estigui tèrbia, les 7 cullerades de farina i la culleradeta de llevat. Bat.
4. Pela les 4 pomes i talla-les a trossos, afegeix –lo a la pasta anterior fins que quedi una massa homogènia (que no es distingeixin els ingredients:)
5. Renta una llimona i posa una mica de pell retllada a la massa.
6. Posa una mica d'oli o mantega a un motlle de pastís.
7. Aboca tota la pasta en el motlle.
8. Talla les dues pomes que queden en làmines i cobreix amb paciència tota la superfície del pastís.
9. Posa-ho al forn a temperatura mitjana de vint minuts a mitja hora.

Podeu posar quan estigui fred un setinat (glaseado) per sobre però augmenten molt les calories d'aquesta recepta que es pot considerar de dieta.

Setinat:

- **1 cullerada d'aigua**
- **2 de mermelada de albercoc o préssec**
- **3 cullerada de sucre**
 - **Es fa bullir tot sense parar de remenar durant 3 minuts i es posa per sobre de la poma.**



PASTÍS DE XOCOLATA

INGREDIENTS

- 1 iogurt natural (el recipient ens servirà per mesurar els altres ingredients)
- 2 mides de iogurt de sucre.
- 3 mides de iogurt de farina.
- 3 mides de iogurt de cacau en pols (del que s'utilitza per fer xocolata desfeta)
- ½ mida de iogurt d'oli.
- ½ iogurt de llet
- 4 ous.
- 1 sobre de llevat.
- Nous si vols posar per sobre

PREPARACIÓ

- 1→ Escalfa el forn a una temperatura elevada.
 - 2→ Barreja el sucre amb els ous i el iogurt i la llet.
 - 3→ Afegeix la farina i el sobre de llevat i barreja-ho tot.
 - 4→.Afegeix el cacau i torna a remenar
 - 5→ Tira l'oli i segueix remenant
 - 6→ Unta amb una mica d'oli o mantega un motlle rodó.
 - 7→ Aboca tota la pasta en el motlle i posa-ho al forn a temperatura regular de mitja hora a tres quarts
- * Podeu trossets de nous per sobre



TARTA DE SANTIAGO



INGREDIENTS: (Utilitzarem per mesurar un tassa de cafè)

- 3 tasses de sucre
- 3 tasses d'ametlla triturada
- 2 tasses de farina (podem pesar 1 tassa de farina i una de maizena)
- 4 ous
- 1 culleradeta de llevat Royal

PREPARACIÓ:

1. Escalfa el forn a una temperatura mitjana.
2. Bat els 4 ous amb el sucre fins que es facin escuma.
3. Posa les ametlles triturdades.
4. Afegeix la farina i una culleradeta de llevat Royal.
5. Bat tot plegat.
6. Posa una mica d'oli o mantega a un motlle de pastís.
7. Aboca tota la pasta en el motlle i posa-ho al forn a una temperatura mitjana uns 30 minuts.
8. Quan el pastís esta fred col·loca al mig una creu que hauràs fet amb paper i tira per sobre sucre que hauràs polvoritzat amb un molinet de cafè.

COCA DE POMA

INGREDIENTS:

- 1 got (de mida de tallat) d'aigua.
- 1/2 got (de mida de tallat) d'oli.
- 2 cullerades soperes de sucre.
- Unes gotes d'anís.
- ½ sobre royal.
- Farina la que necessiti la massa.
- 2 pomes i mitja laminades.
- 150g ametlles pelades i sense torrar.
- Afegir oli i sucre per sobre al ficar-la al forn.

PREPARACIÓ:

1. Escalfa al forn a una temperatura mitjana.
2. Posa l'aigua, l'oli, el sucre i l'anís en un bol on hagis posat una mica de farina.
3. Afegeix el llevat i mou amb una cullera mentre vas tirant farina.
4. Quan la massa està una mica espessa i no s'enganxa amassa amb les mans i ves tirant una mica de farina fins que la massa no s'enganxi a les teves mans. Deixa-la reposar ½ hora tapada amb un drap i en un lloc càlid.
5. Estira la massa amb un rodet ben fineta, dóna-li la forma de la safata que posaràs al forn.
6. Posa una mica d'oli a la safata i col·loca sobre la massa estirada.
7. Col·loca per sobre la poma laminada i les ametlles i tira una mica d'oli i sucre per sobre de tot.
8. Posa la safata a forn mitjà uns 30 minuts.



PIZZA



INGREDIENTS

- 1 Massa de pizza fresca.
- Una mica de farina si volem canviar la forma de la pizza amb el rodet.
- 1 Pot de salsa de tomàquet fregit.
- Olives negres si ens agraden.
- 100gr de pernil dolç.
- 50gr de formatge mozzarella.
- 50gr de formatge de bola.
- Ceba, pebrot, xampinyó, escarxofa.... i qualsevol vegetal que ens agradi.
- Orenga.
- Oli d'oliva verge extra.

PREPARACIÓ

1. Escalfa el forn a temperatura mitjana.
2. Estén la pizza sobre la safata del forn.(Si vols canviar-li la forma posa una mica de farina sobre un marbre o a la taula de la cuina).
3. Posa una mica de salsa de tomàquet sobre la massa i un rajolinet d'oli i orenga.
4. Col·loca per sobre els trossets de verdures tallats prims i el pernil dolç. Posa a sobre un rajolinet oli.
5. Posa per sobre el formatge mozzarella i el formatge de bola tallat a trossets petits o ratllat.
6. Per acabar poseu a sobre un polsim d'orenga.
7. Poseu-la al forn uns 15 minuts.