

Un dinar molt indi!

Súper, ja saps que el peix és un aliment indispensable per tenir un cos sa i en forma?

Els indis també en menjaven, perquè en trobaven als seus rius i els pescaven amb les fletxes o les llances. Vols aprendre a fer una truita de riu? Potser ells les preparaven amb carn de búfal, nosaltres les farem amb pernil!



Ingredients

- 2 truites mitjanetes
- dauets de pernil ibèric
- oli d'oliva verge extra
- sal
- pinyons

Per a la vinagreta:

- oli d'oliva verge extra
- un rajolí de vinagre suau
- 1 gra d'all
- julivert
- cibulet
- un grapat de pinyons



1 Agafeu les truites ja netes i obertes per la meitat.

Saleu-les una miqueta, no gaire, i poseu-hi els **dauets de pernil** a dins.

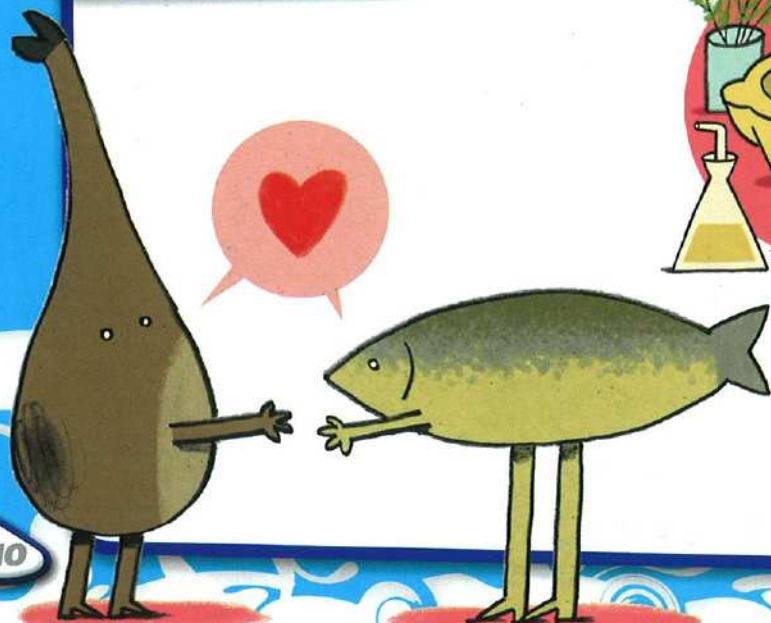


2 Colloqueu-les en una safata d'anar al forn i **amb l'ajut d'un adult** coeu-les amb un bon raig d'**oli d'oliva**.



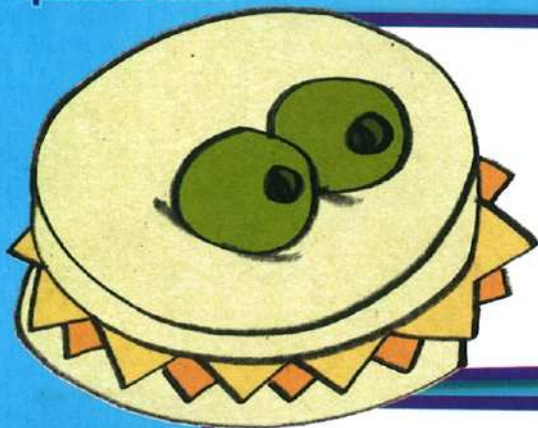
3 A part, heu de fer una vinagreta amb l'**all**, el **cibulet** i el **julivert** ben picadets, l'**oli d'oliva** i el **vinagre**. Afegiu-hi també els **pinyons**.

Deixeu-les al forn uns **15 minuts a 180°**, depenent de com siguin de grosses. Un cop cuites, poseu-les al plat i tireu-hi una mica de vinagreta per sobre.



Canapès de gala!

Súper, tu també tens ganes de participar a la gala? I per què no prepares uns canapès i te'ls menges amb els teus amics súpers durant la gala dels Premis Canal Super3? Va, que et donaré unes quantes idees!



El Monstre del Pernil Dolç!

Només necessites unes **llesques de pa de motlle**, **olives farcides**, **pernil dolç** i **formatge tallat a talls**. **Amb l'ajut d'un adult**, talla les llesques, el formatge i el pernil a rodones i munta el canapé com es veu al dibuix! No t'oblidis de fer les dents del monstre!

Marietes primaverals

Que es noti que ja falta menys per la primavera! Només necessites **galetes salades** per fer servir de base, **cirerols**, **olives farcides**, **palets de pa** com més primis millor i **pasta d'olives negres** per fer els puntets de la marieta. Posa **formatge per untar** sobre la galeta salada perquè tot s'aguanti bé. Seran un èxit!



Cucs molt apetitosos

Necessites **olives**, **maionesa**, **tonyina** i **palets de pa**. Barreja la tonyina amb la maionesa i sobre d'unes **llesquetes de pa torrat**, posa-hi una capa d'aquesta barreja, i les olives i els palets tal com ho veus al dibuix. Pots fer servir la mateixa maionesa o bé quètxup per fer la cara del cuc!



Ara ja ho tens tot a punt per convidar els teus amics a descobrir el resultat de les votacions, **el diumenge 30 de març**, durant l'emissió de la gala de lliurament dels Premis Canal Super3! Tota la informació a super3.cat!



Bunyols de Poma



Súper, ja saps que a mi la fruita em torna boja, oi? M'agrada crua, pelada, sense pelar, en melmelada, als pastissos, en batut i... en forma de bunyol! Si vols convertir la poma en un postre increïble, aprèn a fer aquesta recepta. T'encantarà!

Necessitaràs:

- 3 o 4 pomes
- 1 llimona
- sucre
- canyella en pols
- 100 g de farina
- 1 ou
- mig sobre de llevat en pols
- 1 cullerada de mantega
- un raig d'oli
- 100 ml de llet

I no t'oblidis d'un adult que t'ajudi!



Súper! Ja t'has rentat les mans?

1 Pela les pomes, talla-les a rodanxes i treu-los el cor. Posa les rodanxes en un plat i per sobre hi tires una mica de sucre i de canyella i un raig de suc de llimona. Deixa-ho reposar una hora.

2 Bat la farina, l'ou, la llet, l'oli, el llevat i la mantega desfeta fins a aconseguir una pasta homogènia. Afegeix-hi el suc que hagin tret les pomes.

3 Passa les rodanxes de poma per la pasta i demana a un adult que les fregeixi en una paella amb oli abundant i ben calent. Posa les rodanxes a sobre d'un plat on hi hagi un paper de cuina perquè absorbeixi l'oli i empolsa-les amb una mica més de sucre.



I ara ja te'n pots llepar els dits!



Berenar de Sant Jordi

Súper, estic pensant a preparar un berenar de Sant Jordi per a algú molt especial... He tingut unes quantes idees, a veure què et semblen! Creus que li agradarà, a aquest algú?

Galetes de cors i de lletres

1 Barreja la mantega i el sucre fins que formin una massa uniforme. Afegeix-hi l'ou i remena-ho bé.

2 Després, incorpora-hi una part de la farina i treballa bé la massa. Quan estigui tot ben barrejat, posa-hi l'altra part. Deixa la massa una estoneta a la nevera embolicada amb paper de plàstic.

3 Estira la massa sobre el marbre enfarinat fins que tingui mig centímetre de gruix, aproximadament. Talla-la amb les formes de galeta. Jo n'he fet amb cors i amb lletres, molt apropiat per Sant Jordi!

Ingredients

- 125 g de mantega a temperatura ambient
- 125 g de sucre
- 1 ou
- 250 g de farina de rebosteria

4 Amb l'ajut d'un adult, preescalfa el forn a 180°C i col·loca-hi les galetes en una safata coberta amb paper de forn. Cou-les durant uns 10 minuts.

TE DE ROSES

Per acompanyar les galetes especials de Sant Jordi, res millor que un bon te verd amb roses! En trobaràs a qualsevol botiga de tes i és una infusió realment... amorosa!

Ara ja pots convidar aquella persona especial a berenar!

No he trobat cap rosa però hi havia això al jardí de la veïna!

Shin Chan

De dilluns a divendres, a les 13.45



Un berenar en equip!



Súpers! Quina passada! L'Equip Spike ve a berenar a casa meua! Després de donar-hi unes quantes voltes, he decidit fer un batut senzill però boníssim i que dona un munt d'energia! Estic segura que els encantarà! T'animes a tastar-lo?

Ingredients

Per a 8 persones

(7 de l'Equip Spike i jo!):

- 5 iogurts naturals sense sucre
- 2 plàtans grossos
- 1 grapat d'ametlles sense torrar i sense sal
- un polsim de canyella
- una culleradeta de mel



1 En un pot de **batedora**, trosseja-hi els **plàtans** i aboca-hi els **iogurts**.

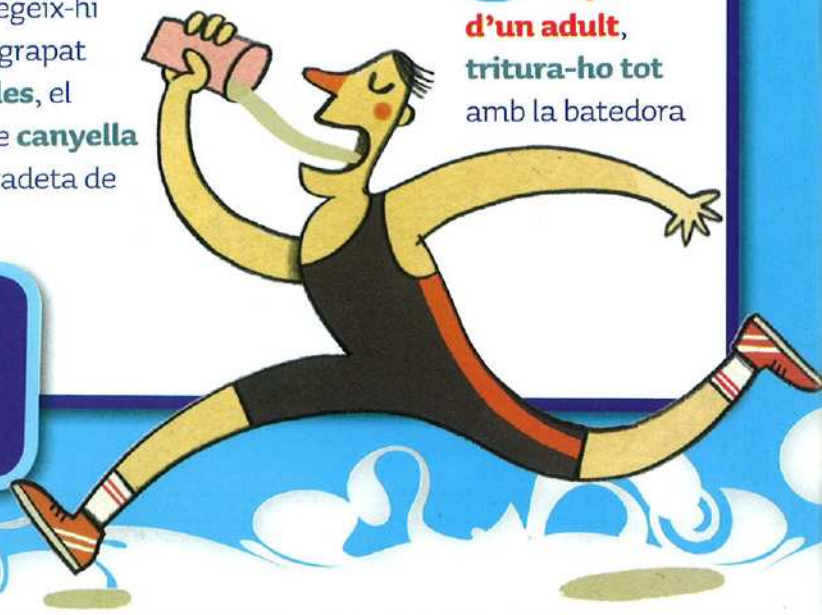


2 Afegeix-hi el grapat **d'ametlles**, el polsim de **canyella** i la culleradeta de **mel**.



3 Amb l'**ajut d'un adult**, tritura-ho tot amb la **batedora**

Pots decorar-ho amb **un polsim de canyella** un cop servit en cada got i amb una **goteta de mel**, o amb unes **ametlles picadetes** per sobre.



Tronc d'hivern

Hi ha unes postres que no fallen mai a l'hivern! Us encantaran i són tan fàcils de fer! Jo n'he preparades unes perquè molt em temo que quan la família torni de rescatar la Mildred, vindran amb molta gana!



Ingredients

- 2 rajoles de xocolata negra fondant
- 1 paquet de galetes maria
- 40 g de mantega
- 1/4 de litre de llet
- sucre glaç



1 Amb l'ajut d'un adult, desfeu les rajoles de xocolata i la mantega al bany maria, fins que quedi una crema.



2 Agafeu les galetes i, una per una, suqueu-les a la llet sense deixar que s'estovin. Unteu-les amb la crema de xocolata i aneu-les enganxant una darrere l'altra, fent un tub.

3 A continuació, cobriu tot el tronc amb la resta de xocolata desfeta i poseu-lo a la nevera fins que la xocolata s'endureixi una mica. Aleshores, amb una forquilla feu-hi unes ratlles per sobre, com si fos el tronc d'un arbre.

4 El podeu decorar amb polsims de sucre glaç i branquetes de gerds, i quan el tallem, feu-ho en diagonal perquè així quedarà ratllat per dins. Ja veureu que maco!



Ous de dinosaure!

És increïble que després de tants milions d'anys es pugui saber què menjaven els dinosaures, oi? Ho sabem gràcies als fòssils i també observant els animals actuals.

Hi havia dos grans grups de dinosaures: els herbívors i els carnívors.

Els herbívors

Tenien les dents més planes per poder moldre les fulles. Tenien el coll més llarg per arribar als arbres.

Els carnívors

Tenien les dents corbes i serrades, per poder penetrar amb més facilitat al cos de la presa. Tenien el cap més curt i gros i un coll molt musculat per poder arrancar la carn a mossegades.

Ingredients

- Ous, tants com vulgueu preparar.
- Colorant alimentari del color o colors que vulgueu.
- Bosses de plàstic, tantes com colors vulgueu fer.

Com que no us puc oferir una recepta de dinosaure al forn, què us sembla si preparem uns sorprenents ous de dinosaure?



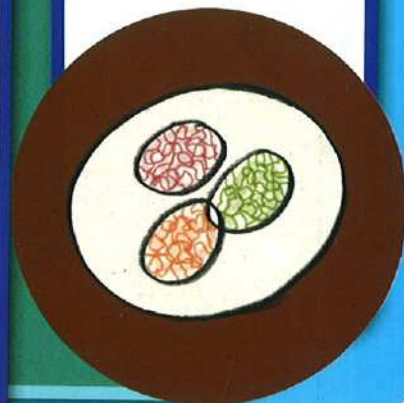
1 Amb l'ajut d'un adult, bulliu els ous fins que siguin durs, uns 8 minuts.

2 Quan ja siguin cuits, escorreu l'aigua i, amb l'ajut d'una cullereta, trenqueu la closca de tot l'ou de manera que quedi esquerdada però **que no salti**.



3 Fiqueu l'ou dins d'una bossa de plàstic, tireu sobre la closca unes gotes de colorant i aneu remenant l'ou fins que tota la closca estigui ben mullada del colorant. Repetiu aquest pas amb cada color. Aneu deixant-los en un plat i espereu que es refredin.

4 Esbandiu els ous en aigua neta, traieu-ne la closca i... els ous de dinosaure ja estan llestos!



Tinc els ingredients per...

... fer salsa per als macarrons! Vols saber com la faig,
jo? En primer lloc, posa't la cançó "Tinc els ingredients" que
trobaràs al nou CD del Super3, i després, mentre la cantes, ja
pots començar a preparar-la! Boníssima!

Ingredients

- 1 ceba mitjana
- 1 all
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Xampinyons
- Mig kilo de
tomàquets
- Herbes
aromàtiques
(orenga, alfàbrega...)



1 Talla la ceba ben
petita i també un all a
làmines.



2 Posa una mica d'oli
a la paella, escalfa'l i
sofregeix-ho tot junt.



3 Afegeix-hi els xampinyons
tallats petits.



4 Ara posa-hi el tomàquet,
que hauràs ratllat amb
el ratllador, la sal, el pebre i les
herbes. Deixa-ho coure 10 minuts i
afegeix-ho a un bon plat de pasta!



Aquesta recepta l'has
de preparar **amb**
l'ajut d'un adult!

Mòmies delicioses!

Súper, si tens ganes de menjar una cosa realment divertida i sorprendre els de casa, per què no proves de disfressar unes pastanagues de mòmia? Tothom quedarà terroríficament sorprès!



1 Neteja, pela i bull les pastanagues

fins que siguin cuites, però no tan cuites que es trenquin.

2 Talla la massa a tires ben primes, amb tisora o ganivet.



3 Embolica les pastanagues

com veus al dibuix, com si fossin una mòmia i deixant espai on hi hauria la cara.



4 Posa-les uns minuts al forn a 180°C fins que es dauri la massa.

5 Treu-les del forn i prepara el toc final! Uns ulls de quètxup que et mirin i diguin: MENJA'M!

Demana ajut a un adult quan hakis de fer servir el ganivet, bullir l'aigua i treure i posar coses del forn!



L'ingredient màgic

De vegades, en una recepta, hi trobem un ingredient que només sap el cuiner o la cuinera i és el que fa que el plat sigui més que bo, boníssim! Avui et diré quins són els meus ingredients secrets però... **xxx!** no ho diguis a ningú!



BATUT + GALETA MARIA

Si fas un batut amb llet i fruita, per exemple de plàtan, o plàtan i maduixes o del que se t'acudeixi, afegeix-hi **una galleta maria**! Hi donarà una textura més agradable i un gustet especial que només tu sabràs d'on ve!

UNA AMANIDA MOLT DOLÇA

Si avui t'han encarregat que preparis l'amanida, sorprèn tothom amb una vinagreta ben especial! En una tassa, posa-hi el pessic de sal, l'oli que faries servir per amanir, un rajolí de vinagre i.... **una culleradeta de mel**! Remena-ho tot amb una forquilla fins que els ingredients estiguin ben barrejats i ja pots amanir! Triomfaràs segur!



UNA TRUITA MOLT ESPONJOSA

Si vols que la truita a la francesa o de patates quedi ben esponjosa, afegeix dues culleradetes de **llet** a l'ou batut. Però vigila, si ho fas, sempre més et demanaran que les facis tu, amb el teu ingredient secret! (això sí, hauràs de compartir el secret amb **un adult que t'ajudi**).

MADUIXES + VINAGRE DE MÒDNA

Neteja i talla les maduixes a trossos, millor petits que grans perquè deixaran anar més suc. Escampa-hi una cullerada grossa de sucre candi i... **un rajet de vinagre de Mòdna**! Nooooo... no diguis "quin fàstic!". Les maduixes deixaran anar tot el seu suc i quedarà un suquet espès boníssim al fons del bol! Prova-ho!



Un dia a la platja!



M'encanta anar a passar el dia a la platja, a l'estiu! O anar-hi a la tarda i quedar-m'hi a sopar! Quan ho faig, em preparo un bon dinar i després... mmm! Una bona migdiada a l'ombra!

Amanida de pasta

Ingredients

- Pasta de colors, llacets o tirabuixons
 - Olives farcides d'anxova
 - Tonyina
 - Blat de moro
 - Tomàquet
 - Panses
- (en lloc d'olives farcides i tonyina, hi pots posar trossets de pernil dolç i de formatge)



Bull la pasta, amb l'ajuda d'un adult, i escorre-la.

Neteja i talla els **tomàquets** a trossets. Les **olives** també les pots tallar perquè quedi tot més gustós. Barreja tots els ingredients amb la pasta i amaneix-ho amb **oli d'oliva** i una mica de **sal**.

Pots completar el dinar amb un parell o tres de peces de **fruita**, que refresca i t'ajudarà a recuperar l'aigua que has perdut amb el sol i la calor, i si ets forçut, la **síndria** és el millor per dur a la platja!

