



Les receptes

MÉS HORTALISSES I MÉS LLEGUM EN ELS MENÚS ESCOLARS

V JORNADA DE MENJADORS ESCOLARS



Albergínia a la Manresana

Ingredients per a 10 persones

- 5 albergínies grans
- 5 cebes
- 10 tomàquets madurs
- 10 ous
- 50 g de panses
- 50 g de fruita seca
- Farina
- Oli d'oliva verge
- Sal, pebre, llorer
- 3 grans d'all
- Julivert

Elaboració

1. Talleu l'albergínia a quarts. Salpebreu-les, enfarineu-les i fregiu-les lleugerament en una paella amb un raig d'oli. Reserveu-les al damunt de paper absorbent.
2. Bulliu els ous uns 10 minuts fins que siguin durs. Refredeu-los i peleu-los. Talleu-los a quarts.
3. Peleu les cebes, trinxeu-les i ratlleu els tomàquets. Feu un sofregit concentrat en una cassola amb oli. Afegiu el llorer i poseu-ho a punt de sal i pebre.
4. Poseu l'albergínia a la cassola, les panses i un raig d'aigua. Tapeu-ho i deixeu-ho coure suaument uns minuts més.
5. Feu una picada amb els alls pelats i un polsim de sal. Afegiu-la a la cassola junt amb la fruita seca picada i els ous. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
6. Serviu-ho amb el julivert trinxat pel damunt.

Temporada

Calor

Arròs de bròquil i porro

Ingredients per a 10 persones

- 900 g d'arròs integral
- 2 porros
- 1 bròquil gran
- 5 grans d'all
- 3,5 l de brou vegetal
- 1 nyora
- Farigola
- Julivert trinxat
- Pebre vermell dolç
- Sal, pebre
- Oli d'oliva verge

Elaboració

1. Peleu i trinxeu el porro i l'all. Talleu a petits brots el bròquil i renteu-lo.
2. Renteu la nyora, traieu-li les llavors i trenqueu-la per la meitat.
3. En una cassola amb oli d'oliva feu un sofregit concentrat amb l'all i el porro.
4. Afegiu la nyora, la farigola i el pebre vermell, ho remeneu i hi poseu l'arròs.
5. Sofregiu-ho tot plegat i aboqueu el brou calent.
6. Feu-ho bullir uns 30 minuts i rectifiqueu-ho de sal i pebre.
7. Afegiu el bròquil, remeneu-ho i ho coeu tot plegat fins que estigui cuit.
8. A l'últim moment, poseu el julivert al damunt.
9. Deixeu reposar l'arròs un parell de minuts i serviu-lo.

Temporada

Fred



Bunyols de carbassó i alfàbrega

Ingredients per a 10 persones

- 900 g de carbassó
- 340 g de farina integral
- 200 g d'ametlla torrada en pols
- 200 ml de llet
- 6 ous
- 100 g de pa ratllat
- 3 grans d'all
- Alfàbrega fresca
- Sal, pebre
- Oli d'oliva verge

Elaboració

1. Renteu el carbassó i ratlleu-lo. Peleu i piqueu els alls.
2. Dins d'un recipient fondo, barregeu bé el carbassó ratllat amb la resta d'ingredients.
3. Ha de quedar una pasta espessa. Deixeu reposar la mescla uns 30 minuts perquè prengui cos.
4. Afegiu les fulles d'alfàbrega picades i poseu-la a punt de sal i pebre.
5. Feu petites porcions de pasta i aneu-les posant en un recipient amb oli calent procurant que no es toquin entre si.
6. Daureu els bunyols per les dues cares i aneu-los escorrent damunt de paper absorbent per treure l'excés d'oli.

Temporada

Calor



Coca de llegums amb verdures

Ingredients per a 10 persones

Per a la coca:

- 750 g de cigrons cuits
- 300 g de farina integral
- 75 g d'aigua
- 45 g de llevat químic
- 15 clares d'ou
- 5 g de sal

Per a la guarnició:

- 5 tomàquets
- 2 cebes tendres
- 2 carbassons
- Formatge crema
- Orenga
- Sal, pebre
- Oli d'oliva verge

Elaboració

1. Escorreu els cigrons cuits.
2. En un recipient alt poseu els cigrons amb les clares d'ou i l'aigua. Tritureu fins a quedar una massa sense grumolls.
3. En un bol ajunteu la farina amb el llevat.
4. Afegiu la farina als cigrons i tritureu-ho tot plegat. Salpebreu-ho.
5. Agafeu una placa i folreu-la amb un paper antiadherent.
6. Esteneu la massa a un gruix d'1 cm aproximadament.
7. Coeu-la durant 5-6 minuts a uns 185°C.
8. Traieu-la del forn i separeu-la del paper per tal que no quedi enganxada.
9. Renteu la verdura i talleu-la a rodanxes fines.
10. Disposeu al damunt de la coca, el tomàquet, la ceba i el carbassó.
11. Amaniu-ho amb sal, pebre, un raig d'oli i ho torneu a posar al forn durant 6-8 minuts més.
12. Barregeu el formatge amb unes gotes d'aigua perquè tingui una textura de crema, poseu-hi unes gotes d'oli, sal i orenga.
13. Traieu la coca del forn, amaniu-la amb oli, poseu el formatge al damunt i serviu-la.

Temporada

Calor



Crema de mongetes blanques i fonoll

Ingredients per a 10 persones

- 900 g de mongetes blanques cuites
- 1 bulb de fonoll
- 2 cebes
- 1'5 l de brou de verdures
- Un manat d'espínacs
- 100 g d'avellanes torrades i pelades
- Sal, pebre
- Pebre vermell dolç
- Oli d'oliva verge

Elaboració

1. Renteu i piqueu el bulb de fonoll i les cebes. Renteu i trossegeu els espínacs.
2. Feu un sofregit amb la ceba i el fonoll en una cassola amb un raig d'oli a foc suau durant 15-20 minuts.
3. Afegiu el brou de verdures i li feu arrencar el bull.
4. Afegiu les mongetes blanques i deixeu-ho coure a foc molt fluix durant 5 minuts.
5. Tritureu-ho tot plegat fins fer una crema.
6. Feu una picada amb les avellanes, el pebre vermell, sal i unes gotes d'oli.
7. Afegiu-la a la crema, poseu-hi els espínacs, remeneu-ho tot i poseu-ho a punt de sal i pebre.
8. Serviu-la ben calenta.

Temporada

Fred



Croquetes de cigrons i verdures

Ingredients per a 10 persones

- 550 g de cigrons secs (1.100 g remullats)
- 250 g d'espínacs
- 400 g de bròquil
- 250 g de ceba
- Sal, pebre
- Comí en pols
- Oli d'oliva verge
- Un iogurt (opcional)

Elaboració

1. Poseu en remull els cigrons en aigua abundant durant un mínim de 12 hores.
2. Bulliu els espínacs i el bròquil en aigua amb sal fins que estigui grenyal. Escorreu-los.
3. Peleu la ceba i tal·leu-la a trossos.
4. Escorreu els cigrons de l'aigua de remull i tritureu-los juntament amb les verdures anteriors amb l'ajuda d'un batedor elèctric fins que sigui una pasta ben fina.
5. Poseu a punt de sal i pebre.
6. Estireu la massa sobre una placa amb un paper de forn d'un gruix d'un dit i poseu-la a congelar.
7. Un cop congelades, traieu-les i deixeu que perdin una mica el fred. Tal·leu-les a porcions petites de la mida d'una croqueta aproximadament i aneu-les guardant altre cop al congelador.
8. Finalment fregiu directament les croquetes congelades en l'oli d'oliva verge a 180°C durant 1 minut aproximadament fins que estiguin lleugerament daurades.
9. Escorreu-les al damunt de paper absorbent per extreure l'excés d'oli.
10. Bateu el iogurt amb una mica de sal, comí i unes gotes d'oli.
11. Acompanyeu les croquetes amb la salsa.

Es poden coure al forn en porcions individuals: Preescalfeu el forn a 200 °C, col·loqueu una làmina de paper de forn sobre la safata i pinzelleu-la amb oli. Col·loqueu les croquetes sobre el paper i polveritzeu-les amb oli. Coeu-ho al forn durant 20 minuts.

Temporada

Fred



Lasanya de lleties i orenga

Ingredients per a 10 persones

- 1.200 g de lleties cuites
- 450 g de sofregit de ceba i tomàquet
- 450 g de salsa beixamel no molt espessa
- 20 unitats de plaques de lasanya pre-cuïtes
- 150 g de formatge ratllat
- Oli d'oliva verge
- Sal, pebre
- Orenga

Elaboració

1. Hidrateu la pasta de lasanya en aigua calenta seguint les instruccions del fabricant.
2. Barregeu el sofregit amb les lleties escorregudes, aixafant-les lleugerament perquè quedi similar al farcit d'una lasanya tradicional. Posar a punt de sal, pebre, orenga i una mica d'oli.
3. Munteu la lasanya intercalant la pasta amb el farcit i acabeu cobrint amb la beixamel.
4. Poseu el formatge ratllat per sobre i gratineu el conjunt fins que el formatge quedi fos i daurat.

Temporada

Tot l'any



Macarrons amb verdures

Ingredients per a 10 persones

- 900 g de macarrons integrals
- 200 g de ceba tendra
- 150 g de pastanaga
- 150 g de pebrot verd
- 150 g de pebrot vermell
- 100 g de tomàquet fregit
- Brou vegetal
- Un grapat de tomàquets cirerol (*cherry*)
- Formatge tendre esmicolat
- Una branca de romaní
- Oli d'oliva verge
- Sal, pebre

Elaboració

1. Peleu la pastanaga i la ceba. Renteu-ho junt amb la resta de verdures.
2. Trinxeu-ho tot plegat.
3. Poseu a sofregir la verdura, el tomàquet fregit i els tomàquets cirerol.
4. Deixeu-ho coure suaument fins que estigui ben confitat. Poseu la branca de romaní.
5. Afegiu la resta de verdures, remeneu-ho i poseu-ho a punt de sal i pebre.
6. Tapeu la cassola i coeu-ho uns minuts més.
7. Bulliu els macarrons en una olla amb aigua abundant i sal el temps que indica el fabricant. Un cop cuits, escorreu-ho i poseu-los a la cassola del sofregit.
8. Afegiu el formatge tendre esmicolat i un raig de brou vegetal. Remeneu-ho una mica i tapeu-ho uns dos minuts perquè es fongui el formatge.
9. Rectifiqueu-lo de sal, pebre i serviu-lo.

Temporada

Calor



Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet

Ingredients per a 10 persones

- 1.200 g de cigrons cuits
- 150 g de flocs de civada
- 150 g de ceba sofregida
- 3 grans d'all
- 10 tomàquets madurs
- 5 cebes
- Farina de cigrons
- Mitja poma
- Oli d'oliva verge
- Herbes provençals
- Julivert
- Sal, pebre

Elaboració

1. Barregeu els cigrons amb els flocs de civada. Tritureu-ho una mica per tal que formin una pasta. Afegiu la ceba, el julivert picat, sal i pebre.
2. Feu boles amb la barreja anterior obtenint les mandonguilles.
3. Les empaneu amb la farina i les reserveu.
4. Peleu i trinxeu l'all, les cebes i ratlleu els tomàquets.
5. Peleu la poma i talleu-la a trossets petits.
6. Feu un sofregit suau amb les verdures i la poma en una cassola amb un raig d'oli. Afegiu un polsim d'herbes provençals i la poma. Deixeu-ho coure uns minuts. Si cal, afegiu una mica d'aigua o brou per tenir una textura de salsa. Ho salpebreu.
7. Daureu les mandonguilles en una fregidora o al forn.
8. Les escorreu, les afegiu a la cassola i ho deixeu coure 2-3 minuts més.
9. Serviu-ho.

Temporada

Tot l'any



Pastís de patata i llegums amb escalivada

Ingredients per a 10 persones

- 800 g de patates
- 800 g de mongetes blanques cuites
- 2 pebrots vermells
- 2 albergínies
- 2 cebes de figueres
- 4 tomàquets vermells
- 5 ous
- Olives verdes sense pinyol
- Maionesa
- Vinagre
- Sal, pebre
- Oli d'oliva verge

Elaboració

1. Bulliu els ous durant 10 minuts en una olla fins que siguin durs. Refredeu-los i peleu-los.
2. Renteu i poseu a bullir les patates amb pell en una olla amb aigua abundant. Un cop cuites, escorreu-les i peleu-les.
3. Poseu a escalivar els pebrots, les albergínies, les cebes i els tomàquets nets en una safata de forn amb un raig d'oli durant 30-45 minuts.
4. Un cop cuits, peleu-ho tot i trinxeu-ho. Poseu l'escalivada en un bol i afegiu els ous durs trinxats o ratllats, una mica de maionesa, unes gotes de vinagre, sal i pebre.
5. Barregeu les mongetes ben escorregudes amb les patates i aixafeu-ho fins fer una pasta. Si cal, poseu una mica d'aigua per tal que no sigui tan espès. Salpebreu-ho.
6. Estireu una capa al damunt d'una safata, poseu l'escalivada a sobre i torneu-ho a cobrir amb una altra capa de patata i llegum.
7. Decoreu-ho amb maionesa a sobre i les olives trinxades.

Temporada

Calor



Risotto de carbassa i ceba

Ingredients per a 10 persones

- 900 g d'arròs integral
- 3 l de brou vegetal
- 700 g de carbassa
- 500 g de ceba
- 2 porros
- Formatge curat ratllat
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

Elaboració

1. Peleu la ceba i el porro i piqueu-ho ben fi. Peleu i tallem la carbassa a daus.
2. Sofregiu la ceba i el porro picats en una cassola a foc suau amb un raig d'oli d'oliva. Quan comenci a daurar-se afegiu la carbassa i ho deixeu suar lentament fins que estigui tot ben sofregit.
3. Afegiu l'arròs i ho remeneu tot plegat durant un minut.
4. A poc a poc, afegiu a l'arròs una mica de brou de verdures sense parar de remenar.
5. A mesura que es va bevent l'arròs, aneu afegint una llossada més de brou. Recordeu que és important que el brou estigui calent quan l'afegiu. Aneu repetint aquesta operació fins que comenci a estar cuit.
6. S'ha de deixar coure uns 30-40 minuts en total, i molt poc a poc per tal que vagi quedant ben integrat però mai sec.
7. Un cop cuit, heu de tenir un arròs que estigui una mica caldós.
8. Ho traieu del foc, afegiu el formatge i remeneu fins que s'integri i vagi quedant cremós.
9. Al final, poseu un raig d'oli, sal, pebre i ho acabeu de remenar suaument per tal que lligui tot plegat.
10. Serviu-ho.

Temporada

Fred



Truita de patates i carbassó sense ou

Ingredients per a 10 persones

- 900 g de patates
- 450 g de ceba
- 450 g de pastanaga
- Sal, pebre
- Oli d'oliva verge

Per a la barreja líquida:

- 325 ml d'aigua
- 85 g de farina de cigrons
- 40 g de midó de blat de moro
- 10 ml de vinagre de poma
- Sal

Elaboració

1. Renteu, peleu i talleu les patates a rodanxes fines.
2. Fregiu-les en una paella amb oli d'oliva a foc mitjà.
3. Peleu i talleu la ceba. Renteu i talleu la pastanaga a rodanxes fines. Afegiu les dues hortalisses a la paella.
4. Fregiu-ho tot plegat fins que estigui daurat.
5. Un cop cuit, escorreu-ho per eliminar l'excés d'oli, salpebreu i reserveu.
6. Coleu la farina i el midó en un bol, afegiu l'aigua, el vinagre i la sal i remeneu la barreja procurant que no hi hagi grumolls.
7. Afegiu la quantitat necessària de barreja al sofregit de patata, ceba i pastanaga com si fos ou batut.
8. Poseu-ho en una paella antiadherent amb un raig d'oli i coeu-ho a foc suau durant 10-15 minuts fins que va agafant fermesa.
9. Tombeu-la, poseu un raig d'oli i deixeu-la daurar uns minuts més fins que estigui cuïta.
10. Deixeu refredar, i serviu.

Es pot coure al forn a 180 °C durant uns 20 minuts. En aquest cas, no cal que la tombeu.

Temporada

Tot l'any