

4. CUINA FRESCA

JA ESTEM A AL RECTA FINAL DEL CURS, I PER AQUEST MOTIU US CONVIDEM A FER UNA ACTIVITAT... COM HO PODRÍEM DIR? UNA ACTIVITAT D'ESTIU.

DURANT EL TERCER TRIMESTRE, HEM CUINAT MOLT: COCS, MONES, PIZZES, CREPS, MANDONGUILLES, AMANIDES, PASTA... PERÒ ARA, AMB TANTA CALOR, HI HA COSES QUE NO ENS VENEN TANT DE GUST.

EL QUE ARA US PROPOSEM ÉS FER UNA RECEPTE BEN ESTIUENCA I QUE ENS REFRESQUI EN DIES CALOROSOS.

QUÈ? US ATREVIU AMB AQUESTES RECEPTES? O EN CREAREU UNA DE NOVA?

SI FEU L'ACTIVITAT, ENVIEU UNA FOTO AL CORREU ELECTRÒNIC DE LA VOSTRA TUTORA O DEL VOSTRE TUTOR!

- PROGRAMA MANDUKA DEL CANAL SÚPER3

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/manduka/receptes/>



- PROGRAMA CUINES DE TV3 AMB MARC RIBAS

<https://www.ccma.cat/tv3/cuines/cuines-amb-marc-ribas/receptes/124142373-tv3/>



- GASPATXO

<http://fcbkids.cat/uploads/dllnloGF11Mc1474276257.pdf>



- CREMA DE DOS COLORS

<http://fcbkids.cat/uploads/QHK8nPNOOS8N1473238182.pdf>

- GELAT DE SÍNDRIA

<http://fcbkids.cat/uploads/ssCiWMQnhnDB1473152766.pdf>



- GELAT DE IOGURT I GALETES

<https://cavallfort.cat/soc-cuina/>



La cuina

Recepta:
Eulàlia Fargas
Fotografia:
Núria Romero
Il·lustració:
Agata Gil

Canapès galàctics

Ingredients



Pa de motlle



Olives sense pitjol



Formatge fresc per a untar



Tomàquets Cherry



Sobrossada per a untar



Ous de guatlla



Paté



Una llimona



Olivada



Julivert



Cogombres amb vinagre



Una pastanaga



1 Fes les formes dels canapès. Per fer un planeta, posa un got damunt d'una llesca de pa de motlle, pressiona'l i separa'n la rodona. Per fer una lluna, fes una rodona i talla-la pel mig amb el mateix got. I per a fer un estel fes servir un motllo o fes la forma amb un ganivet de taula.



3 Unta un planeta amb sobrossada i fes-hi un bosc amb bastonets de julivert. Pots fer un satèl·lit amb la meitat d'un ou de guatlla.



4 Unta un altre planeta amb olivada. Fes anells amb pell de llimona.



2 Unta la lluna amb formatge fresc. Fes-li l'ull amb una oliva, el nas amb un tros de cogombre i la boca amb pastanaga. Unta l'estel amb paté i fes-li els ulls amb tomàquets Cherry i la boca amb una oliva.

Escull el que tinguis a la nevera i inventa't el teu univers!

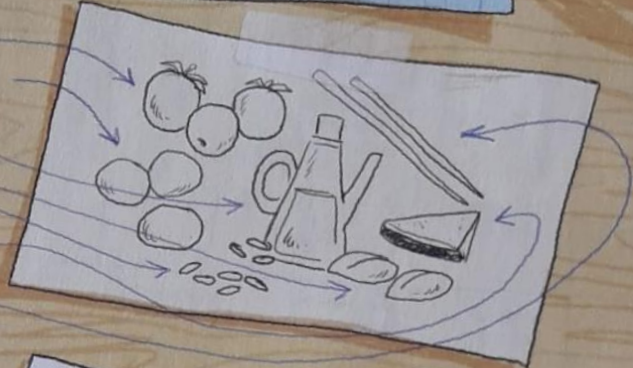


MINI RECEPTA

BROQUETES DE CHERRY I MOZZARELLA AMB SALSA PESTO

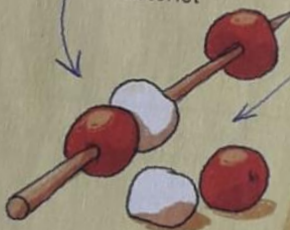
INGREDIENTS

- Tomàquets Cherry
- Miniboletes de mozzarella
- Oli d'oliva
- Alfàbrega
- Pinyons
- Formatge parmesà ratllat
- Broquetes



1

En una broqueta, punxem un tomàquet Cherry i una bola de mozzarella, i anem repetint el mateix pas fins a emplenar el bastonet



2

Per una altra banda, en un morter piquem una mica d'alfàbrega, pinyons i formatge parmesà i hi afegim oli d'oliva per fer el pesto



3

Un cop tenim totes les broquetes, les amanim amb la salsa pesto



Sopa de MELÓ amb cruixent de pernil

INGREDIENTS
(Per a 4 PERSONES)



Un meló



200 g de pernil salat



200 ml de llet



Unes gotes de suc de llimona



Sal i pebre



oli d'oliva verge extra

1

Amb molta cura tallam el meló i el trossegem amb la llet.



2

Hi afegim un rajolí d'oli, unes gotes de llimona i una mica de sal i pebre.



3

Per una altra banda posem una mica d'oli en una paella i l'escalfem.



4

Cuinem el pernil a la paella fins que quasi deshidratat.



5

Escanem el pernil per sobre de la sopa de meló.



6

Podem decorar el plat fent una broqueta amb talls de meló i pernil.



SABIES QUE...

El meló és una fruita típica d'estiu de la família que el cogombre. Té un contingut molt baix en calories i molta aigua (per tant, ideal per hidratar-nos a l'estiu) i conté molt poc sucre i calories.



Per fer un àpat complet:

Segon plat



Arròs a la marinera

Pastries



Toguet amb-mou

BON



Mousse d'escalivada

INGREDIENTS
(PER A 4 PERSONES)

- 3 PEBROTS VERMELS
- 1 ALBERGÍNIA
- 1 Ceba
- 3 OUS
- 1/2 GOT DE LLET
- OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

ACOMPANYAMENT
ANEDYES,
OLIVES NEGRES,
TIRADES,
OU DUR...

1 Netgem les hortalisses i les escalives al forn amb la pell a temperatura alta.



2 Quan ja estiguin cuites i fredes, pulem les hortalisses i en retirem les barbes.



3 Trituem les hortalisses juntament amb els ous, la llet i un rajol d'oli.



4 Ho cuinem al bany maria durant uns 30 minuts.



5 Un cop en refredat ja ho podem degustar acompanyat d'unes anedyes, ou dur, olives negres o unes tirades.



SABIES QUE...?

El codonit, normal, és un dels aliments amb més vitamina C, de fet, conté el doble de vitamina C que la taronja, però quan el cuinem se'n perd una part.



BONÍSSIM!

Per fer un àpat complet



FUNDACIÓ

Barça kids

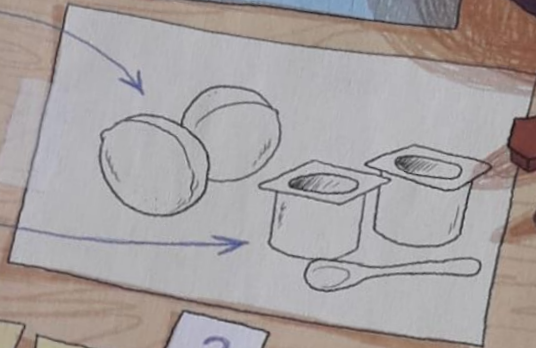


MINI RECEPTA

POLO DE PRÉSSEC O NECTARINA AMB IOGURT

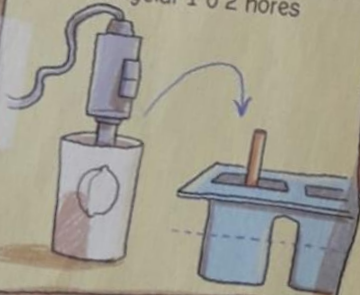
INGREDIENTS

2 préssecs
2 iogurts grecs



1

Triturem els préssecs i, amb la pasta, omplim fins a la meitat els motlles per a gelats. Ho deixem congelar 1 o 2 hores



2

Acabem d'emplenar els motlles amb iogurt i ho deixem congelar 1 o 2 hores més



Gelat de fruites vermelles

La cuina

Eulàlia Fargas

Núria Romero

Agata Gil

Ingredients



250 grams de fruites vermelles congelats



Un iogurt d'ovella o iogurt grec molt fred



100 grams de sucre en pols

1 Posa la fruita congelada, el iogurt i el sucre a la gerra de vidre de la batidora.



2 Tapa bé la gerra. Primer bat-ho una estoneta a velocitat mitjana i després a velocitat més ràpida. Quedarà com una crema. No ho batis més d'un minut o dos, ja que si ho deixes més s'escalfarà la fruita i es desfarà el gelat.



3 Reparteix el gelat en copes o bols.



4 Es pot menjar de seguida, i si en sobra guarda'l al congelador.

Unes postres genials!



La cuina

Recepta: Eulàlia Fargas
www.cuinaesperere.com

Fotografia: Dani Codina

Il·lustració: Agata Gil

postres de got

Ingredients
per a dues
copes o
quatre
gots petits:



Dos mangos



Dos iogurts



Dos culleretes
de sucre
de vainilla



Vuit
galetes



Mantega



Gerds



1 En un bol barreja el iogurt amb el sucre de vainilla. Posa-ho a la nevera perquè es refredi i agafi cos.

2 Talla els mangos a trossos molt petits.

3 Esmicola molt les galetes i barreja-les amb una mica de mantega.

4 Munta la copa així: primer posa les galetes, després el mango i, a sobre de tot, el iogurt. Pots posar un o dos gerds per a decorar.

Fàcil i boníssim!

