

Mini falafels amb salsa de iogurt

Ingredients per 4 persones

- 50 g de lleties en conserva
- Un grapat de fulles de espinacs
- ½ gra d'all
- ½ culleradeta de curry
- Suc de ½ llimona
- Sal i pebre negre
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge



Elaboració

1. Rentar i escórrer las lleties en conserva, avocar-les en un got per triturar.
2. Afegir la resta d'ingredients. Triturar fins aconseguir una pasta uniforme.
3. Mentrestant, escalfar un rajolí d'oli en una paella.
4. Un cop que estigui calent, donar forma de boletes a la massa amb l'ajuda de dues culleres i fregir fins que es daurin i estiguin cruixents.
5. Col·locar sobre paper absorbent. Servir calent.
6. Per acompanyar, fer una salsa de iogurt barrejant iogurt natural amb el curry, una cullerada d'oli d'oliva, sal i pebre. Avocar la salsa sobre els *falafels* encara calents.



Barquetes d'enciam amb hummus

Ingredients:

- 1 cabdell d'enciam
- 150 g de cigrons en conserva
- 50 ml d'aigua
- Suc de ½ llimona
- ½ gra d'all
- ½ cullereta de comí
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre negre

Elaboració:

1. Posar en un vas per triturar 50 g de cigrons cuits amb el suc de ½ llimona, un polsí de comí, sal i pebre i un rajolí de d'aigua. Triturar fins aconseguir una barreja homogènia.
2. Servir l'hummus sobre els cabdells d'enciam. Posar un raig d'oli per sobre.

"Pico de gallo" amb cigrons

Ingredients:

- 100 g de cigrons en conserva
- 100 g de tomàquet
- ¼ pebrot vermell
- ½ ceba
- 1 llimona
- Cilantre fresc
- Unes gotes de tabasco
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre negre

Elaboració:

1. Picar el pebrot, la ceba i els tomàquets a daus petits.
2. Barrejar-ho tot i amanir amb una mica de oli d'oliva, suc de llimona, unes gotes de tabasco, cilantre picat, sal i pebre.

Taco de llegums

Ingredients (per 4 persones)

- 150 g de mongetes normals
- ½ alvocat
- 30 g de formatge fresc
- ½ llimona
- 1 cullerada de “pico de gallo” de cigrons (veure recepta anterior)
- 2 tortilles petites de blat de moro o blat
- Sal i pebre



Elaboració

1. Rentar i escórrer las mongetes.
2. Pelar i extreure l'os del alvocat. Xafar la polpa amb la ajuda d'una forquilla i amanir amb una mica de llimona, sal i pebre.
3. Col·locar una base de mongetes a sobre de cada tortilla, una mica del alvocat xafat, una mica de formatge fresc esmicolat i acabar amb una cullereta de la salsa “pico de gallo” per sobre.

Cuscús de coliflor

Ingredients (per 4 persones)

- ½ coliflor
- 1 grapat de panses
- ½ pastanaga
- 1 grapat de fruits secs (avellanes, ametlles, anacards...)
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre
- Pebre vermell dolç



Elaboració

1. Rentar la coliflor. Amb l'ajuda d'un ratllador de forat gran, ratllar-la per obtenir uns trossos de coliflor semblants a la mida del gra de cous cous.
2. Pelar i tallar la pastanaga a daus petits.
3. Mentrestant, escalfar un rajolí d'oli en una paella.
4. Saltejar la coliflor a la paella i afegir els fruits secs, les panses, els daus de pastanaga, un polsí

- de pebre vermell dolç, sal i pebre.
5. Saltejar a foc fort durant 2 – 3 minuts. Servir.

Noodles de verdures

Ingredients

- ½ carbassó
- 1 pastanaga
- 1 nap
- 30 g de *noodles* o espaguetis
- Salsa de soja
- 1 gra d'all
- 10 g de gíngebre



Elaboració

1. Rentar els carbassons. Pelar els naps i les pastanagues. Ratllar amb l'ajuda d'una mandolina per fer espaguetis d'aquestes verdures.
2. Bullir els noodels o espaguetis normals en un casso amb aigua i sal. Un cop que estiguin cuits, escórrer i reservar.
3. Pelar i picar fi el gra d'all i el trosset de gíngebre.
4. En una paella amb un rajolí d'oli d'oliva, saltejar l'all i el gíngebre lleugerament. Afegir els espaguetis de verdures.
5. Després de 1 – 2 minuts, afegir els noodles o espaguetis i un rajolí de salsa de soja.
6. Saltejar 1 minut més i retirar del foc.

Rotlles de peix

Ingredients (per 4 persones)

- 2 oblees d'arròs
- ½ pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 pastanaga
- ½ alvocat
- 1 filet de salmó



Elaboració

1. Col·locar el filet de salmó en un recipient apte pel microones tapat. Afegir dos cullerades d'aigua i cuinar a màxima potencia durant un minut i mig i deixar reposar després 1 minut més amb el envàs tancat.
2. Rentar i pelar las verdures i tallar-les a bastonets prims.
3. Hidratar las oblees d'arròs en aigua freda durant 1 – 2 minuts.
4. Col·locar el filet de salmó lleugerament esmicolat, els bastons de verdures i unes tires de alvocat.
5. Fer un rotllo i acompanyar amb una mica de salsa de soja.

Hamburguesa de sardines amb patata al microones

Ingredients

- 2u llaunes de 125g de sardines
- 50 g de ceba
- 1 ou
- 2 cullerades de farina
- Julivert picat, comí i orenga en pols
- 1 patata mitjana



Elaboració

1. Obrir les llaunes de sardina i posar a escórrer.
2. Picar la ceba.
3. Batre l'ou.
4. Desfer amb una forquilla les sardines i afegir la resta d'ingredients. Donar forma d'hamburguesa amb les mans o amb un motllo circular.
5. Daurar pels dos cantons en una paella amb un fil d'oli a foc mitjà.
6. Posar la patata en un recipient apte pel microones i afegir dues cullerades d'aigua. Cuinar amb l'envàs tapat durant 7 minuts a màxima potencia.
7. Un cop cuita, tallar a rodanxes i daurar en una paella a foc mitjà amb un rajolí d'oli d'oliva.
8. Emplatat l'hamburguesa juntament amb les patates.

Batut de maduixa i plàtan

Ingredients per dos batuts

- 1 plàtan
- 4 maduixes
- 2 iogurts



Elaboració

1. Pelar el plàtan i tallar les maduixes.
2. Triturar totes ingredients i servir.

Broquetes de fruites

Ingredients

- 1 plàtan
- 4 maduixes
- 10 g de mel (1 c/s)
- 2 cullerades de cacau en pols
- 2 cullerades de oli d'oliva



Elaboració

1. Pelar el plàtan i tallar en 4 trossos. Tallar cada maduixa per la mitat.
2. Punxar de forma alternativa els trossos de plàtan i de maduixa en una broqueta.
3. Per fer la salsa de cacau, barrejar el cacau amb l'oli i la mel fins formar una barreja homogènia.
4. Afegir la salsa per damunt de les broquetes.



Púding de poma

Ingredients per dos *mugcakes*

- 200 g de poma (1 u mitjana)
- 1 ou
- 50 ml de llet sencera
- 20 g de mel
- 1 cullerada de farina

Elaboració

1. Pelar la poma, treure els pinyols i la part dura del mig. Tallar a quarts.
2. Posar tots els ingredients en un got per triturar.
3. Triturar tot plegat i posar la massa resultant en dues tasses tipus d'esmorzar, sense omplint-les del tot.
4. Coure al microones a màxima potència durant 3-4 minuts aproximadament.
5. Deixar refredar i servir.