

# iaia, fem el *tupper*?



Receptes de cuina  
d'aprofitament

## Pròleg

iaia, fem el *tupper*?: campanya de sensibilització ambiental que pretén difondre la cuina sostenible, de baix impacte ambiental, econòmica, que contribueix a la prevenció de residus.

Incideix fonamentalment en la població jove, millorant el seu comportament quotidià de consum, i posant de manifest els valors i l'experiència de les persones grans.

En aquesta publicació hi ha un recull de receptes de cuina d'aprofitament, per donar sortida a ingredients que estan a punt de fer-se malbé, com ara la fruita molt madura o les restes de menjar. Reaprofitant, podem aconseguir menús igual de bons i econòmics.

Tot plegat, un bon recull d'idees per engrescar-vos a menjar de manera profitosa, estalviar diners i protegir el medi ambient.

Sant Just Desvern, desembre 2012

## Índex de receptes

### Verdures i patates

Puré de patata .....	6
Braç de gitano de patata.....	7
Pastís de patata al forn .....	8
Xips de patata cruixent .....	9
Trinxat de la Cerdanya .....	10
Canelons de patata i tonyina .....	11
Mongetes glacejades .....	12
Guisat de mongeta tendra .....	13
Amanida de mongeta tendra .....	14
Puré de patata i mongeta .....	15
Cuscús de mongetes .....	16
Crema de carbassa .....	17
Crema de verdures .....	18

### Tapes

<i>Montadito</i> de truita d'escarola .....	20
Truita blanca .....	21
<i>Montadito</i> vegetal .....	22
<i>Montadito</i> d'ensaladilla i tonyina .....	23
Humus .....	24
<i>Baba ganoush</i> .....	25
Melmelada de pebrots .....	26
Melmelada de tomàquet .....	27
Pizza de pa amb ceba i formatge .....	28
Xampinyons farcits de verdures .....	29
<i>Montaditos</i> de carbassó i foiegras amb formatge gratinat .....	30
Boletes de patata i pastanaga .....	31
Coca de recapte de divendres .....	32
Croquetes de botifarra negra .....	33
Patates d'Olot .....	34
Broqueta de pollastre adobat .....	35
Xips de moniato .....	36
Xips d'espínacs .....	37
Piruletes de formatge .....	38

Crestes d'espínacs i formatge .....	39
Crestes de porros de l'hort .....	40
Caramels de salmó .....	41
Caramels de botifarra negra .....	42
Fideus amb escopinyes .....	43
All i oli d'emergència .....	44

## Receptes Nadalenques

Escudella i carn d'olla .....	46
Amanida tèbia d'hivern .....	48
Sopa de galets .....	49
Consomé al Xerès .....	50
Glaçons de brou .....	51
Terrina de carn d'olla .....	52
Carpaccio de peus de porc .....	53
Farcellets de col amb verduretes i foie .....	54
Canelons nadalencs de bolets .....	55
Farcellets de verdures en pasta bric .....	56
Rotllets de pit de pollastre bullits i caramel·litzats .....	57
Filet de porc amb pasta de full .....	58
Filet de porc amb foie i torradeta .....	59
Gratinat de peix .....	60
Pastís de plàtan .....	62
Postres de crema d'alvocat .....	63
Crema de mango .....	64
Tulipa de crema catalana amb fruites del bosc .....	65
Torrades de Sta. Teresa .....	66
Mousse de crema catalana .....	67
Púding d'aprofitament .....	68
Boles de gelat de torró de Xixona .....	69

verdurespatatesverdure  
 espatatesverdurespatat  
 esverdurespatatesverd  
 urespatatesverdurespat  
 atesverdurespatatesver  
 durespatatesverduresp  
 atatesverdurespatatesi  
 verdurespatatesverdure  
 espatatesverdurespatat  
 esverdurespatatesverd  
 urespatatesverdurespat  
 atesverdurespatatesver  
 durespatatesverduresp  
 atatesverdurespatatesi  
 verdurespatatesverdure  
 espatatesverdurespatat  
 esverdurespatatesverd  
 urespatatesverdurespat  
 atesverdurespatatesve  
 rdurespatatesverdures  
 patatesverdurespatates  
 verdurespatatesverdure  
 espatatesverdurespatat  
 esverdurespatatesverd

## Puré de patata



**Ingredients:** 1 kg de patates del dia anterior, ¼ de l de llet, 50 g de mantega, sal i pebre al gust

**Elaboració:** escorrem bé les patates del dia anterior, que hauran d'haver estat ben cuites. Les aixafem amb un "passapuré" o bé amb una forquilla fins que quedi una pasta ben fina. Les posem novament en una cassola i amb foc ràpid, hi incorporem la mantega, i la llet, tot removent amb una espàtula.

Opcional: Podem afegir-hi l'ingredient que més ens agradi: sobrassada, foie, bacó, trossets de salsitxa de Frankfurt o bé ho podem perfumar amb herbes aromàtiques.

## Braç de gitano de patata



**Ingredients:** 1 kg aproximadament de patates del dia anterior, restes de verdures, maionesa, una llauna de tonyina, mantega, 3 anxoves, 5 olives farcides, pebrot en llauna o escalivat, sal i pebre. Paper *film*

**Elaboració:** escorrem les patates, les aixafem amb una forquilla i hi afegim sal, pebre i una mica de mantega. Ho remenem tot plegat. Agafem les verduretes, les tallem ben petites, les saltem a la paella. Hi afegim una llauna de tonyina i ho deixem refredar. Sobre un tros de paper *film*, posem la patata i tornem a posar un paper *film* a sobre. Amb un corró o una ampolla ho estirem intentant fer un rectangle d'un cm de gruix. Separem el *film* de dalt i li posem la farsa ja freda. Ara farem com un braç de gitano, doblegant el *film* amb les patates i la farsa. Quan quedi ben tancat ho deixarem a la nevera 15 minuts. Passat aquest temps traurem el paper *film* i li posarem una capa molt fina de maionesa i el decorarem amb les anxoves, les olives farcides tallades per la meitat i el pebrot.

## Pastís de patata al forn



**Ingredients:** 1 Kg aproximadament de patates bullides del dia anterior, 1 ceba, una mica de tomàquet natural ratllat, mantega, 1 botifarra crua o carn picada, formatge ratllat, oli, sal i pebre. Opcional paté.

**Elaboració:** encenem el forn a 200 graus, perquè es vagi escalfant. Preparem una paella amb oli i sofregim la ceba fins que sigui ben rossa. Li afegim la carn picada o botifarra i, seguidament, el tomàquet triturat natural. Salpebrem. A banda, preparem el puré de patata amb les patates bullides, aixafant bé amb una forquilla i una nou de mantega. En una safata de forn pintada amb mantega, posem una capa de puré de patata, una de carn, acabant amb una de patata. Per sobre, li posem formatge ratllat i ho gratinem al forn.

## Xips de patata cruixent



**Ingredients:** peles de patata, oli d'oliva verge extra, sal i pebre.

Salsa 1: sal de Maldon, pebre negre, gingebre i mostassa.

Salsa 2: rovells d'ou, sal, oli d'oliva, mostassa de Dijon.

També amb qualsevol altra salsa que tinguem per casa: maionesa, tàrtara...

**Elaboració:** rentem molt bé les patates amb un fregall net o raspall. Tallem les peles- unes tres mil·límetres-. (Millor tallar-les a mà que amb el pelador). Amb oli ben calent, fregim les peles de patata. Les escorrem en paper absorbent i les salpebrem. Les condimentem, si volem, amb alguna de les salses anteriors.

## Trinxat de la Cerdanya



**Ingredients:** restes de patates bullides, col verda d'hivern, 4 grans d'all, llard, trossos de cansalada, botifarra negra, oli, sal.

**Elaboració:** posem les patates i la col bullida en un bol i ho triturem bé fins que quedi ben barrejat. A part, posem oli en una paella i hi fregim 4 grans d'all pelats fins que estiguin rossos. Retirem els alls i amb el mateix oli fregim la cansalada. Ho retirem del foc. En aquest oli, hi posem la col i la patata i quan estigui tot mig sofregit, li afegim la botifarra negra fins que estigui ben desfeta. Seguidament hi posem els trossos de cansalada i els alls, i ho trinxarem tot molt bé, deixant-ho rossejar. Per persona, courem una rosta gran de cansalada. Dintre d'un motlle, hi posarem la barreja. Acabem el plat posant la cansalada per sobre.

## Canelons de patata i tonyina



**Ingredients:** restes de patates bullides, pasta de canelons, tonyina de llauna, maionesa, salsa de pebrots, oli d'oliva verge extra, pebre blanc, nou moscada.

**Elaboració:** aixafem bé les patates, les amanim amb pebre blanc i nou moscada i hi afegim l'oli de la tonyina. Quan el puré tingui la consistència desitjada, (ni massa espès, ni massa clar) hi barrejem la tonyina en sec i unes cullerades de maionesa, fins que ens quedi una massa lleugera, però consistent. Amb aquesta barreja, farcim els canelons prèviament remullats. Els enrotllem i els dipositem a la safata de servir. A sobre de cada un hi posem una cullerada de la salsa de pebrots. Si aquesta salsa no agrada, també els podem cobrir amb una maionesa lleugera.

## Mongetes glacejades



**Ingredients:** restes de mongetes tendres bullides, restes d'altres verdures, sucre, mantega, sal, oli d'oliva verge extra, pebre negre molt.

**Elaboració:** escorrem bé les mongetes. Posem una paella amb un parell de cullerades soperes de mantega amb el foc ben fort. Quan estigui ben desfeta la mantega, li afegim les mongetes i una culleradeta de sucre. Ho salpebrem i ho remenem ben remenat. Se serveix com a acompanyament de carn o peix. També es pot fer amb altres verduretes, que caldrà repetir l'operació per separat ja que no totes es glacegen en el mateix temps.



## Guisat de mongeta tendra



**Ingredients:** mongeta tendra del dia anterior, ceba, all, tomàquet fregit, carn picada o salsitxes o botifarra crua, sal i pebre, un gotet de vi ranci i orenga

**Elaboració:** escorrem bé les mongetes. Fem un sofregit de ceba, tomàquet i all. S'hi afegim la carn picada/salsitxes o botifarra, un rajolinet de vi ranci i les mongetes. Salpebrem i afegim un polsim d'orenga. Ha de fer el xup-xup a foc baix durant 10-15 minuts o fins que redueixi el líquid.

## Amanida de mongeta tendra



**Ingredients:** mongeta tendra del dia anterior, tomàquet madur, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, 2 ous, oli d'oliva extra verge, vinagre, sal, orenga i pebre negre

**Elaboració:** piquem la ceba i els pebrots. Ratllem els tomàquets. Ho macerem tot en cru, amb oli d'oliva extra verge, vinagre, orenga, sal i pebre, com més temps millor. Bullim els ous i els deixem refredar. Amb la mongeta ben escorreguda, hi afegirem la maceració i uns trossos d'ous durs pelats. Se serveix freda, com a amanida.

## Puré de patata i mongeta



**Ingredients:** patata i mongeta tendra del dia anterior, ceba, crema de llet, crostonets de pa dur, encenalls de pernil salat, sal i pebre

**Elaboració:** en una paella amb unes gotetes d'oli, hi posem la ceba tallada a dauets petits fins que estigui ben daurada. Posem la patata i la mongeta cuita en una olla, afegim la ceba i la crema de llet i ho passem tot per la batedora. Afegim, si cal, una mica d'aigua o brou. Salpebrem. Ho acompanyem amb els crostonets de pa del dia anterior fregit, o encenalls de pernil salat.

## Cuscús de mongetes



**Ingredients:** cuscús, mongetes i brou de verdura del dia anterior, restes de verdures crues de la nevera, oli d'oliva extra verge, sal, pebre, pinyons, panses i mantega

**Elaboració:** saltem les verdures tallades petites en una paella en meitat de mantega i d'oli uns 4-5 minuts, fins que quedin " *al dente*". A l'últim moment hi afegim les mongetes, un polsim de comí, la sal i un rajolí de vi ranci, i ho deixem coure 2-3 minuts més. Preparem el cuscús segons les instruccions del paquet. A banda fregim una mica els pinyons, i hi afegim les panses. Quan aquestes s'inflin, afegim el cuscús, les verdures i el brou. Ho remenem tot plegat i deixem que es begui el brou. Li posem un polsim de pebre.

## Crema de carbassa



**Ingredients:** 500 gr de carbassa, 1 pastanaga, 1 porro, 1 patata, 1 fulla de llorer, 200 gr nata líquida, 1 litre 1/2 de brou vegetal, oli d'oliva, sal. Pernil cruixent, pa torrat

**Elaboració:** fem un brou vegetal amb diferents verdures que tinguem per la nevera. Pelem la carbassa, la pastanaga, el porro i la patata. Ho posem en una cassola amb una mica d'oli i ho sofregim una mica. Li posem una fulla de llorer. Li afegim el brou vegetal i ho deixem coure uns 20 minuts o fins que tota la verdura estigui cuita. Ho triturem amb la batedora i li afegim la crema de llet. Ho deixem coure 10 minuts més i ho rectificuem de sal. Se serveix amb encenalls de pernil salat cruixents i trossets de pa fregit.

## Crema de verdures



**Ingredients:** brou, verdures del caldo (patata, pastanaga, porro, api, nap, xirivia) cibulet, *foie*

**Elaboració:** agafem les verdures del brou, incloent-hi la patata. Li afegim una mica de brou i ho passem per la batedora, afegint-li brou fins a aconseguir la textura que ens agradi. Podem posar-li una mica de *foie* i guarnir-la amb una mica de cibulet.

tapestapestapesta  
pestapestapestap  
estapestapestape  
stapestapestapest  
apestapestapesta  
pestapestapestap  
estapestapestape  
stapestapestapest  
apestapestapesta  
pestapestapestap  
estapestapestape  
stapestapestapest  
apestapestapesta  
pestapestapestap  
estapestapestape  
stapestapestapest

### Montadito de truita d'escarola



**Ingredients:** pa del dia anterior, ous, restes d'escarola incloent les fulles més verdes, oli d'oliva verge extra, sal.

**Elaboració:** posem una paella al foc amb una mica d'oli. Saltegem les fulles d'escarola prèviament netes i seques. Batem 4 ous i els afegim a la paella, la coem per ambdues parts girant-la amb un plat. Se serveix tallada a trossets sobre una llesca de pa amb tomàquet.

### Aprofitament de les clares d'ou : Truita blanca



**Ingredients:** clares d'ou

**Elaboració:** batem enèrgicament les clares d'ou i li afegim una mica de sal. En una paella amb una mica d'oli, fem una truita amb les clares. Quan estigui ben cuallada, la tallem a trossets i la servim d'entrant. La neutralitat de les clares, permet aromatitzar-les amb qualsevol espècia: romaní, farigola, orenga, alfàbrega, pebre, curri, tomàquet fregit...

## Montadito vegetal



**Ingredients:** pa del dia anterior, enciam, tomàquet, ceba, 1 llauna de tonyina, maionesa.

**Elaboració:** tallem ben petites les verduretes. Les posem en un bol. Hi afegim maionesa i tonyina (sense oli) i ho barregem bé. Posarem aquesta farsa, sobre llesquetes de pa. Opcional una anxova o un tros de pebrot vermell escalivat per decorar i mitja oliva.

## Montadito d'ensaladilla i tonyina



**Ingredients:** pa del dia anterior, restes d'ensaladilla russa , 1 llauna de tonyina, olives, maionesa

**Elaboració:** a l'ensaladilla russa, li afegim la tonyina, una cullerada generosa de maionesa. Ho barregem bé i muntem un llit d'aquesta farsa sobre d'una llesca de pa del dia anterior. Li posem uns trossets d'oliva farcida per decorar.

## Humus



**Ingredients:** 400 grs de restes de cigrons cuits, 1 cullerada de tahina, oli de sèsam, oli d'oliva, suc d'1 llimona, 2 grans d'all, sal, pebrot vermell picant, pa de pita o torrades

**Elaboració:** espremem la llimona. Triturem els cigrons i els alls, amb la meitat del suc de llimona, la tahina, l'oli de sèsam, 3 cullerades d'oli i sal fins a aconseguir una textura i consistència fina. Corregim amb llimona al gust. Decorar amb pebrot vermell i un rajolí d'oli verge d'oliva extra. Servir fred amb els "picos", pa torrat o *crudités*.



## Baba ganoush



**Ingredients:** restes d'albergínies escalivades, sèsam, suc d'1 llimona, tahina, all, polsim de comí, sal, oli d'oliva verge extra, llavors de sèsam i pebre vermell per decorar. "Picos", pa torrat o *crudités*.

**Elaboració:** escalfem el forn a 180 graus i hi posem les albergínies senceres, al voltant d'una hora per a escalivar-les. Quan es refredin, les pelem i les barregem amb l'all picat, la tahina, la meitat del suc de llimona, el comí, l'oli de sèsam i una mica d'oli d'oliva. Rectifiquem de sal i d'acidesa al gust. Si volem una pasta fina, millor fer-la amb la batedora. Abans de servir, hi posarem un rajolí d'oli d'oliva, pebre vermell i llavors de sèsam per sobre. Se serveix freda amb torradetes, o *crudités*.

## Melmelada de pebrots



**Ingredients:** 1 kg de pebrot escalivat, 700 gr de sucre, 2 pots de vidre buits, pa del dia anterior, formatge sec, formatge de cabra o tonyina

**Elaboració:** escalivem els pebrots, al forn o al microones. Netegem de pells i de llavors. Han d'estar escorreguts, sense gota d'aigua. Els posem en una cassola i hi posem la part proporcional del sucre. Amb foc no gaire fort, anem remenant fins que els sucre es fongui. A partir d'aquí els deixem aproximadament uns 25 minuts amb foc més baix, anant remenant, de tant en tant. Ho triturarem tot amb la batedora i ho posem en pots de vidre. Girem el pot de vidre i es farà el buit amb la mateixa escalfor. Se serveix en una llesca de pa torrat amb formatge de cabra o formatge sec o amb tonyina.

## Melmelada de tomàquet



**Ingredients:** 1 kg de tomàquet, 700 gr de sucre, pell de llimona, 2 pots de vidre buits, pa del dia anterior, formatge sec, tendre tipus Burgos o de cabra.

**Elaboració:** pelem els tomàquets i els traiem les llavors. Els posem amb el sucre i la pell d'una llimona a foc ben fort. Quan el sucre fongui, abaixem el foc i anem remenant de tant en tant, aproximadament uns 35 minuts. Cal tenir en compte que el tomàquet té més aigua que el pebrot, per tant, necessita més temps per a poder evaporar-lo i fer la melmelada. Se serveix en una llesca de pa i amb un trosset de formatge de qualsevol tipus.

## Pizza de pa amb ceba i formatge



**Ingredients:** unes llesques de pa ( si és del dia anterior, millor), tomàquet, ceba, formatge cremós, oli d'oliva, orenga, sucre.

**Elaboració:** en una paella amb oli, hi posem la ceba a sofregir. Quan estigui ben daurada, li afegim el tomàquet ratllat, una punta de sucre i ho salpebrem. Sobre d'una llesca de pa sec, li afegim la ceba i el tomàquet i li posem un formatge ratllat de tipus cremós i un polsim d'orenga. Ho posem a gratinar 10 minuts.

## Xampinyons farcits de verduretes



**Ingredients:** xampinyons grans, porro, pastanaga, albergínia, carn picada, oli d'oliva extra verge, formatge ratllat, 1 cullerada de farina i una mica de llet, sal, pebre

**Elaboració:** traiem la pota del xampinyó i la trossegem molt petita, conjuntament amb la resta de verduretes, també ben picades. Quan ja està una mica sofregit, li afegim la carn picada i ho remenem bé. Per lligar aquesta farsa, afegim a la paella una cullerada de farina i una mica de llet. Corregim de sal i pebre. Amb aquesta farsa omplim la base dels xampinyons que posarem en una safata per posar a gratinar al forn amb un polsim de formatge ratllat.

## Montaditos de carbassó i foiegras amb formatge gratinat



**Ingredients:** carbassó, 1 llauna de foiegras, formatge ratllat tipus Emmental

**Elaboració:** tallem el carbassó a rodanxes d'aproximadament ½ cm. Els posem 5 minuts al microones, perquè es coquin una mica. A continuació, li posem una mica de foie-gras a sobre i seguidament, formatge ratllat. Ho posem a gratinar al forn. Ho podem servir així, o bé sobre d'una llesca de pa del dia anterior, que també posarem al forn al moment de gratinar.

## Boletes de patata i pastanaga



**Ingredients:** patata i/o pastanaga, mantega, sal, pebre, ou, farina de galeta, oli.

**Elaboració:** trinxem la patata i/o la pastanaga amb una mica de mantega. Salpebrem i fem boletes amb la farsa resultant, tant si és de patata, de pastanaga, o d'ambdues. Les passem per ou i farina de galeta i les fregim amb oli ben calent. Les posem en paper absorbent i les servim ben calentes.

## Coca de recapte de divendres



**Ingredients:** per a la pasta: 400 gr farina de força, 25 gr llevat de forner, 100 ml d'aigua, 50 ml oli i polsim de sal.

Per a la guarnició, ceba, tomàquet fregit, albergínia, pebrot verd i vermell, olives, anxoves, tonyina, orenga, formatge ratllat.

**Elaboració:** barregem els ingredients amb la precaució d'escalfar una mica els líquids. Amb les mans ben untades d'oli i amb la safata de forn, amb paper de forn també untat, estirem la pasta. Posem per capes: ceba sofregida, tomàquet fregit, les verdures fregides i escorregudes. Acabem amb formatge ratllat, tonyina, anxoves i olives. Opcional, substituir el formatge, tonyina, anxoves i olives, per arengades.

## Croquetes de botifarra negra



**Ingredients:** botifarra negra, ou dur, ceba, llet, farina, nou moscada, sal, oli

**Elaboració:** posem un ou a bullir i la ceba a sofregir. Traiem la pell a la botifarra i ben picada, l'afegim a la ceba i ho triturarem amb la batedora. Farem una bona quantitat de beixamel ben espessa i la barrejarem a la farsa i a l'ou que haurem tallat ben petit. Ho filmarem i ho deixarem refredar unes hores –millor un dia- a la nevera. Li donarem forma a les croquetes i ho arrebossarem amb farina de galeta (feta amb pa dur picat), ou i altra vegada amb pa ratllat. Ho fregirem amb l'oli ben calent.



## Patates d'Olot



**Ingredients:** patates grosses, farsa de carn, oli d'oliva verge extra, farina, clara d'ou.

**Elaboració:** pelem les patates i les tallem en rodanxes de mig centímetre. Les fregim durant 2 o 3 minuts, fins que quedin una mica rosses i les eixuguem amb paper de cuina. Agafem dues rodanxes de patata i posem entremig la massa de carn. Es poden aprofitar restes de carn de rostit ben picada o farsa de canelons, que posarem a la paella amb un tros de mantega, hi afegirem una culleradeta de farina i després de donar unes voltes, hi tirarem una mica de llet per lligar-la millor. Quan tenim totes les patates farcides, les passem per farina i després per clara d'ou batuda. Les fregim amb oli en una paella i tornem a eixugar l'excés d'oli.

## Broqueta de pollastre adobat



**Ingredients:** pit de pollastre cru desossat, pebre negre, orenga, farigola, llimona, pebrot vermell, albergínia, tomàquet xerri, pals de broqueta, sal i oli d'oliva extra verge

**Elaboració:** tallem el pollastre a daus i el posem en un bol. Hi afegim el suc d'una llimona i les espècies i ho salpebrem. Afegim una mica d'oli d'oliva verge extra i ho deixem marinar per espai de 2 hores. Mentrestant tallem les verdures en trossos grans. Passat aquest temps, enfilem en un pal de broqueta un dau de pollastre, un tros d'albergínia, un dau de pollastre, un tomàquet xerri, un dau de pollastre i un tros de pebrot vermell. La posem a la planxa i la regem amb el mateix suc de la marinada.

## Xips de moniato



**Ingredients:** 2 moniatos, oli d'oliva extra verge i sal (preferiblement de *Maldon*)

**Elaboració:** en una paella, posem força oli per fregir. Amb un ganivet molt esmolat, tallem els moniatos en làmines molt fines. També es poden fer amb el pelador de patates o amb una mandolina. Amb oli ben roent, hi posem les xips de moniato que s'aniran remenant de tant en tant amb un parell de forquilles. Quan siguin ben torradetes, es treuen, es posen a escórrer amb paper absorbent i hi afegim una mica de sal.



## Xips d'espínacs



**Ingredients:** 1 bossa d'espínacs, oli d'oliva verge extra i sal de *Maldon*

**Elaboració:** en una paella posem força oli per fregir. (Hem d'anar molt en compte perquè els espínacs esquitxen molt). Quan l'oli sigui ben calent, afegim els espínacs en poques quantitats remenant de tant en tant, perquè treguin l'aigua. Passats 5 minuts, els passem per paper absorbent i hi afegim un polsim de sal. Cal anar en compte perquè es trenquen molt

## Piruletes de formatge



**Ingredients:** una bossa de formatge rallat tipus *Emmental* o *Gruyère*, orega, palets llargs. Paper de forn

**Elaboració:** posem el paper de forn en una safata. Per cada piruleta, es posa una mica d'orenga sobre del paper. Seguidament el formatge ratllat, i tornem a posar una mica d'orenga. Al mig hi posem la meitat d'un palet de broqueta. Finalment hi posem un altre paper de forn a sobre. Ho aixafem amb les mans i ho posem 5 minuts a l forn o fins que fongui el formatge. Traiem la safata, ho tornem a aixafar per premsar el formatge calent i ho deixem refredar. Traiem el paper de forn quan es comenci a refredar i ho servim punxat en un rodó de pa.

## Crestes d'espínacs i formatge



**Ingredients:** pasta fresca per a crestes, 1 paquet d'espínacs congelats, formatge ricotta (o mató), pinyons, sal, rovell d'ou per pintar, oli

**Elaboració:** coem els espínacs amb una mica d'oli i sal. Saltem els pinyons i hi afegim el formatge. Farcim la pasta fresca i ho coem al vapor, al forn pintada amb ou, o bé fregida en força oli calent.

## Crestes de porros de l'hort



**Ingredients:** pasta fresca per a crestes, porros, una mica de formatge, sal, rovell d'ou per pintar, oli

**Elaboració:** sofregim el porro, li afegim una mica de formatge. Farcim la pasta fresca i ho coem al vapor, al forn pintada amb ou, o bé fregides en força oli calent.

## Caramels de salmó



**Ingredients:** pasta fresca per a crestes, salmó fresc, net i sense espines, ceba, mantega, farina, llet, ou per pintar

**Elaboració:** sofregim la ceba amb una mica de mantega. Esmicolem el salmó i l'afegim al sofregit. Ho lliguem amb una mica de farina i llet. Ho salem i ho deixem refredar. Posem una mica d'aquesta farsa al mig de la pasta fresca i la tanquem com si fos un caramel. La pintem amb ou i la posem al forn.

## Caramels de botifarra negra



**Ingredients:** pasta fresca per a crestes, botifarra negra, pinyons, 1 rovell d'ou per pintar

**Elaboració:** traiem la pell a la botifarra negra. La posem a escalfar al foc. Li afegim els pinyons. Posem una mica d'aquesta farsa al mig de la pasta i la tanquem com si fos un caramel. La pintem amb ou i la posem al forn uns 10 -15 minuts.

## Fideus amb escopinyes



**Ingredients:** fideus del número 2 (per *fideuà*), 1 llauna d'escopinyes, ceba, all, pebre vermell, oli verge d'oliva

**Elaboració:** en una cassola, sofregim la ceba i una punteta d'all. Hi afegim els fideus en cru i els rossegem. Hi afegim pebre vermell picant i pebre vermell dolç i immediatament, el brou de la llauna d'escopinyes (colat), una mica d'aigua i els deixem créixer. S'afegeixen les escopinyes en els darrers minuts de cocció.

## All i oli d'emergència



**Ingredients:** maionesa, al, sal

**Elaboració:** aixafarem bé un all. Afegirem maionesa al gust i rectificarem de sal. Remenarem ben remenat, i ja ho podem servir. Molt millor si ho deixem una estoneta perquè es barregin els sabors i s'infusioni la maionesa.

femnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada  
lfemnadalfemnadalfem  
nadalfemnadalfemnada



## Escudella i carn d'olla



**Ingredients:** 1 os de vedella, 1 de porc, 1 de pernil, ½ gallina, 1/2 pollastre, costella de bou, un peu de porc, cigrons, carn picada de vedella i de porc (per a la pilota), conill de vedella, 1 botifarra negra, 1 botifarra blanca, 3 patates mitjanes, 3 fulles de col, 1 porro, 1 nap, 1 xirivia, api, 2 pastanagues, sal.

**Elaboració:** posem una olla amb aigua a bullir. Hi afegim les verdures i els ossos. Quan arrenqui el bull, hi afegim la carn. Ho deixem bullir 2 h afegint aigua, si cal. Quan quedin 15 minuts, li posem la pilota de carn picada amb all i julivert i lligada amb ou i de galeta embolcallada amb farina de blat; la patata i les botifarres.

***L'escudella i carn d'olla es pot aprofitar per fer sopes, llegums i verdures i plats de carn***

## Escudella i carn d'olla



## Amanida tèbia d'hivern



**Ingredients:** escarola, alls, cansalada o pernil curat, nous o pinyons, oli, sal

**Elaboració:** rentem, eixuguem i trossegem l'escarola. Pelem els alls i els piquem ben petits. En una plata de servir o en un bol posem l'escarola. En una paella rossegem la cansalada o el pernil. En el greix, hi fregim els alls. Li afegim les nous trossegades o els pinyons. Quan sigui tot tebi, ho tirem per sobre de l'escarola. Compte de no posar-ho roent perquè couria l'escarola i aquesta, ha d'estar cruixent i fresca.



## Sopa de galets



**Ingredients:** brou de Nadal, pasta de galets, pilota o mandonguilles del caldo (opcional).

**Elaboració:** amb el brou d'una bona escudella, hi posem a bullir galets de Nadal segons les instruccions – aprox. 16 minuts-. Cal tenir en compte que com més grans són els galets, més brou es mengen per tant, cal ser generós amb el líquid que hi posem a l'inici de l'ebullició. Quan manquen 8 minuts, hi afegim petites mandonguilles fetes amb carn picada de vedella i porc (50%), all i julivert i lligades amb ou i farina de galeta i segellades amb farina de blat.

## Consomé al Xerès



**Ingredients:** 2 l. de brou de Nadal, 100 ml xerès sec, 2 clares d'ou

**Elaboració:** una vegada fet el brou, el desgreixem. (Quan està fred, es treu amb una escumadora la capa de greix excendent. Batrem les clares i quan bulli el brou li afegirem el xerès i posteriorment les clares i deixarem que torni a arrencar el bull. Amb una batedora manual, batrem les clares mentre es van coent dintre del brou. Se serveix ben calent. Opcional fer una truita de clares i afegir-les al consomé.

## Glaçons de brou



**Ingredients:** brou, bosses especials per a glaçons

**Elaboració:** quan fem brou i ens en sobra, el podem aprofitar per afegir un altre dia a qualsevol salsa, sopa, guisat o crema. També podem enriquir altres preparacions. Així, posem el brou un cop fred a les bosses que podem trobar als supermercats. També el podem posar a la "glaçonera. Congelem i al moment que ho necessitem ho traiem del congelador i ho fem servir.

## Terrina de carn d'olla



**Ingredients:** verdures i carn d'olla, brou, gelatina, paper *film*

**Elaboració:** preparem una terrina folrada amb paper *film*. Omplim la terrina amb la carn d'olla tèbia per capes, alternant les verdures i les carns desossades, i procurant que les parts gelatinoses, com són l'orella, el peu, el morro, el conill de vedella i les botifarres, quedin ben repartides i la terrina ben muntada.

Afegim brou, amb gelatina segons les indicacions. Un cop plena, tanquem la làmina de film i la guardem a la nevera, posant a sobre un pes per ajudar que quedi ben agafada. L'endemà, retirem el plàstic i fem talls prims per menjar freda amb amanida i vinagreta, o talls gruixuts marcats a la paella, o enmig d'un plat de brou calent.

## Carpaccio de peus de porc



**Ingredients:** peu de porc, botifarra negra, pinyons, sal, pebre vermell, oli, paper *film*

**Elaboració:** desossem el peu de porc del brou. Saltem una botifarra negra i uns pinyons i farcim la  $\frac{1}{2}$  del peu. El tapem amb l'altra meitat desossada. Amb un film, fem un caramel. Tornem a precintat-lo en sentit contrari i lligant les parts com un nou caramel.

Després de 2-3 hores de nevera, el podem tallar molt fi i posar-li sal i pebre vermell i un raig d'oli d'oliva.

També el podem tallar més gruixut i posar-lo sobre una llesca de pa, al forn, amb una reducció de Porto i servir-lo com un pinxo, d'entrant.

Finalment, també podem passar-lo per la paella, sense oli, i fer-lo cruixent sobre d'una amanida feta amb *mesclum* d'enciams.

## Canelons nadalencs de bolets



**Ingredients:** pasta de lasanya o de caneló, bolets al gust, porro, farina, llet, sal, pebre. Beixamel molt fina o crema de llet barrejada amb *foie*

**Elaboració:** sofregim el porro tallat ben petit. Li afegim els bolets també ben tallats. Ho lliguem tot plegat amb la farina i la llet. Salpebrem i deixem refredar la farsa. Escalfem aigua i posem les làmines de lasanya o caneló a estovar. Les eixuguem sobre d'un drap de cuina net. Posem la farsa i els enrotllem. Els cobrirem amb una beixamel molt fina i lleugera i ho gratinarem al forn. També podem napor-los amb crema de llet, barrejada amb *foie*.

## Farcellets de col amb verduretes i foie



**Ingredients:** restes de verdures (pastanaga, porro, carbassó...) fulles de col verda senceres, *foie*, oli d'oliva verge, sal, pebre, vinagre, cibulet. Beixamel: farina, llet, sal, pebre i nou moscada.

**Elaboració:** tallem les verdures a juliana, les saltem amb oli i salpebrem. Afegim uns trossos de foie. Escorrem l'oli residual i reservem. Posem una olla al foc amb aigua i una mica de sal i vinagre, escaldem les fulles de col 2 o 3 minuts. Les escorrem. Ben seques, les estirem sobre d'un drap net i els posem la farsa de verdures, fent un farcellet que tancarem amb 2 tiges de cibulet. Farem una beixamel amb l'oli de les verdures, farina, llet, sal, i nou moscada. Ho abocarem per sobre i ho gratinarem al forn amb formatge suau.

## Farcellets de verdures en pasta *brick*



**Ingredients:** verdures que tinguem per la nevera (col, carbassó, pastanaga, xampinyó, porro) pasta *brick* o filo, reducció de vinagre de Mòdena o Porto o Pedro Ximénes

**Elaboració:** tallem les verdures que tinguem per la nevera i les sofregim en mantega fins que estiguin ben toves. (Hi podem afegir també una mica de carn picada o botifarra). Posem aquesta farsa dintre d'una fulla de pasta *brick* i la lliguem amb un cibulet, o la pleguem com un farcell. La posarem al forn a daurar uns 5 minuts. Mentrestant, posem un got de Porto o Pedro Ximénes, amb una nou de mantega a reduir. Quan surti del forn, servirem el farcellet amb la reducció per sobre.

## Rotllets de pit de pollastre bullits i caramel·litzats



**Ingredients:** pit de pollastre a làmines, formatge, pernil dolç, sucre, sal, orenga, paper *film*

**Elaboració:** estirem una làmina de paper *film* i hi espolem orenga i sal. Posem alternadament, làmines de pollastre, pernil dolç i formatge, fins a 4 trossos. Tanquem amb pollastre i salpebrem. Farem un caramel amb el paper *film*. Una vegada ben atapeït, farem un rotlle sobre un altre *film* transversal que lligarem amb un nus per deixar-lo hermètic. Ho posarem 20 minuts en aigua bullent. Traurem el rotlle i el deixarem refredar. Farem un caramel amb sucre al foc, pintarem el rotlle una vegada tret el *film* i el posarem 3 minuts al forn perquè es desfaci el caramel a sobre del rotlle. Posarem la guarnició que vulguem.



## Filet de porc amb pasta de full



**Ingredients:** 1 Filet de porc, 1 fulla de pasta de full congelada, poma, mantega, foie, pebre i sal

**Elaboració:** tалlem el filet de porc a dos centímetres o tres de gruix i el segellem amb mantega a la paella. Tallem una poma i li traiem el cor. En una làmina de pasta de full, hi posem el dau de filet i a sobre un parell de trossets de poma i una punteta de foie. Ho salpebrem i tanquem la làmina de full. La punxem i la pintem amb ou i la posem al forn fins que es cogui i s'enrosseixi, aprox. 15-20 minuts.

## Filet de porc amb foie i torradata



**Ingredients:** 2 talls de filet de porc, 2 talls de foie fresc, Porto, sal de Maldon

**Elaboració:** en una paella amb una mica d'oli, segellem el filet de porc, tallat a daus de 2 o 3 centímetres. El posem sobre d'una torradata li afegim una mica de foie i el posem 4 minuts al forn. Fem una reducció de Porto amb una nou de mantega. Una vegada surt del forn la torradata amb el filet, li tirem per sobre una mica de sal de Maldon i la reducció de Porto.

## Gratinat de peix



**Ingredients:** restes de peix esqueixat i net de pell i espines, farina, llet, formatge ratllat, mantega. Opcional: cranc i/o gambetes

**Elaboració:** agafem restes de peix que tinguem per la nevera o el congelador. Els traiem l'espina amb cura, li afegim trossets de cranc o gambetes petites. El posem a la paella amb mantega i li afegim farina i una mica de llet per lligar-ho tot. Salpebrem i li posem formatge ratllat. Seguidament ho gratinem.



postrespostrespostresp  
ostrespostrespostrespo  
strespostrespostrespost  
respostrespostrespost  
espostrespostrespostre  
spostrespostrespostres  
postrespostrespostresp  
ostrespostrespostrespo  
strespostrespostrespost  
respostrespostrespost  
espostrespostrespostre  
spostrespostrespostres  
postrespostrespostresp  
ostrespostrespostrespo  
strespostrespostrespost  
respostrespostrespost  
espostrespostrespostre  
spostrespostrespostres

## Pastís de plàtan



**Ingredients:** 2 plàtans madurs, 250 gr de farina, 100 gr de sucre, 3 ous, 3 cullerades soperes d'oli d'oliva, canyella en pols i un sobre de llevat

**Elaboració:** batem ben fort els rovells. Hi afegim el sucre, l'oli, la canyella en pols i el llevat. Tamisem la farina i li afegim a la barreja molt poc a poc. Hi afegim els plàtans ben aixafats. Muntem les clares d'ou a punt de neu, afegint-li una punta de sal perquè aguantin més. Ho barregem tot plegat molt poc a poc perquè no baixin les clares. Ho posem en un motlle i ho coem al forn fins que estigui daurat (20-25 minuts aprox.) o bé al vapor. El desmotllem i ho servim ben fred com a pastís. Enlloc de plàtan, hi podem posar restes de torró de Xixona

## Postres de crema d'alvocat



**Ingredients:** 1 alvocat, 1 llimona, 1 cullerada de sucre, galetes Maria

**Elaboració:** aixafem l'alvocat amb una forquilla, ben aixafat. Hi afegim el suc d'una llimona i sucre al gust. Ho servim sobre d'una galeta Maria, o bé sol, amb un canó de galeta.

## Crema de mango



**Ingredients:** 1 mango (o altres fruites tropicals, pinya, papaia...) 200 grs crema de llet, llimona i sucre al gust

**Elaboració:** la fruita ha d'estar molt i molt madura. Pelem la fruita i la posem al got de la batedora, amb la crema de llet. Hi afegim el suc d'una llimona i sucre, al gust. La servim en copes i la posem a refredar a la nevera. Ho podem decorar amb xocolata filetejada, o trossets de la mateixa fruita, banyada amb llimona perquè no s'oxidi i amb sucre cremat per sobre per cristal·litzar-la.

## Tulipa de crema catalana amb fruites del bosc



**Ingredients:** 1 l. de llet, 6 rovells d'ou, 300 gr de sucre, canyella en branca, 100 gr de maizena, pell de llimona. Fruites del bosc. Tulipa o galeta.

**Elaboració:** posem  $\frac{3}{4}$  parts de llet a bullir amb la pela de la llimona i la canyella. En un altre bol, hi posem el sucre i la maizena, li afegim la resta de la llet i els sis rovells d'ou. Quan ha bullit la llet, l'afegim molt a poc a poc per no cuallar els ous. Posem la barreja al foc suau remenant amb cullera de fusta. Quan comencin a fer bombolles, la crema està feta. Treure-la immediatament del foc i posar-la a sobre d'una safata, en recipients petits, o en tulipa amb fruites del bosc ensucrades, decorant per sobre.

## Torrades de Sta. Teresa



**Ingredients:** pa del dia anterior tallat a rodanxes, llet, pell de llimona, canyella en branca, ous, canyella molta, sucre.

**Elaboració:** posem la llet amb la pell de la llimona i 1 canyella en branca a bullir. Deixem refredar. Tallem el pa sec en llesques i el submergim en aquesta llet. Seguidament el passem per ou batut i el posem en una paella que tindrem al foc amb oli bullent. Quan estan ben daurades, les girem i les posem sobre paper absorbent. Hi afegim una mica de sucre, mel, o bé canyella.

## Aprofitament de les clares d'ou : Mousse de crema catalana



**Ingredients:** per a la crema: 1 l. de llet, 6 rovells d'ou, 300 gr de sucre, canyella en branca, 100 gr de maicena, pell de llimona. Per a la mousse crema, clares d'ou, sal.

**Elaboració:** fem la crema catalana i la deixem refredar. Batem les clares a punt de neu i hi posem un polsim de sal. Remenem bé la crema catalana i anem afegint amb les varetes, molt a poc a poc, les clares muntades. Ho posem en copes i ho posem a la nevera a refredar.

## Púding d'aprofitament



**Ingredients:** llet, pela de llimona, 1 branca de canyella, 2 ous, mató, sucre, pa sec (o magdalenes, pannetonne, galetes, pa de pessic...), caramel per al motlle

**Elaboració:** tallem el pa en llesques d'uns 3 cm. i el posem en un recipient fons i gran. Escalfem la llet amb la pela de la llimona i la canyella, ho tirem pel damunt del pa i ho deixem reposar. D'altra banda, batem els ous amb el sucre, afegim la canyella i batem. Quan el pa està prou estovat i ha xuclat la llet, el barrejem amb els ous, el sucre i la canyella i batem de nou. Finalment hi afegim el mató. En un motlle hi posem el caramel i al damunt la barreja de púding. Ho posem al forn uns 45 minuts aprox. a 180°

## Boles de gelat de torró e Xixona



**Ingredients:** una rajola de torró de Xixona de 300 g, 4 rovells d'ou, 100 g de sucre, mig litre de llet, un bric de 200 g de nata per muntada

**Elaboració:** en un bol, posem el torró de Xixona, i amb una mà de morter, l'aixafem. Posem la llet a bullir amb el sucre. Quan arrenca el bull, s'incorporen mica en mica, els rovells batuts prèviament fins que la crema quedi espessa. Una vegada refredada la crema, l'afegim i ho remenem bé. Finalment, afegim la nata muntada a la barreja i ho remenem bé amb les varetes. Ho posem al congelador un parell d'hores.





**QUÈ PODEM FER EN LA NOSTRA VIDA DIÀRIA PER REDUIR EL MALBARATAMENT D'ALIMENTS, ESTALVIAR DINERS I PROTEGIR EL MEDI AMBIENT?**

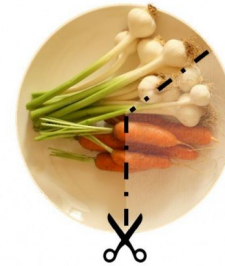
1. Podem planificar les nostres compres: pensar els menús dels àpats de la setmana. Revisar els ingredients a la nevera i els armaris i, a continuació, escriure una llista de la compra només amb el que necessitem. No ens deixem temptar per les ofertes. Comprem les fruites i hortalisses a granel i comprar només la quantitat necessària.
2. Podem tenir en compte el significat de les indicacions de la data de les etiquetes. "Caduca el" significa que el menjar és apte per al consum només fins al dia indicat (per exemple, carn i peix), "consumir preferentment abans de", indica la data fins a la qual el producte conserva la qualitat esperada. Aquests productes segueixen sent segurs per al consum, fins i tot després de la data indicada de consum preferent.

3. Mirem la butxaca: desapropiar el menjar significa malbaratar els diners.
4. Mantenim la nevera: revisar l'estanquitat de les portes i la temperatura del refrigerador. Els aliments s'han de conservar entre 1 i 5 °C.
5. Rotació: quan comprem aliments nous col·loquem els productes més antics que tinguem al rebost i la nevera a la part del davant. Posar els aliments nous a la part posterior per reduir el risc de trobar un aliment amb floridura.
6. Podem aprofitar al màxim les sobres: en lloc de llençar-les, les podem utilitzar per als àpats del dia següent, o congelar-les per a una altra ocasió. La fruita que està més madura es pot utilitzar per fer batuts o pastís de fruita. Amb les verdures que estan començant a marcir es poden fer sopes.
7. Podem servir quantitats normals de menjar amb el ben entès que tothom pot repetir.



8. Podem conservar els aliments d'acord amb les instruccions de l'envàs.
9. Podem congelar: si consumim només una petita part de la barra de pa, es pot congelar quan arribem a casa i només haurèm de treure unes quantes rodanxes un parell d'hores abans que les necessitem. De la mateixa manera, podem congelar els aliments cuinats en porcions adequades per tal de tenir el menjar a punt per a les nits en què no podem cuinar.
10. Podem convertir els residus en aliment per a les plantes: alguns residus d'aliments són inevitables; per tant, per què no crear un cubell de compostatge per a les peles de fruites i verdures? En pocs mesos, obtindrem un adob ric i valuós per a les nostres plantes.

**Un terç del menjar produït al món acaba a les escombraries**



Amb la col·laboració de



sant just desvern



Paper 100% reciclat