



Carmanyola Saludable

6 d'abril
10.30h

Menjador d'estudiants
(Campus Montilivi)

Núria Lladó
(Professora de cuina)

Gemma Ros
(Biòloga i Màster en Nutrició i Salut)

Setmana de la Salut 2022



UdGSalut

Cigrons amb carn picada

500 g de cigrons cuits
300 g de carn picada de vedella
1 ceba petita
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
3 grans d'all
20 g de vi de xerès
70 g de tomata cuita
200 g d'aigua

Talleu a quadrats petits la ceba i els pebrots, piqueu ben petits els alls i reserveu-ho tot.

Poseu un xic més d'oli a la paella i salteu uns minuts la ceba; tot seguit afegiu-hi els pebrots i deixeu coure fins que estiguin cuits.

Afegiu-hi els alls, deixeu-ho coure un moment i incorporeu-hi el vi de xerès, deixeu-ho reduir, afegiu-hi la carn picada, deixeu-ho coure un moment, afegiu-hi la tomata i continueu coent-ho uns moments, afegiu-hi l'aigua i els cigrons i deixeu-ho coure fins que quedi ben lligat.



Cuscús amb verdures

100 g de sèmola per a cuscús (gra mitjà)
100 cc d'aigua
2 cullerades d'oli d'oliva
1/2 pastanaga
1/2 carbassó
1/2 nap
15 olives negres
Sal

Poseu l'aigua a bullir amb les dues cullerades d'oli i la sal. Un cop bulli, tireu l'aigua al damunt de la sèmola dins d'un bol, tapeu-la i deixeu-la dos minuts.

A continuació remeneu-ho bé per tal que el gra de sèmola quedi solt. Afegiu-hi les verdures tallades ben petites, que haurem bullit durant cinc minuts, i les olives també tallades ben petites.

Remeneu-ho bé i ja està llest per servir.



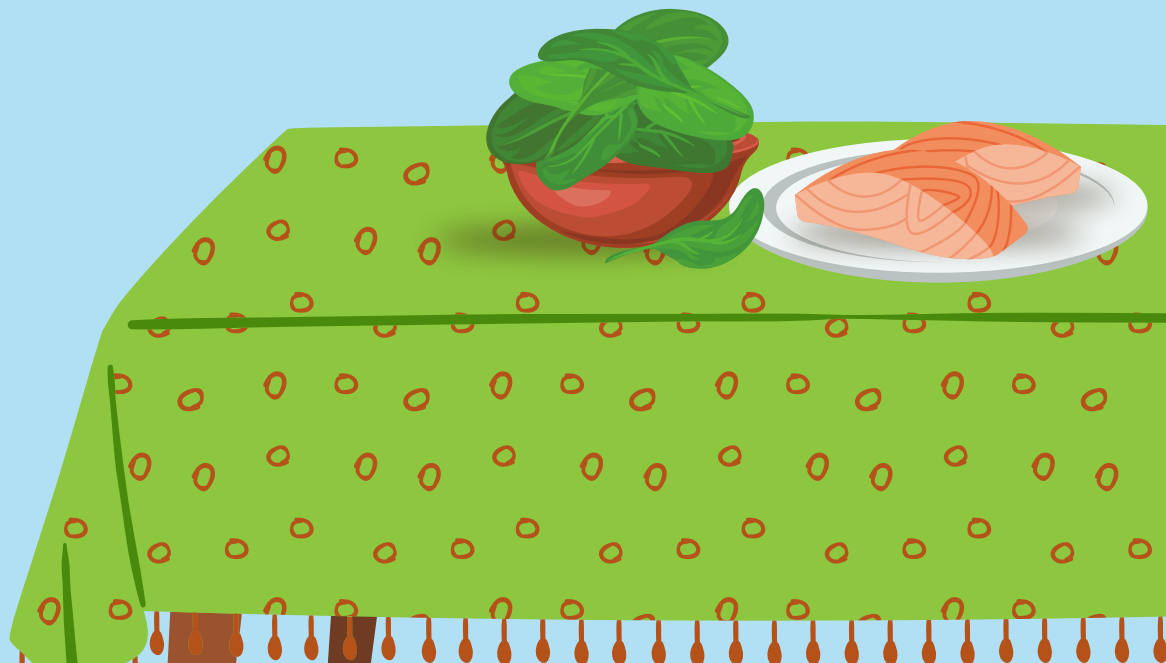
Espinacs a la crema amb salmó

400 g d'espínacs congelats o bé
1,5 q d'espínacs frescos
2 grans d'all
200 g de nata líquida
200 g de salmó fresc
Formatge ratllat
Panses de Corint
Sal i pebre

Bulliu els espínacs sense que es desfacin, escorreu-los, piqueu-los i reserveu-los.

Piqueu els alls i poseu-los en una paella amb oli a foc baix. Quan agafin color, afegiu-hi les panses i el salmó tallat a daus i deixeu-ho coure un moment. Tot seguit, afegiu-hi la nata, deixeu que es cogui una mica, afegiu-hi els espínacs i deixeu-ho coure fins que agafi un xic de consistència.

Poseu-ho en una plata per anar al forn, cobriu-ho amb el formatge ratllat i poseu-ho al forn, a 175 graus, fins que el formatge estigui gratinat.



Ous al plat amb verdures i bolets

4 ous
1 ceba
1/2 pebrot vermell
50 g de tomata cuita
150 g de mongeta tendra
100 g de xampinyons
100 g de gírgoles
1/2 pastanaga
1/2 carabassó
Sal
Opcional: quadradets de botifarra negra.

Netegeu les verdures i els bolets. Talleu totes les verdures i els bolets a quadradets. Poseu oli en una paella; tan bon punt l'oli sigui calent, salteu-hi la ceba. Un cop agafi color, afegiu-hi el pebrot vermell, deixeu-ho coure un moment, afegiu-hi les mongetes i deixeu-ho coure tot plegat uns minuts. Afegiu-hi els bolets i el carabassó, deixeu-ho coure uns moments, afegiu-hi la tomata cuita. Deixeu-ho coure fins que sigui cuit.

Repartiu la preparació anterior en els atuells per anar al forn. Farem una base i hi tirem l'ou cru a sobre i ho posem al forn, que tindrem a 175°. Deixeu-ho coure 5 minuts fins que l'ou estigui cuit al nostre gust.

També ho podem fer amb remenat, de la següent manera: Escalfeu les verdures. Afegiu-hi els ous batuts i remeneu-ho fins que l'ou quedi quallat i sucós. Podeu acompanyar-ho amb torradetes, opcionalment untades amb all.



Lluç amb oli de julivert

4 trossos de lluç
4 tomates vermelles i fortes

Per a l'oli:

2 grans d'all
100 cc d'oli d'oliva
julivert

Oli, sal i pebre,
Cloïsses (opcionals)

Netegeu les cloïsses.

Poseu aigua a bullir en un cassó i escaldeu-hi les tomates, refredeu-les, peleu-les i talleu-les a quadradets.

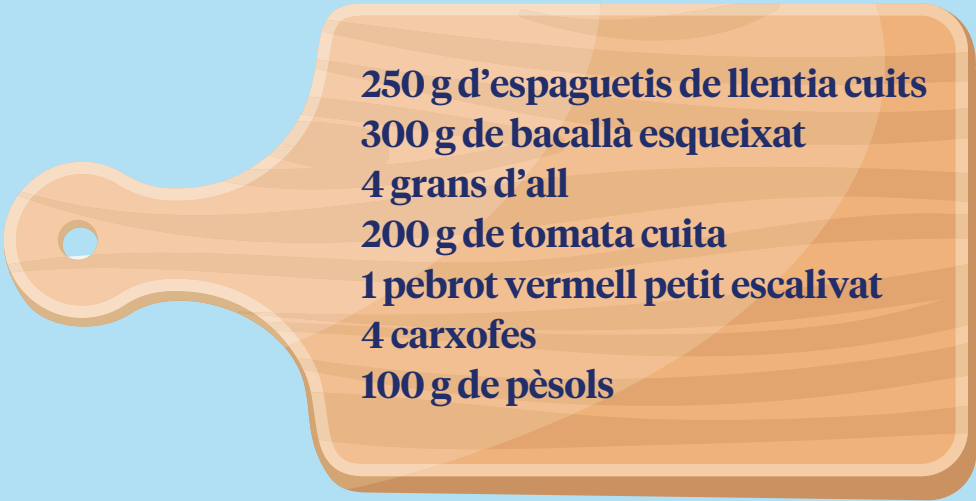
Peleu els alls i juntament amb el julivert i l'oli, passeu-ho per la batedora i reserveu-ho.

Poseu una mica d'oli en una paella; un cop sigui ben calent, salteu-hi els quadradets de tomata, poseu-hi un mica de sal i sucre i deixeu-ho coure uns minuts, sense tapar.

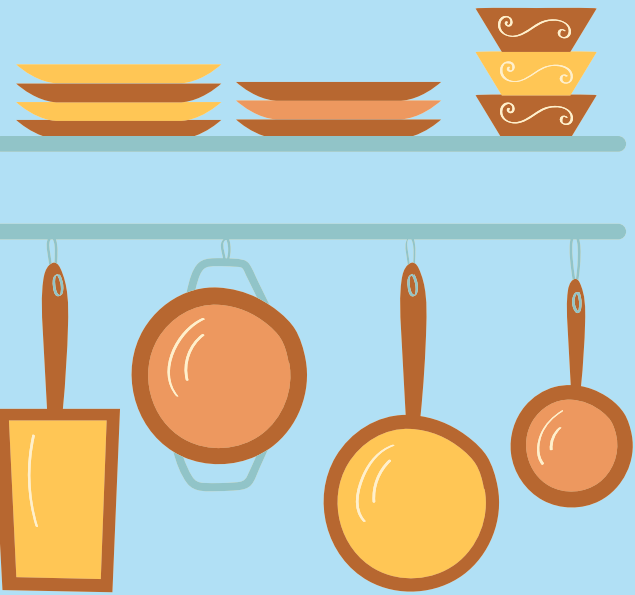
Coeu el peix amb un xic d'oli, saleu i empebreu. Uns minuts abans de retirar el peix afegiu-hi l'oli de julivert i deixeu-ho coure uns moments. Poseu el lluç en el plat i acompanyeu-lo amb la tomata.



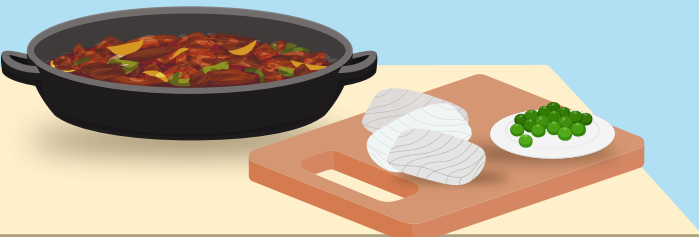
Paella de bacallà



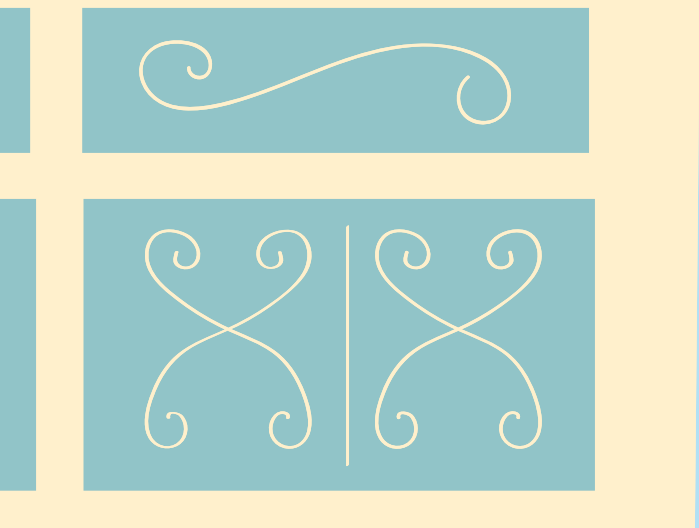
250 g d'espaguetis de lletia cuits
300 g de bacallà esqueixat
4 grans d'all
200 g de tomata cuita
1 pebrot vermell petit escalivat
4 carxofes
100 g de pèsols



Netegeu bé el bacallà i poseu-lo en remull. Canvieu l'aigua fins que estigui al vostre gust de sal, escorreu-lo bé i traieu-ne el màxim possible d'aigua. Peleu els grans d'all i talleu-los ben petits.



Netegeu les carxofes i talleu-les a làmines. Fregiu els alls en una paella amb oli i un cop comencin a agafar color, afegiu-hi la tomata. Deixeu-ho coure un moment, afegiu-hi les carxofes, deixeu-ho coure uns minuts, poseu-hi el bacallà, afegiu-hi els pèsols, 150 g d'aigua, els espaguetis cuits i el pebrot escalivat tallat a quadradets.



Deixeu-ho coure un moment i ja està llest per servir.

Idees i consells



Has provat la salsa de bleda-rave?

2 bleda-raves petites
12 cullerades d'oli
3 de vinagre



Netegeu les bleda-raves, talleu-les a rodelles i poseu-les a bullir amb aigua i sal. Un cop cuites, escorreu-les i passeu-les per la batedora; afegiu-hi dotze cullerades d'oli i tres de vinagre, fins a obtenir una vinagreta.

Aquesta salsa la podem fer servir per a una amanida freda de mongeta tendra amb formatge fresc o una amanida de cigrons.

Com fer unes bones carxofes?

Podeu netejar les carxofes unes hores abans i conservar-les en un bol amb aigua i un grapat de julivert. Tapeu-ho i una estona abans de fer-les servir, renteu-les, deixeu-les escórrer i ja es poden preparar.

Si les voleu guardar uns dies, retireu amb les mans (no feu servir mai el ganivet) les fulles de carxofa més dures, reserveu les carxofes i conserveu-les en una bossa dins la nevera.

Per coure les carxofes, una vegada netes, talleu-les i poseu una mica d'oli a la paella. Salteu-les un moment, saleu i empebreu, poseu un rajolí d'aigua a la paella, tapeu i deixeu-les coure a foc baix fins que estiguin cuites.



Notes



Notes



Notes



