



**UdGSalut**  
**Setmana de la**  
**Salut a la UdG**



**Taller:**  
**“Carmanyola**  
**Saludable”**

**Per Núria Lladó, Professora de cuina i**  
**Gemma Ros, Biòloga i Màster en Nutrició**  
**i Salut**

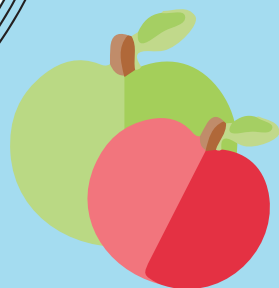
**10.30h - 13.00h**

**Mòdul 22-003**  
**(Menjador estudiants)**  
**Campus Montilivi**

# *Cake de poma*

## **Ingredients:**

200 g de farina  
75 g de mantega  
3 ous  
1 cullerada de llevat en pols  
2 pomes  
Ratlladura de llimona  
1 cullerada de canyella  
50 g de fruita deshidratada sense sucre



## **Preparació:**

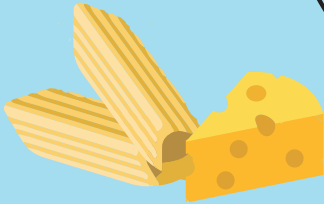
Treballeu la mantega ben tova juntament amb la llimona i la canyella, que quedi com pomada. Un cop treballada, afegiu-hi els ous, d'un en un, tenint en compte que l'anterior estigui ben barrejat.

Ajunteu-hi la farina, amb el llevat incorporat. Tot seguit, poseu-hi les pomes tallades a daus petits i la fruita deshidratada. Aboqueu tota la massa en un motlle rectangular, untat amb margarina. Deixeu-ho coure a temperatura regular de quaranta a quaranta-cinc minuts.

# *Macarrons amb sípia*

## **Ingredients:**

250 g de macarrons  
600 g de sípia  
3 porros  
1 pebrot escalivat  
75 g d'avellanes  
75 g de formatge parmesà ratllat  
Mantega  
Sal  
Pebre  
Oli



## **Preparació:**

Poseu aigua a bullir amb un xic de sal i tan bon punt arranqui el bull tireu-hi els macarrons i deixeu-ho coure uns dotze minuts. Escorreu-los i refredeu-los amb aigua freda i amaniu-ho amb unes gotes d'oli de gira-sol. Netegeu la sípia i talleu-la a làmines ben fines. Peleu les avellanes i piqueu-les. Netegeu els porros, talleu-los ben petits i saltegeu-los en una cassola amb un xic d'oli durant uns minuts. Reserveu-ho i en la mateixa cassola saltegeu-hi el pebrot escalivat tallat a daus petits. Passats uns minuts reserveu-ho.

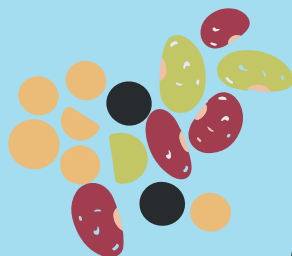
Poseu oli en la cassola i saltegeu-hi la sípia durant uns minuts. Afegeu-hi el porro, el pebrot, els macarrons i les avellanes. Barregeu-ho, rectifiqueu de sal i pebre, aboqueu-ho en una plata per anar al forn, escampeu-hi el formatge i unes boletes de mantega pel damunt, escalfeu-ho al forn i gratineu-ho.

## **Hamburgueses de Llenties**

### **Ingredients:**

500 gr de llenties cuites  
2 pastanagues  
2 cebes  
1 patata petita  
Sal  
Pebre  
Flocs d'avena  
Cúrcuma  
Xia

Feu farina dels flocs d'avena i de la xia per separat i reserveu-ho. Piqueu la ceba i la pastanaga ben petita i poseu-la a coure amb un xic d'oli, un cop estigui cuit, escorregueu i reserveu-la. Poseu les llenties en un bol i xafeu-les (si en queda alguna sense xafar, no passa res). Incorporeu-hi la pastanaga, la ceba i una cullerada sopera plena de patata ratllada, barregeu amb les llenties. Afegiu-hi dues cullerades soperes d'avena, una cullerada sopera de xia i una de cúrcuma, aneu-ho barrejant fins que quedi ben lligat (si ens queda la mescla massa tova, afegiu-hi una mica d'avena), poseu un moment a la nevera, perquè agafin més consistència. Després d'haver-se refredat, agafeu la massa i formeu les hamburgueses. Poseu un xic d'oli a la paella i quan l'oli sigui calent poseu les hamburgueses a foc baix i aneu-les girant fins que quedin dorades. Ja es poden menjar.



### **Preparació:**

Feu farina dels flocs d'avena i de la xia per separat i reserveu-ho. Piqueu la ceba i la pastanaga ben petita i poseu-la a coure amb un xic d'oli, un cop estigui cuit, escorregueu i reserveu-la. Poseu les llenties en un bol i xafeu-les (si en queda alguna sense xafar, no passa res). Incorporeu-hi la pastanaga, la ceba i una cullerada sopera plena de patata ratllada, barregeu amb les

llenties. Afegiu-hi dues cullerades soperes d'ave-

## **Humus**

### **Ingredients:**

100 g de cigrons cuits, Tahina (salsa de sèsam), suc de llimona oli d'oliva verge, pebre vermell, all trinxat.

### **Preparació:**

Tritureu els cigrons amb una mica del seu propi suc de cocció, la llimona, la tahina i un xic de sal i pebre. Rectifiqueu de gust. Serviu-lo ruixat amb oli verge i espolseu-hi pebre vermell pel damunt.

# *Suquet d'orada*

## **Ingredients:**

1 orada de 750 g

2 cebes

1/2 kg de patates

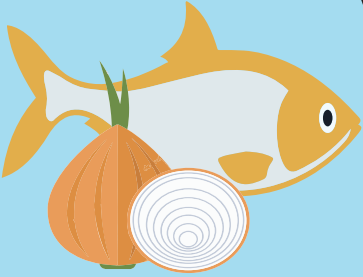
Aigua

Oli

5 grans d'all

2 cullerades de tomàquet cuit

60 g d'ametlles torrades



## **Preparació:**

Peleu les cebes i talleu-les, a mitges llunes, ben fines. Netegeu el peix i talleu-lo a rodanxes gruixudes. Reserveu el cap. Prepareu una picada amb els alls, el tomàquet cuit i les ametlles torrades.

Poseu un dit d'aigua juntament amb 25 cc d'oli en una cassola de 24 cm. Un cop arranqui el bull poseu-hi les cebes i deixeu-ho coure uns minuts fins que s'evapori l'aigua. Afegiu-hi les patates tallades a rodanxes un xic gruixudes i cobriu-les d'aigua.

Tapeu-ho i espereu que les patates comencin a ser cuites. Tot seguit afegiu-hi la picada, remeneu-ho. Saleu el peix i el cap i afegiu-ho a la cassola. Deixeu que faci el xup-xup uns quinze minuts i ja està llest per servir.

# Lluç amb vinagreta d'all i romaní i patates confitades

## Ingredients:

4 trossos de lluç  
4 patates,  
Oli  
Sal  
Pebre

**Per la vinagreta:** 1 cap d'all,  
100 cc d'oli, romaní, vinagre,  
vinagre reduït, oli, sal, pebre.



## Preparació:

Peleu les patates i talleu-les a rodanxes. En una plata per canalons poseu-hi les patates i cobriu-ho amb oli, saleu i empebreu. Tapeu-ho i poseu-ho al forn a 125 graus i deixeu-les coure fins que les patates siguin toves.

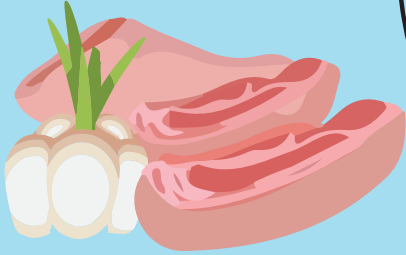
Un cop cuites les patates deixeu-les reposar una estona en el mateix oli. Peleu els alls i lamineu-los. Piqueu el romaní. En un cassó amb oli, poseu-hi els alls juntament amb el romaní. Deixeu-ho coure a poc a poc, sense bullir, fins que els alls quedin confitats. Un cop confitats, retireu-ho del foc, deixeu-ho reposar un moment, afegiu-hi una cullerada de vinagre i remeneu-ho.

Escalfeu les patates, escorreu-les bé i col·loqueu en una plata per anar al forn. Marqueu el peix a la planxa, saleu i empebreu, col·loqueu-ho damunt de les patates i deixeu-ho coure tot plegat al forn a 180 graus durant cinc minuts. Poseu les patates en el plat, al damunt poseu-hi el peix i amaniu-ho amb la vinagreta i decoreu-ho amb un cordó de vinagre reduït.

## *Escabetx de diferents carns*

### **Ingredients:**

2 guatlles  
1/2 conill  
2 pits de pollastre  
2 cebes grosses  
1 fulla de llor  
1 branca de farigola  
1 cabeça d'alls  
Grans de pebre negre  
200 cc d'oli  
60 cc de vinagre



### **Preparació:**

Netegeu bé les guatlles i partiu-les per la meitat. Talleu el conill a trosos, retireu la pell dels pits de pollastre. Poseu la ceba laminada junt amb la resta dels ingredients en una cassola i un cop arranqui el bull afegiu-hi les guatlles, el conill i el pollastre, tot salat i empebrat.

Tapeu-ho i deixeu-ho coure fins que tot estigui cuit. A mitja cocció rectifiqueu de sal, pebre i vinagre.

Podeu acompanyar-ho amb uns espaguetis o mongetes seques.

**Nota:** Millor preparar-ho un dia abans.

## Organitzen:

Universitat de Girona  
**Unitat de Compromís Social**

Universitat de Girona  
**Servei d'Esports**

Universitat de Girona  
**Facultat d'Infermeria**

Universitat de Girona  
**Oficina de Salut Laboral**

Universitat de Girona  
**Campus Salut**

Universitat de Girona  
**Facultat de Medicina**

 **Universitat  
de Girona**

## País Convidat:



## Col·laboren:

