

Amanida verda



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

6 fulles d'enciam
 2 tomàquets (150 g)
 2 pastanagues petites (100 g)
 2 cullerades soperes de remolaxa en conserva
 6 espàrrecs blancs
 8 olives
 oli d'oliva
 sal

PROCEDIMENTS

Netegeu les verdures amb aigua abundant i deixeu que s'escorri completament.

Trossegeu-les a tires fines i barrejar-ho tot junt en un bol. Per últim, condimenteu-ho amb l'oli i la sal al gust.

Podem servir-ho en el mateix bol o bé en 1 plat individual.

UTILLATGE

Ganivet
 Cullera
 Pelador
 Tallant
 Bol
 Escorredor

Cost del plat per a una persona 1€

Macarrons a la bolonyesa



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

140 g macarrons
 100 g carn picada
 60 g salsa de tomàquet fregit
 1 ceba mitjana
 30 g formatge ratllat
 Oli d'oliva
 Sal

PROCEDIMENTS

Bulliu els macarrons segons les indicacions de l'envàs. En una paella, poseu-hi oli i coure la ceba tallada ben petita. Quan estigui cuita afegiu-hi la carn pica i deixar-ho coure a foc lent. A continuació afegiu-hi el tomàquet sofregit i deixeu-ho a foc lent durant 3 minuts. Escorreu els macarrons i poseu-los en un plat. A continuació poseu-hi la salsa a sobre i el formatge ratllat.

UTILLATGE

Ganivet
 Olla
 Paella
 Tallant
 Escorredor

Crema de carbassó



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

2 carbassons mitjans (500g)
 1 porro
 1 patata
 2 formatgets
 30 g tacs de pa torrat (rostes de pa)
 2 cullerades d'oli d'oliva

UTILLATGE

Tallant
 Olla a pressió
 Paella

PROCEDIMENTS

Rentem bé els carbassons i talleu-ne les puntes.
 Peleu un dels carbassons
 Talleu els carbassons a rodanxes.
 Renteu el porro i feu-ne rodanxes.
 Poseu una mica d'aigua a l'olla a pressió i quan comenci a bullir afegiu-hi els carbassons i el porro. Tanqueu i quan comenci a sortir el vapor comptar 2 minuts.
 De la pell del carbassó, feu-ne tires primes i fregiu-les amb una cullerada d'oli fins que quedin torrades. Reserveu-les.
 Un cop cuits els carbassons, poseu-los en un got triturador, afegir-hi 2 formatgets i passar-ho pel triturador.
 Servir-ho amb la pell de carbassó fregida posada al centre del plat.
 Es pot acompanyar de rostes de pa.

Truita de patates



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

4 ous
 2 patates (200 g)
 1 ceba (60 g)
 Oli d'oliva
 Sal

UTILLATGE

Ganivet
 Cullera
 Pelador
 Bol
 Tallant
 Paella
 Paper absorbent
 Plat gros

PROCEDIMENTS

Deixatem els 4 ous en un bol. S'hi pot afegir la sal.

Rentem i pelem les patates. Les tallem a rodanxes fines procurant que tinguin una mida similar.

Rentem i tallem la ceba a trossos ben petits. Posem una paella al foc amb oli d'oliva i quan estigui calent hi posem la ceba i les patates per tal que es fregeixin. Si volem ho podem salar una mica.

Al cap d'uns minuts ho traiem i les col·loquem sobre paper absorbent per treure-li l'oli.

Després ho afegim al bol dels ous deixatats. Ho barregem una mica i ho tirem a la mateixa paella on hi hem cuinat les patates. Amb l'ajuda d'una cullera escampem l'ou i les patates per tota la paella i ho deixem coure uns 2 o 3 minuts.

Amb un plat gros girem la truita vigilant que no ens caigui. Un cop girada caldrà que la deixem coure uns 2 minuts més.

La podem servir tota sencera i que cada un agafi la porció que vulgui.

La podeu acompanyar amb una mica d'amànida.



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

400 g tomàquet madur
 80 g pebrot verd
 80 g cogombre
 1 dent d'all
 50 g pa sec
 10 g oli d'oliva (1 cullerada sopera)
 4 g vinagre (1 cullerada postres)
 500 g d'aigua freda (2 gots plens)
 Sal
 30 g picatostes

PROCEDIMENTS

Com que és una sopa freda i els aliments no es couen, convé netejar-los bé.
Posar tots els ingredients nets dins d'una olla i triturar-los.
Rectificar de sal i vinagre al gust.

Se serveix ben fred amb uns picatostes per sobre.

UTILLATGE

Olla
 Minipimer
 Ganivet



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

140 g arròs
60 g tomàquet sofregit
4 ous
Oli d'oliva
Sal

UTILLATGE

Olla
Paella

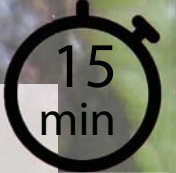
PROCEDIMENTS

Posa en una olla aigua a bullir amb una mica de sal. Quan arrenqui el bull posa-hi l'arròs i remena de tant en tant. El temps de cocció aproximat és d'uns 20 minuts.

Mentrestant, en una paella amb una mica d'oli fer els ous ferrats. Quan l'arròs estigui cuit, l'esco-rres.

En un plat hi poses l'arròs, els dos ous ferrats a sobre i una mica de tomàquet sofregit prèviament escalfat.

Patates amb crudités i vinagreta de soja



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

2 patates mitjanes
 1 tomàquet petit
 1 bossa de barreja d'enciams
 ½ pot de brots d'alfals germi
 nada o un altre germinat
 Per a la vinagreta:
 3 cullerades soperes d'oli d'oliva
 1 cullerada sopera de vinagre
 blanc o de poma o de suc de
 llimona
 1 cullerada sopera de salsa de
 soja
 Oli d'oliva

UTILLATGE

Ganivet
 Cullera sopera
 Tallant
 Bol gran apte pel microones
 Bol petit

PROCEDIMENTS

Renteu bé les patates perquè marxi tota la terra i posau-les senceres sense pelar en un recipient apte per al microones, amb una mica d'aigua al fons i tapades amb film transparent.

Coeu les patates fins que estiguin a punt, aproximadament uns 5-6 minuts.

Deixeu-les reposar 5 minuts més tapades.

Traieu les patates i deixeu-les refredar.

Mentre es refreden, prepareu la salsa en un bol petit barrejant l'oli, el vinagre, la salsa de soja i la sal. Remeneu enèrgicament amb una cullera.

Talleu les patates a daus, poseu-les en un bol gran, afegiu-hi la meitat de la salsa vinagreta que heu preparat i remeneu bé.

Finalment afegiu el tomàquet tallat a daus, la barreja d'enciams, els germinats i la resta de la salsa vinagreta. Remeneu bé i ja es pot servir.



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

2 talls grossos de lluç
 1 tomàquet gros
 Oli d'oliva
 Sal
 Per a la salsa: 15 g d'olivada i oli d'oliva

UTILLATGE

Ganivet
 Tallant
 Safata de forn
 Forn
 Cullera de postres

PROCEDIMENTS

Escalfeu el forn a 200°C.
 Netegeu i talleu el tomàquet a rodanxes.
 Agafeu una safata de forn, poseu-hi un rajolí d'oli d'oliva i disposeu les rodanxes de tomàquet a la base.
 Poseu-hi el lluç al damunt amb una mica de sal i deixeu-ho coure durant 10 minuts a 180°C.
 Mentrestant prepareu la salsa barrejant una culleradeta de postres amb l'olivada en un got petit.
 Per servir el plat, poseu el tomàquet a la base i tot seguit el lluç a sobre. Pinteuh-lo amb la salsa d'olivada.

Amanida de lleties



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

1 pot de lleties cuites
1 llauna de tonyina
1 llauna petita d'olives
1 pebrot vermell petitó
1 tomàquet petit
oli d'oliva
vinagre

PROCEDIMENTS

Primer de tot cal escórrer les lleties a raig d'aixeta. Passar-hi aigua abundant per netejar-les. Com que ja estan cuites les podeu posar en una safata de servir. Hi afegiu la tonyina i les olives tallades petites. A continuació, talleu el tomàquet i el pebrot a trossos petits i ho afegiu a les lleties.

UTILLATGE

Ganivet
Tallant
Escorredor
Safata de servir

Espinacs saltejats amb bacon

10



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

300 g espinacs congelats
1 caixeta de bacon tallat (75 g)
1 gra d'all
Oli d'oliva
Sal

UTILLATGE

Ganivet
Pelador
Tallant
Escorredor
Olla
Paella

PROCEDIMENTS

Poseu els espinacs congelats a bullir amb una mica de sal (1 cullerada de postres). Ho poseu a coure a foc fort durant 15 minuts. Un cop estiguin cuits, ho escorreu.

Afegiu una mica d'oli d'oliva en una paella. Quan l'oli estigui calent hi poseu el bacon tallat i un gra d'all picat. Després de 4 minuts, hi afegiu els espinacs per saltejar-ho una mica i així que agafin més gust durant 2 minuts i ja tenim el plat a punt per servir.

Tomàquets farcits de “Guacamole”



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

8 tomàquets petits i durs
 1 alvocat
 Suc de llimona
 50 g de tàpares
 1 branqueta de menta
 Tabasc
 Oli d'oliva
 Sal i pebre

UTILLATGE

Espàtula
 Ganivet
 Tallant
 Forquilla

PROCEDIMENTS

Talleu els tomàquets per la part superior però sense llençar les curs.
 Buideu-los amb una cullera, amb molta cura, procurant que la pell del tomàquet no es trenqui.
 Reserveu la carn de l'interior del tomàquet.
 Per preparar el “guacamole”: peleu i talleu a daus l'alvocat i ruixeu-los amb suc de llimona per tal que no es torni negre.
 Salpebrar-ho i afegiu-hi oli d'oliva, la carn del tomàquet i un rajolí de tabasc. Aixafeu-ho amb una forquilla fins que quedi una massa uniforme.
 Ompliu els tomàquets amb aquesta barreja i tapar-los amb la cua del tomàquet.



Salmó amb salsa tàrtara amb espàrrecs tendres

12



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

250 g de salmó
250 g d'espàrrecs
40 g salsa tàrtara
10 g de tàperes
30 g de cogombrets
20 g d'olives
Oli d'oliva
Sal maldon

UTILLATGE

Recipient per a microones
Tallant

PROCEDIMENTS

Agafeu una suprema de salmó, netegeu-la, traient totes les espines.

Poseu-la en un recipient apte pel microones, pinteu el salmó amb salsa tàrtara, i repartiu-hi les tàperes, els cogombrets i les olives tallades pel damunt.

Fiqueu el recipient al microones durant 5 minuts a intensitat de 800 w

Agafeu un manat d'espàrrecs tendres, netegeu-los passeu-los per la paella amb una mica d'oli fins que quedin daurats.

Afegiu-hi una mica de sal maldon per sobre.

Servir-ho amb pa.



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

60 g d'espivals de pasta
 50 g d'enciam
 1 grapat de panses (20 g)
 1 pot petit d'olives farcides
 70 g de blat de moro dolç (1/2 llauna petita)
 100 g Brots de soja germinada

UTILLATGE

Cassola
 Bol
 Ganivet
 Escorredor

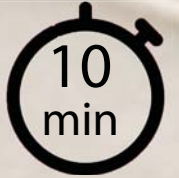
PROCEDIMENTS

Poseu una cassola al foc amb abundant aigua i un xic de sal. Quan arrenqui el bull afegiu-hi la pasta i quan torni a arrencar el bull comteu 8 minuts.

Mentre bull la pasta, en un bol poseu-hi l'enciam tallat a la juliana, el blat de moro, les olives i els cogombrets tallats a rodanxes i els brots de soja. Remeneu bé. Escorreu la pasta i passeu-la per aigua freda.

Finalment afegiu la pasta bullida i refredada al bol amb la resta d'ingredients i remeneu bé. Ja es pot servir.

Es pot amanir amb maionesa o bé amb oli, sal i vinagre balsàmic de Mòdena.



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

80 g de rúcula (6 grapats)
 1 tomàquet gran
 2 pastanagues petites
 2 cullerades soperes de remolatxa en conserva
 60 g d'espàrrecs blancs (4-5 unitats)
 30 g de raïm (8 – 10 unitats)
 40 g de formatge de cabra
 40 g d'olives
 Oli d'oliva
 Sal

UTILLATGE

Tallant
 Bol
 Ganivet
 escorredor

PROCEDIMENTS

Netegeu les verdures amb aigua abundant i deixeu-les escórrer completament.
Trossegeu el tomàquet a daus.
Peleu la pastanaga i talleu-la també a daus o làmines fines.
Traieu la remolatxa del pot de conserva i escorreu-la.
Barregeu els diferents ingredients en un bol.
Condimenteu-ho amb oli, sal i vinagre balsàmic de Mòdena al vostre gust.

Poseu la barreja del bol en un plat o en una safata i, pel damunt, disposeu-hi els espàrrecs blancs, el raïm (sencer o tallat per la meitat sense pinyols), les olives i el formatge de cabra.

Arròs negre

15

30
min

INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

200 g d'arròs en cru (10 cullerades soperes)
1 llauna de calamars en la seva tinta
10 g d'oli d'oliva (1 cullerada soperera)
600 g d'aigua (3 gots)
1 ceba mitjana

UTILLATGE

Ganivet
Cassola o paella
Cullera de fusta

PROCEDIMENTS

*Picar la ceba ben petita
Posar a una cassola l'oli i quan estigui calent afegir-hi la ceba picada ben petita. Quan estigui daurada afegir-hi l'arròs. Deixar que es cogui durant un parell de minuts.
Afegir-hi les dues llaunes de calamars sense escórrer.
Afegir-hi l'aigua.
Deixar coure durant 20 minuts remenant de tant en tant.
Provar-ho i rectificar de sal. I ja estarà llest per servir.*

L'arròs ha de quedar ben negra i se serveix en un plat pla de seguida que s'ha acabat de fer ja que sinó es passa de cocció i quedarà covat.