

dinem?... Anuí Cuino ja!




alicia

Ajuntament  de Barcelona
Institut d'Educació

QUAN M'HE DE FER EL DINAR... SEMPRE ACABO MENJANT EL MATEIX

Per viure és necessari menjar. Però menjar per menjar és molt avorrit, mentre que menjar variat i de manera equilibrada és divertit i més saludable i t'ajudarà a mantenir un pes adequat, a millorar el rendiment físic i intel·lectual, i a prevenir malalties.



Si el que et costa és pensar que dinaràs i posar-te a cuinar, has de saber-te a menjar d'elaboració ràpida no és sinònim de menjar malament i que es poden fer receptes ràpides i fàcils però sorprenents i innovadores. Només cal provar-ho! Cuidar-te i divertir-te alhora, què més pots demanar? Enganxa't a la cuina!



- Renta't bé les mans i, si no et vols tacar, posa't un davantal o una samarreta vella.
- Organitza abans el que vols cuinar; si convé, pots fer una llista.
- Renta amb aigua abundant els aliments que menjareu crus.
- Si no vols tenir una sorpresa un cop el plat acabat, tasta'l mentre el vas fent.
- El foc no ha de sobresortir mai del cul del pot, cassola o paella, ja que, si no, recrema les parets i no escalfa més.
- Si no et vols cremar, utilitza agafadors o un drap que estiguin ben secs, mai humits o molls.
- Si et fas una cremada, refreda la zona de seguida amb aigua fresca i neta (sota l'aixeta), però en cas de cremades grans i/o profundes cal acudir sempre a un centre sanitari. Si hi ha butllofes no s'han de rebentar per evitar infeccions posteriors.
- Si no vols cremar les estovallès o la taula utilitza sempre uns estalvis o una fusta per col·locar qualsevol cassola, paella o plat que surti del foc o del forn.
- Compte amb els ganivets afilats; si te'n cau un, no intentis agafar-lo al vol: deixa'l caure, no importa si es trenca. Si et talles, neteja sempre la ferida.
- Recorda que has d'apagar el foc i el forn quan acabis de fer-los servir i deixar la cuina recollida i neta.
- Recorda que cal reciclar: la matèria orgànica, els envasos, el paper, etc., es llienen en contenidors diferents.



LA QUALITAT DELS PRODUCTES

Aprofita't de la fruita i verdura de temporada: notaràs la diferència! Per saber quin vegetal correspon a cada temporada, el millor és que t'acostumis a tafanejar pels mercats i verduleries. Saber comprar és bàsic per aconseguir cuinar coses delicioses i bé de preu. De tota manera, recorda que a l'hivern trobaràs escarola, carxofes, calçots, porros, alls tendres, espinacs, col, coliflor, mandarines i taronges. Amb la primavera arriben els espàrrecs, les faves, els pèsols, els moixernons, les múrgoles, els maduixots i les nespres. L'estiu és un festival: albergínies, tomàquets, carbassons, cogombres, mongetes verdes, albercocs, cireres, maduixes de bosc, meló, síndria, nectarines, prunes, figues, préssecs... La tardor ens porta bolets tan fantàstics com els rovellons o les llenegues, a més d'oferir-nos pebrots vermells per escalivar, raïm, caquis, peres, pomes, codonys, moniatos i castanyes.

Fes servir, sempre que puguis, oli d'oliva verge, tant per cuinar com per amanir, i evita reutilitzar-lo.

Observa les dates de caducitat de les etiquetes, però sobretot recorda que la nostra percepció és sàvia: les coses que fan pudor, tenen mal aspecte o un gust massa àcid o amargant acostumen a estar en mal estat. De la mateixa manera, l'olor, el color i el sabor ens parlen de la qualitat dels aliments frescos.

Però qui millor sap com està el que compres és qui t'ho ven. Refia't, doncs, de la verdulaire, el xarcuter, la peixatera, el del súper... Ells són els experts; demana'ls que t'aclareixin qualsevol dubte sobre els seus productes —com es netegen, com es preparen, etc.



ELS TIPUS DE COCCIONS

BULLIR:

Coure en aigua (o en un altre líquid) a 100°C. Es bullen aliments que necessiten coccions llargues o amb tendència a assecar-se.



COURE AL VAPOR:

Coure en un recipient tapat amb aigua bullent però sense que l'aliment hi entri en contacte.



FREGIR:

Coure per immersió en un greix a 160°C-200°C. Es fa amb peces petites que no necessiten molt temps de cocció.



SALTAR:

Coure en poc greix, poca estona i a temperatura alta peces petites.



SOFREGIR:

Coure en poc greix, a poca temperatura i força estona peces petites per enrossir-les. Normalment es fa per crear una base aromàtica per a una altra salsa o preparació.



ROSTIR: Coure per acció de l'aire calent a 150°C-250°C o per radiació directa, normalment dins d'un forn. S'acostuma a fer amb peces grans que necessiten molt temps de cocció. Per la pròpia naturalesa del que es cou, se sol fer per preparar plats de festa.



COURE A LA PLANXA O A LA LLOSA

Coure els aliments per contacte directe amb una superfície molt calenta (conducció). Es fa amb peces poc gruixudes.



COURE A LA BRASA:

Coure en una graella sobre brases de fusta que cremen. Combina els efectes del rostit amb els del fumet. S'hi cuinen peces poc gruixudes.



LA CREATIVITAT I LA IMAGINACIÓ

Al principi seguiràs les receptes al peu de la lletra, però a mesura que et vagis introduint en l'apassionant món de la cuina t'adonaràs que tu mateix pots crear noves variacions i plats. Si mai et falta algun ingredient, no passa res; obre la nevera, els armaris, i busca-hi un substitut! També pots preparar receptes de cuina tradicional, de plats exòtics i d'altres països. I no t'oblidis de tot el que saben l'àvia, la mare, la tieta i fins i tot algun pare: segur que et poden ensenyar molts plats i trucs que et facilitaran la feina!



MENJAR I FER SALUT

Recorda que per estar sa i evitar l'obesitat s'ha de menjar de tot. No hi ha aliments prohibits, però cal tenir cura de la quantitat que prenem de cada tipus. En general, mengem massa proteïnes i greixos i hem descuidat la fruita, la verdura i els hidrats de carboni. I és per això que la societat occidental actualment tendeix al sobrepès. Per evitar-ho, cal basar l'alimentació en els hidrats de carboni, ja que els cereals (pa, pasta, arròs, etc.), els llegums i les patates són els que ens proporcionen l'energia necessària per funcionar tot el dia. S'han d'acompanyar sempre de verdura crua o cuita i un aliment proteic (ous, carn i peix —blau o blanc). No et passis amb els embotits, patés, formatges grassos, la nata, les txútxes, els pastissos, la mantega... I, sobretot, sobretot, no t'oblidis de la fruita.



INGREDIENTS



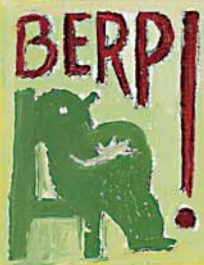
Els ingredients que et donem a cada recepta estan pensats per a quatre persones, així que pots multiplicar o dividir els ingredients segons el nombre de persones que sigueu a dinar.

Al principi, potser necessitaràs seguir les quantitats que et proposem, però a la llarga podràs decidir el que hi poses i quant n'hi poses.

Algunes receptes et poden servir de **plat únic**; d'altres, només són un primer o un segon plat i has d'anar combinant-les o completant-les. Com ho pots saber? Quan a sota o al costat de la recepta hi apareix el dibuix 1,



vol dir que el



plat que has preparat és complet, un plat únic. Si hi apareix el dibuix 2, vol dir que s'ha de buscar un primer, un segon o algun acompanyament perquè l'àpat sigui complet, perfecte. No et preocupis: aquí et donem solucions per fer-ho, però al final ets tu qui decideix!

A cada àpat has d'incloure aigua, pa i postres. Pensa que hi ha molts tipus de pa, cosa que et permet d'anar variant cada dia: blanc, integral, de nous, de llavors...

Descobreix-los!

Les postres per excel·lència és la fruita de temporada. Fresca i dolça, és una font importantíssima de vitamines, minerals i fibra, imprescindibles per mantenir una bona salut.



LES RECEPTES

FEM UNA AMANIDA?

Fuig de la idea que una amanida són únicament dues tristes fulles d'enciam. Una amanida és un plat per deixar anar la imaginació. Cada dia pots crear-ne una de totalment diferent. Experimenta, combina aliments i et sorprendràs! La pots fer com a acompanyament, com a primer plat o com a plat únic; tot depèn de la mida i del que hi posis!

AMANIDA DE SALMÓ, NOUS I FORMATGE DE CABRA

400 g de salmó fresc o congelat
sense espines
1 enciam o barreja d'enciams, al gust
4 talls de formatge de cabra
100 g de nous
Pa torrat o torradetes



una altra
vegada jo?

Talla el salmó a daus i salta'l en una paella amb una mica d'oli calent. Mentrestant, renta l'enciam procurant que quedi ben escorregut. Per fondre el formatge, posa cada tall sobre una torrada i gratina'l un minut al forn o al microones. Un cop el salmó estigui cuit, munta el plat: la torrada amb el formatge al mig, al voltant l'enciam tallat i per sobre les nous i els daus de salmó. Amaneix-ho amb sal, oli i vinagre al gust i... ja en podeu gaudir!

Altres opcions!

Grega: tomàquet, formatge fetà (o fresc), orenga i olives negres.

De poma i bacó: escarola, poma verda a trossets, bacó fregit i trossets de pa torrat.

D'alvocat: enciam, tomàquet i divocat a trossos. També, si vols, surimi, gambetes o tonyina.

D'endivies amb formatge blau: posa un tros de formatge blau en un got amb una mica de llet i desfés-lo al microones (vigila: quan la llet comenci a bullir, treu-lo). Remena-ho amb una forquilla fins que tingui la textura d'una salsa i aboca-ho per sobre de les fulles d'endivia (aquest és un plat per menjar amb les mans).

De pollastre, pinya i blat de moro: enciam, pollastre a la planxa a tires, pinya en almívar o natural a dauets i blat de moro.

De pasta o arròs: fes una amanida amb tot el que t'agradi i incorpora-hi pasta o arròs. Afegeix-hi una mica de maionesa. **PREPARA UNA VINAGRETA** amb aproximadament cinc parts d'oli per una de vinagre i sal, pebre i les herbes o espècies que t'agradin més.



...si t'atreveixes
la
pots fer
substituint
l'enciam per
fulles fresques
d'espínacs
(ben netes i
eixugades)



LA PASTA: ENERGIA I PLAER!

Per bullir la pasta cal que a l'olla hi hagi molta aigua bullent amb sal. Al paquet trobaràs el temps que ha de bullir cada varietat. Quan l'escorris, si l'has de menjar de seguida, no la refredis. Si és per guardar o per menjar freda, posa-la a sota del raig de l'aixeta. Calcula uns 100-125 g de pasta per persona.

La pasta: freda o calenta? Fresca o seca? Farcida o sense farcir? Macarrons o espaguetis? Amb salsa de dient a amanida? Amb un mer plat o com a plat únic? Com a decideixes: aquí només et donem idees.



AMB BITXO I ALLADA

AMB BITXO I ALLADA



TALLARINES AMB SALSETA D'ANXOVES

TALLARINES AMB SALSETA D'ANXOVES



ESPAGUETIS NEGRES

ESPAGUETIS NEGRES

Posa oli en una paella. Quan estigui calent, tira-hi de quatre a sis grans d'all tallats a làmines i un bitxo a trossets. Quan l'all estigui dauradet, afegeix-hi la pasta, remena un parell de minuts i llestos! (Sal al gust, i mira de no menjar-te el bitxo, si no vols plorar!) A part, posa un bol amb formatge ratllat.

Trosseja cinc o sis anxoves i col·loca-les en el pot del túrmix. Cobreix-les d'oli i tritura-les fins a fer-ne una salsa. Aboca-la per sobre de la pasta encara calenta i ja està a punt! Si vols, pots afegir-hi quatre olives negres, un tomàquet tallat a dauets, pebre i una mica d'orenga; no queda pas malament.

Necessites dues cebes, dues sèpies o calamars i dues bosses de tinta. Talla la ceba a trossets ben petits i sofregeix-la una mica. Mentrestant, talla la sèpia a tires ben primes i llargues (com si fossin espaguetis). Quan la ceba estigui rossa, posa-hi les tires de sèpia, espera quatre minuts, abaixa el foc i afegeix-hi les bosses de tinta. Remena-ho durant quatre minuts més i incorpora-hi la pasta. Barreja-la bé amb la salsa negra i ja pots servir-la.



En un recipient per triturar posa 50 g de nous pelades o de pinyons torrats, un gra d'all i les fulles d'un manat d'alfàbrega, sal i oli fins a cobrir. Tritura-ho tot, afegeix-hi 100 g de formatge parmesà ratllat, remena-ho i llestos! La pots conservar a la nevera molts dies.

En una paella a foc mitjà amb oli d'oliva enrosseix 200 g de cansalada viada. Reserva-la. En un bol bat tres ous amb una mica de sal i pebre i 50 g de formatge parmesà ratllat. Quan la pasta estigui feta i escorreguda, torña-la a posar a l'olla a foc lent i incorpora-hi la cansalada i l'ou que has batut en el bol. Remena-ho bé i, sense deixar que l'ou qualli, porta el plat a taula.

Necessites 300 g de carn picada (si no en tens, pots esmicolar tres hamburgueses o una botifarra). En una paella amb oli sofregeix una ceba trinxada. Després, afegeix-hi la carn i quan estigui ben feta aboca-hi una llauana de tomàquet triturat o sis tomàquets a trossos. Cinc minuts de "xup-xup" i llestos!



Un bon plat de pasta que inclogui algun tipus de peix o carn, ous, formatge i/o fruita seca pot considerar-se un plat únic.

Però una petita amanida d'acompanyament, ja sigui un tomàquet o un pebrot vermell amanit, o una pastanaga ratllada, fa que el teu àpat sigui molt més nutritiu. Cal prendre vegetals crus a diari, ja que aporten nutrients que es perden durant les coccions.

De postres pots fer-te un batut de la fruita que més t'agradi amb un iogurt natural.

UN DIA DE PLANXA

A la planxa és una manera sana i ràpida de cuinar. Com més prim sigui l'aliment, menys temps necessita per quedar cuit per dins. És a dir, com més gruixut sigui, menys viu ha de ser el foc per tal de poder tenir-lo més estona al foc sense que es cremi per fora. Cal tenir en compte també que hi ha peces que han de quedar més cuites, com el pollastre, el conill o el porc, i d'altres que es poden deixar gairebé crues per dins, com la vedella o la tonyina. Sempre les pots amanir amb oli i sal, all i julivert, herbes, espècies, llimona... al teu gust.

CARNS

Xai (costelles, mitjanes), bistic de vedella, botifarra o gall dindi, conill i pollastre (filetejats). Posa la carn damunt de la planxa, que ha d'estar molt calenta. Quan vegis que ha canviat de color fins a la meitat del seu gruix dóna-li la volta. La segona cara ha d'estar menys estona que la primera. La sal es posa un cop se li ha donat la volta.

PEIX

Tonyina, lluç, emperador, salmó, sardines, rap, sèpia... Perquè el peix no s'enganxi, la planxa ha d'estar molt calenta. Tingues en compte que el peix es cou molt més ràpid que la carn. Quan vegis que canvia una mica de color, dóna-li la volta i estarà llest de seguida. Queda boníssim si al final hi tires una picadeta d'all i julivert i un raig d'oli per sobre.

VEGETALS

Carbassó, albergínia, pebrot, espàrrecs, pastanaga, ceba tendra, carxofes, endívies, bolets... La planxa realça el seu gust; segur que t'agradaran! S'ha de posar la planxa a temperatura mitjana i col·locar-hi a sobre els vegetals, que hem tallat prèviament a làmines fines. Quan comencen a estar daurats els donem la volta.



BROQUETA DE CARN, XAMPINYONS I VERDURES

300 g de vedella tendra o algun altre tipus de carn, a daus

150 g de xampinyons sencers
2 cebes tendres

1 carbassó



Neteja els xampinyons sencers, les cebes tendres i el carbassó. Talla les cebes i el carbassó a trossos d'un dit de gruix i la vedella a daus. Munta la broqueta intercalant els components. Un cop preparada, posa-la a sobre de la planxa calenta. Quan vegis que ja s'ha cuit d'un costat, dóna-li la volta. Quan li donis la volta, posa-hi sal al gust.



Perquè sigui un àpat complet podem acompanyar la broqueta amb una crema de primer, un puré instantani, una muntanyeta d'arròs blanc o un dels acompanyaments exòtics que et proposem més endavant.



EL MAR A LA CUINA

Els productes del mar (peix blanc, peix blau, mol·luscs, crustacis) són imprescindibles per a una alimentació saludable. Són una font important de iode, ferro i proteïnes i contenen de manera natural els *mediàtics* omega 3, un tipus de greix que ens ajuda a cuidar-nos. Per tant, menja'n com a mínim dos o tres cops a la setmana.

SÈPIA AMB PÈSOLS

1 kg de sèpia (demana al peixater que la netegi)

400 g de pèsols (poden ser congelats)

4 tomàquets tallats a trossos

2 grans d'all tallats a làmines o picats

Oli, sal, aigua

1 gratat d'ametlles i 1 llesqueta de pa fregit per fer la picada (opcional)

Talla la sèpia a talls grossos i posa-la en una cassola amb un raig d'oli al foc. Deixa que vagi evaporant l'aigua que desprèn. Tot seguit, incorpora-hi l'all i al cap d'un moment els tomàquets. Un cop sofregits aquests ingredients, cobreix-los amb aigua, afegeix-hi els pèsols i deixa que tot bulli fins que s'hagi cuït. Abans d'acabar, tasta el punt de sal i afegeix-hi, si vols, la picada feta al morter o amb el batedor elèctric i deixatada amb una mica del suc de la cocció.

Aquest plat el pots fer el dia abans i guardar-lo, un cop fred, a la nevera. L'endemà només li has de fer donar un bull i ja us el podeu menjar. Acompanya'l d'una amanida, un gaspatxo o una crema freda a l'estiu, pa i fruita.



MUSCLOS AL VAPOR

Cuinar musclos és una de les coses més fàcils que hi ha: només cal netejar dos quilos de musclos sota l'aixeta rascant amb un ganivet la closca i arrancant-ne les fibres de subjecció tibant-les perpendicularment a la closca. Un cop nets, posa'ls en una cassola alta amb un dit d'aigua, tapa la cassola i deixa que es cugin a foc viu fins que comencin a obrir-se. Un cop oberts, col·loca'ls en una safata i ja estan llestos per ser menjats. Si vols, els pots acompanyar amb una maionesa o salsa romesco.

Els musclos són un segon plat. De primer pots fer una amanida de pasta o arròs, una crema, verdures a la planxa, escudella o el que et sembli que equilibra i completa l'àpat i no et deixa amb gana.



FEM LLEGUMS, FEM SALUT

Els llegums són un aliment molt complet. A més de ser rics en glúcids i fibra, també ho són en proteïnes i ferro; per tant, molts dels plats que contenen llegums poden ser considerats plats únics.

EMPEDRAT

1 kg

de mongeta blanca cuita (de pot o de la parada del mercat)

300 g

de bacallà dessalat o 3 llaunes de tonyina al natural

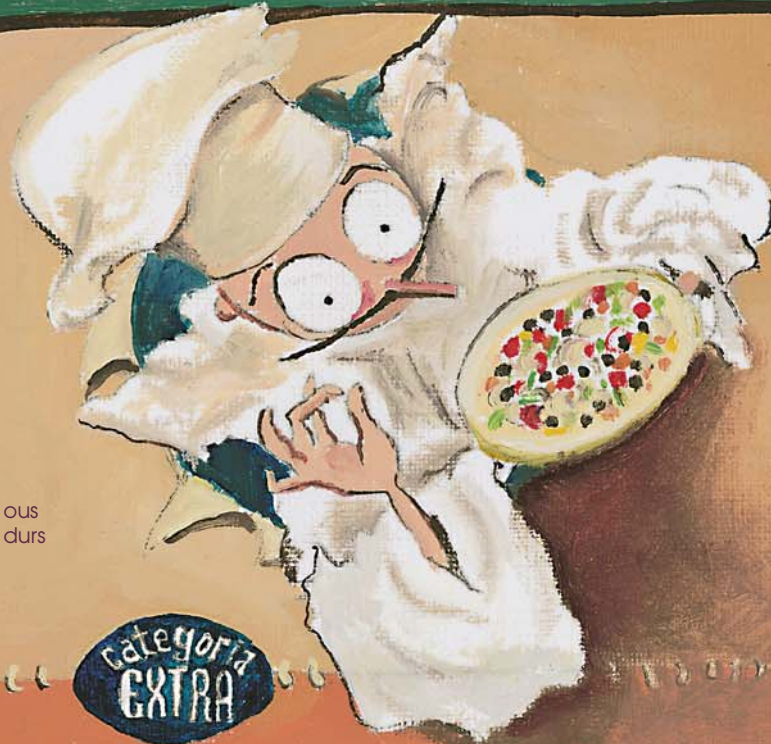
4 tomàquets per amanir

2 cebes tendres

2 ous durs

Olives negres, sal, oli i vinagre

categoria EXTRA



En una plata posa les mongetes, el bacallà esqueixat o la tonyina, els tomàquets tallats a grills i les cebes tallades a trossets. Amaneix-ho amb l'oli, el vinagre i la sal. Col·loca l'ou dur a sobre tallat per la meitat. Aquest plat es pot decorar amb un bon grapat d'olives i una mica de julivert picat ben fi.



Com a plats únics, a més de ràpids de fer, resulten excel·lents uns fesols passats per la paella amb una botifarra cuita o uns cigrons acompanyats de bacallà fregit, que pots gratinar amb maionesa d'all.



AMANIDA DE LLENTIES AMB PERNIL SALAT I MENTA

800 g de lleties
cuites

2 cebes
tendres

2 tomàquets
madurs

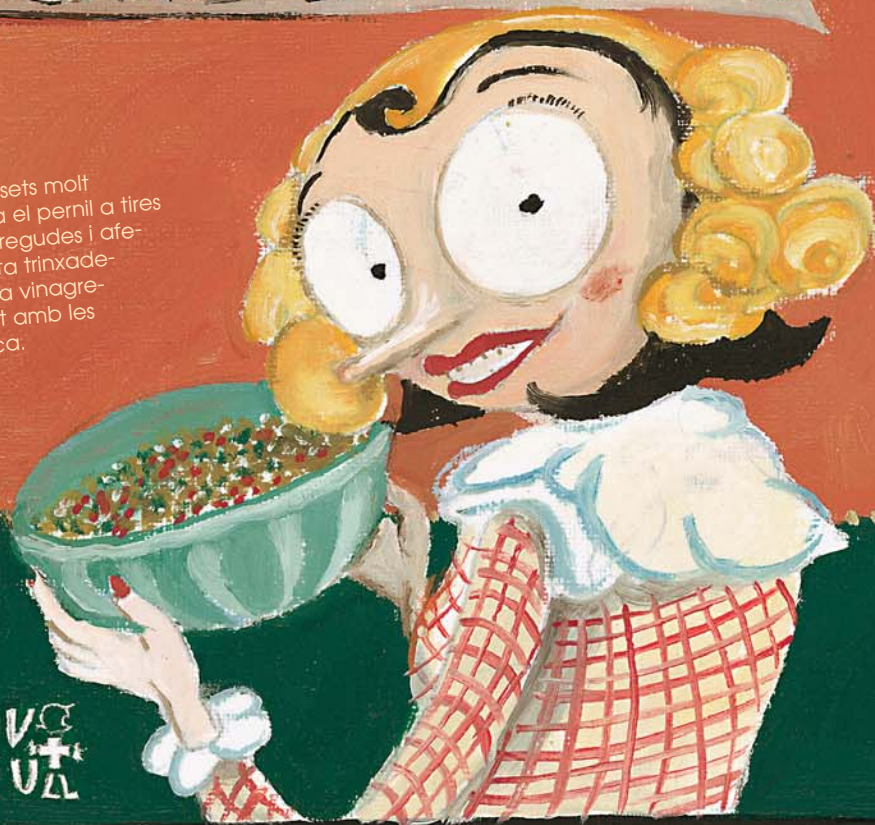
4 4 talls prims de
pernil del país

Unes quantes fulles
de menta fresca

Oli d'oliva,
vinagre,
mostassa en gra,
sal i pebre

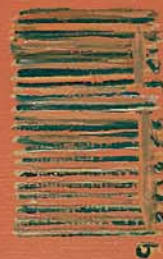
Talla les cebes i els tomàquets a trossets molt petits. Trinxa les fulles de menta i talla el pernil a tires fines. Posar en un bol les lleties escorregudes i afegeix-hi la ceba, el tomàquet i la menta trinxada. Ho pots amanir al teu gust o fer una vinagreta. A l'hora de servir, decora cada plat amb les tires de pernil i una fulla de menta fresca.

Aquesta amanida no et serveix com a plat únic; cal que l'acompanyis amb alguna cosa més. Combinar les lleties amb arròs és perfecte per obtenir tots els aminoàcids essencials en un sol plat. Així doncs, pots fer una muntanyeta d'arròs blanc al mig del plat i distribuir l'amanida al voltant. També la pots acompanyar amb un peix o una carn a la planxa (ràpid i fàcil) o uns musclos al vapor. De postres, pots fer arròs amb llet i una fruita.



SI T'ATREVEIXES AMB LA VINAGRETA...

Posa en un bol cinc cullerades soperes d'oli, una de vinagre i una de mostassa (si t'agrada), sal i pebre. Remena-ho bé amb una forquilla fins que la salsa et quedi ben emulsionada i al final afegeix-hi la menta trinxada.



Per aprofitar el ferro dels llegums, fes unes postres riques en vitamina C: per exemple, una broqueta de fruites amb kiwi, maduixa, taronja, mandarina; una macedònia amb suc de taronja; o unes rodanxes de taronja amb sucre i nous!



Com ja saps, la fruita fresca i de temporada és el que es recomana prendre cada dia com a

postres, però aquí te'n presentem algunes altres per incloure-les de tant en tant.

CREMA CATALANA

- 1/2 litre de llet
- 80 g de sucre (8 cullerades soperes)
Canyella
- Pela de llimona
- 4 rovells d'ou
- 30 g de farina de blat de moro

Aboca en un cassó tota la llet menys un gotet, una branca de canyella, la pela de llimona i la meitat del sucre. Posa el cassó a foc lent fins que la llet bulli. Mentrestant, en un bol gran, barreja la resta de llet freda amb la farina de blat de moro, la resta del sucre i els rovells d'ou. Quan la llet arrenqui el bull, retira el cassó del foc i, sense deixar de remenar, afegeix-hi la mescla que has fet en el bol gran amb la resta d'ingredients. Remena-ho bé amb la batedora. Torna a posar el cassó al foc sense parar de remenar amb una cullera de fusta perquè no s'enganxi fins que s'espesseixi. Llavors, distribueix la crema en unes cassoletes, espera que es refredin i posa-les a la nevera.

Quan la crema sigui freda, serveix-la acompanyada, si vols, de maduixots, grills de mandarina, etc.



A chef with a white hat and a long nose is shown from the chest up, looking towards a large, light blue bowl filled with dark brown chocolate. Several skewers are arranged around the bowl, each with a different fruit: a banana, a kiwi, a lime, and a yellow fruit. The background is a solid orange color.

BROQUETES DE FRUITA I XOCOLATA

2 o 3 fruites diferents (les que més t'agradin o les de temporada)
Mitja rajola de xocolata per a postres (fondant o de cobertura)

Un cop la fruita neta i pelada, talla-la a trossos. Munta la broqueta intercalant els trossos de fruita i deixa-la preparada a sobre d'un paper d'alumini o film. Després, esmicola la xocolata i posa-la en un bol, una tassa o un recipient apte per a microones. Afegeix-hi un rajolí de llet o aigua i posa-la a escalfar uns minuts. Treu-la del microones i remena-la bé fins que quedi ben líquida. Per acabar, tira la xocolata per sobre de les broquetes de manera que en quedin ben cobertes i... ja us en podeu llepar els dits.
Aquestes broquetes es poden menjar al moment o bé posar quinze minuts a la nevera, de manera que la xocolata s'endureixi.

A kitchen scene with a yellow and white checkered floor. A chef in a green uniform and white hat is standing at a table, looking at a small round object. In the background, another chef is working at a counter. A clock on the wall shows the time as approximately 10:10.

PER BERENAR ALGUN DIA: COCA DE IOGURT!

4 ous

3 mesures de iogurt de farina

2 mesures de iogurt de sucre

Suc d'1 llimona + la raspadura

1 sobre de llevat

1 iogurt de llimona

Abans de començar a preparar la massa, encén el forn i posa'l a 160°C. Barreja tots els ingredients amb una forquilla deixant la farina per al final. Un cop hagis incorporat la farina, agafa la batedora elèctrica i bat tota la mescla durant dos minuts. Unta un motlle amb una mica d'oli i farina per evitar que la coca s'enganxi (també es pot fer servir un motlle antiadherent). Vessa la massa al motlle i posa'l al forn durant uns 35 minuts. Un cop cuïta, treu la coca del forn i deixa-la refredar abans de desemmotllar-la. Pots donar-li el teu "toc especial" farcint-la del que més t'agradi o decorant-la: xocolata, fruita, melmelada, nata, fruita seca...

NO HE TINGUT TEMPS DE COMPRAR NI PROGRAMAR CAP PLAT! QUÈ FAIG?

No t'alarmis! Obre la nevera. Hi ha ous? Hi ha alguna verdura o hortalissa? Carbassó, espinacs, pastanaga, porros, albergínia? O bolets? I potser unes gambetes congelades? I un formatget? Potser una safata de xampinyons? I de cebes, que en trobes cap? Si alguna de les respostes és que sí, és tan fàcil com fer la fruita del dia o la crema o puré de temporada!

Et posem un exemple de com fer una truita i una crema; només cal que canviïs l'ingredient que nosaltres proposem pel que tinguis a la nevera.

CREMA DE PASTANAGA:

2 porros o 1 ceba
4 pastanagues mitjanes

Llet, crema de llet o 4 formatgets
Oli, sal i un gra d'all

Neteja i talla a trossos els porros o la ceba, l'all i les pastanagues. Com més petits siguin els trossos, més ràpid es couran.

Posa'ls en una cassola o una olla amb un rajoli d'oli i sofregeix-los. Quan comencin a canviar de color, incorpora-hi la sal i cobreix-los amb aigua. Deixa que vagin coent a foc mitjà i quan la pastanaga en punxar-la estigui tova ja pots retirar-ho del foc (uns vint minuts). Vigila que no et quedis sense aigua! Afegeix-hi els quatre formatgets o mig got de nata o de llet i tritura-ho tot. Ja has cuinat una crema.

Fàcil, oi?

A més, la pots acompanyar amb dauets de pa fregit o encenalls de formatge o formatge ratllat, trossets de pernil del país o el que se t'acudeixi.

La crema és un primer; t'hauràs d'empescar un segon, que pots preparar mentre es cou la verdura: alguna cosa a la planxa, pa amb tomàquet i embotits, una truita a la francesa, etc., o potser queda alguna cosa del sopar d'ahir!

TRUITA DE XAMPINYONS I CARBASSÓ



8 ous



2 carbassons



1 safata de xampinyons

Sal i oli

Neteja i talla a trossos petits els xampinyons i els carbassons i sofregeix-los a foc mitjà. Mentrestant, bat els ous en un bol gran, i un cop cuites les verdures, afegeix-les-hi. En una paella antiadherent amb poc oli aboca-hi la barreja quan estigui calent. Remena-ho una mica i deixa que es cogui a foc mitjà fins que es qualli la base de la truita. Després, dóna-li la volta amb una tapa que cobreixi la superfície de la paella. Arrodoneix amb una espàtula tota la truita i quan s'hagi cuït l'altra cara retira-la del foc.

Fer una truita no costa gens: si no et surt maca el primer dia, no pateixis. També pots fer ous remenats amb els mateixos ingredients però sense parar de remenar mentre quallen perquè no prenguin forma. El punt de cocció el tries al teu gust, però recorda que les truites i els ous remenats acostumen a ser més bons una mica sucosos.

Completa l'àpat amb una llesca de pa amb tomàquet i una guarnició d'escarola-amanida, una amanida grega, un acompanyament exòtic, etc.



MÉS IDEES

Com més t'acostumis a cuinar, més coses podràs improvisar i més ràpid. Per exemple, una patata sencera es cou al microones en tres o quatre minuts. Després, sense cremar-te, pots obrir-la i amanir-la senzillament amb sal, pebre i oli com a guarnició o farcir-la amb el que més et vingui de gust. Tampoc costa gens obrir una llauna d'espàrrecs i embolicar-los amb salmó fumat per coronar i alegrar una amanida. O preparar un refrescant meló amb pernil. O bullir arròs blanc mentre fregeixes un plàtan i un ou ferrat, que, amb la salsa de tomàquet, faran un complet arròs a la cubana.



UN DIA QUE

TINC TEMPS I EM VULL LLUIR!

De primer: Escamarlans gratinats amb allioi

12 o 16 escamarlans
Oli, sal, llimona i pebre

Per a l'allioi:

1 ou
15 cl d'oli d'oliva de gust suau
Sal
2 grans d'all
Unes branques de julivert (opcional)

Amb unes tisores o un ganivet, parteix els escamarlans per la meitat longitudinalment. Vés-los posant cap per amunt en una safata per al forn. Amaneix-los amb oli, sal, pebre i un raig de llimona. Reserva'ls a la nevera.

A banda, fes l'allioi. Posa tots els ingredients alhora en el got de la batedora i munta la salsa de baix a dalt. Al final pots afegir-hi un grapat de julivert picat i remenar amb una cullera.

Posa els escamarlans al forn ben calent un moment. Treu la safata i reparteix l'allioi per sobre. Posa una altra vegada la safata uns minuts a la part de dalt del forn (amb la resistència engegada) fins que es gratini l'allioi. Serveix-los de seguida.

Per acompanyar els escamarlans, fes una bona amanida amb una barreja d'enciams de diferents tipus, gustos i colors i, si vols, un grapat de pipes pelades.

De segon: Roast beef de porc a la japonesa

Mig llom de porc sencer
100 g de salsa de soja

100 g d'oli de gira-sol
1/2 gra d'all

Daura en una paella amb l'oli ben calent el llom de porc sencer per tots els costats.

Després posa'l al forn a 130°C durant trenta minuts. Quan estigui fet, treu-lo i deixa que es refredi. A continuació, posa'l a la nevera i quan estigui ben fred talla'l a rodanxes.

Per fer salsa, barreja la soja amb l'oli i el mig gra d'all i tritura-ho amb el túrnix. Serveix la carn en un plat i tira la salsa per sobre.

Salses opcionals:

- Tàrtara (malonesa amb cogombrets i anxoves picades)
- De poma (poma al forn pelada i triturada)

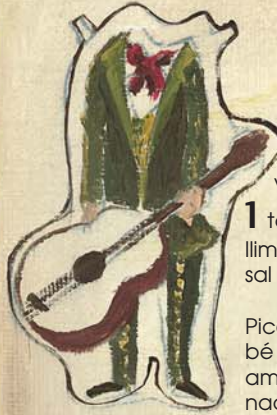
El roast beef també queda molt bé acompanyat d'una pasta fresca cuita o una muntanyeta d'arròs blanc bullit.

De postres pots fer macedònia de fruites, fondue de fruites de temporada amb xocolata o una crema catalana decorada amb làmines de maduixots per sobre. També pots agafar un llibre de cuina de casa i provar de fer alguna de les postres que et cridin l'atenció.



ACOMPANYAMENTS

Guacamole mexicà



2 alvocats, **1** pebrot verd, **1** ceba tendra, **1** tomàquet, un raig de llimona, coriandre, sal i pebre

Pica els ingredients (l'avocat s'aixafa bé amb una forquilla), barreja'ls i amaneix-los. Els pots acompanyar amb nachos, que serveixen de cullera.



Tzatziki grec

2 cogombres, **8** iogurts tipus grec, all, sal, menta i oli d'oliva



Ratlla els cogombres amb un ratllador gruixut (pelats o no, com t'agradi més) i deixa que suïn (que deixin anar l'aigua) amb una mica de sal. Escorre'ls i barreja'ls amb el iogurt, l'all i la menta picats. A l'hora de servir aquest plat, ruixa'l amb un rajolí d'oli.

Es pot menjar fent servir pa àrab (pita) com a cullera.



EXÒTICS O ORIGINALS

Hummus libanès

1 pot de cigrons cuïts o **400 g** de cigrons cuïts comprats a la parada del mercat,

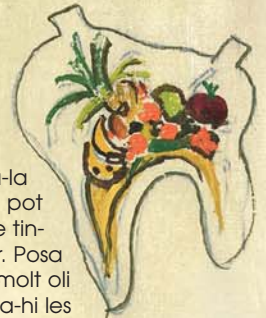
4 cullerades soperes de tahina* (puré de sèsam), all, llimona, sal, oli d'oliva, pebre vermell, comí i julivert



En una batidora o picadora tritura els cigrons amb la tahina, la llimona, l'all i sal al gust. Serveix el hummus en plats amb un raig d'oli d'oliva i les espècies. Es pot menjar fent servir pa àrab (pita) com a cullera.

Xips de poma

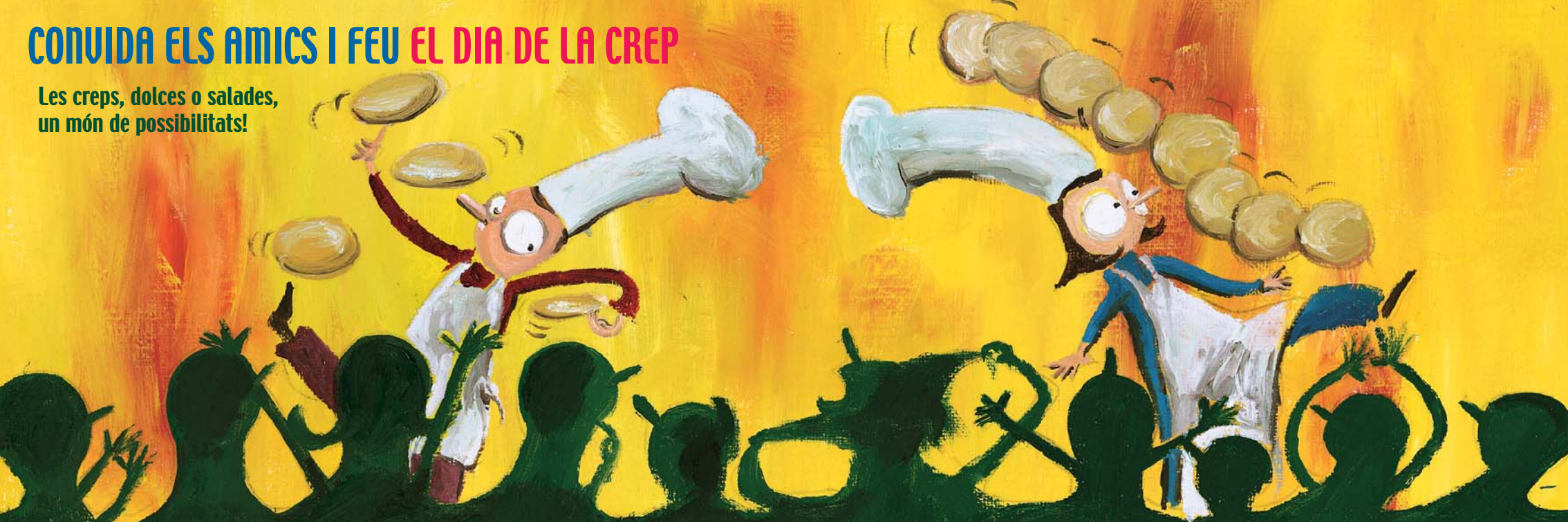
Les xips també es poden fer amb pasta-naga, moniato, plàtan de fregir i iuca. Pela una poma i talla-la a làmines molt fines, si pot ser amb un ratllador que tingui una part per laminar. Posa una paella al foc amb molt oli i quan estigui calent tira-hi les làmines de poma. Un cop fregides, treu-les amb l'escumadora i posa-les a sobre d'un paper de cuina perquè desprenguin l'oli. Sala-les al gust i ja estan a punt per menjar!



*La tahina i altres productes exòtics els trobaràs a botigues orientals i/o botigues de dietètica.

CONVIDA ELS AMICS I FEU EL DIA DE LA CREP

Les creps, dolces o salades,
un món de possibilitats!



Per a la pasta: 125 g de farina 1 ou 1 got i mig de llet 1 pessic de sal

Barreja tots els ingredients en una batidora elèctrica.

Per fer la crep, agafa una paella antiadherent gran, passa-li un paper untat amb oli i posa-la al foc perquè s'escalfi.

Un cop calenta, aboca-hi una mica de la pasta. Escampa-la movent la paella fins que en cobreixi tot el cul i, si encara te'n sobra, aboca-la una altra vegada al pot. Al cap d'uns segons, dóna-li la volta amb cura per no cremar-te.

Es fa en un moment. La pots farcir a la mateixa paella abans de plegar-la si l'ingredient amb què la farceixes vols que estigui calent per menjar-la de seguida, o bé fer-ne unes quantes i deixar-les refredar, per farcir-les després.

Un cop feta la crep, només cal que la farceixis i la dobleguis.

Farçits salats:

- Pernil i formatge
- Formatge blau i nous
- Xampinyons saltats a la paella amb una mica de crema de llet

Fredes i enrotllades:

Amanida, tonyina, palets de cranc i salsa rosa
Amanida, pollastre a la planxa esmicolat, tomàquet a trossets i maionesa

Farçits dolços:

- Fruïtes a trossets, una mica de mantega i sucre
- Plàtan i xocolata
- Melmelada de fruita
- Mel
- Crema de cacau amb avellanes
- Nata muntada i fruita seca
- Crema catalana

Acompanya les creps amb un bon suc de fruita natural!



Per a més informació:
www.bcn.es/educacio

Amb la col·laboració de:



CSB Consorci Sanitari
de Barcelona

ASB Agència
de Salut Pública

Amb el patrocini de:



Gallina Blanca