



## Receptes per la millora de l'acceptació de verdura, peix i llegums

---

### Croquetes de cigrons

---

#### Ingredients

---

- 500g cigró sec (1000g remullats)
- 500g espinacs
- 500g bròquil
- 500g ceba seca
- Sal, pebre i comí
- Oli d'oliva verge extra

#### Elaboració

---

1. Hidrateu els cigrons en aigua per espai de 12 hores mínim.
2. Bulliu els espinacs i el bròquil en aigua amb sal.
3. Peleu la ceba i talleu-la a trossos grans.
4. Escorreu els cigrons de l'aigua de remull, i tritureu-los juntament amb les verdures anteriors amb l'ajuda d'un batedor elèctric fins que sigui una massa ben fina.
5. Poseu a punt de sal, pebre i comí molt.
6. Estireu la massa sobre una placa amb un paper de forn o de cera i poseu a congelar.
7. Un cop congelades les plaques, talleu amb la forma i mida desitjada i guardeu altre cop al congelador.
8. Finalment fregiu directament les croquetes congelades en oli d'oliva verge extra a 180º per espai d'entre un i dos minuts.



## Lasanya de lleties

---

### Ingredients

---

- 500g lleties cuites
- 200g sofregit
- 200g beixamel
- Plaques de lasanya pre-cuites
- Formatge ratllat

### Elaboració

---

9. Hidrateu la pasta de lasanya en aigua calenta seguint les instruccions del fabricant.
10. Barregeu el sofregit amb les lleties escorregudes, aixafant-les lleugerament perquè quedi similar al farcit d'una lasanya tradicional.
11. Munteu la lasanya intercalant la pasta amb el farcit i acabeu cobrint amb beixamel.
12. Poseu el formatge ratllat per sobre i gratineu el conjunt fins que el formatge quedi lleugerament daurat.



## Mandonguilles de peix

---

### Ingredients

---

- 500g peix blanc desespinat i sense pell
- 100g sofregit
- 2 pastanagues bullides
- 50g ou líquid pasteuritzat
- 20g pa ratllat
- 1 dent d'all
- Julivert
- 300g fumet de peix
- Sal, pebre
- Oli d'oliva

### Elaboració

---

13. Piqueu el peix ben fi i barregeu-lo en un bol amb l'ou pasteuritzat, el pa ratllat, l'all picat i el julivert. Poseu a punt de sal i pebre.
14. Poseu al foc una cassola amb el sofregit i la pastanaga bullida i aixafada.
15. Formeu mandonguilles amb la barreja anterior, arrebosseeu-les lleugerament amb pa ratllat i poseu-les a la cassola amb el sofregit i la pastanaga.
16. Afegiu el brou i deixeu bullir el conjunt 5 minuts o fins que quedi una mica reduït i lligat.



## Pastís de verdures

---

### Ingredients

---

- 1000g de crema de verdures espessa
- 400g ou líquid pasteuritzat
- Sal, pebre i nou moscada

### Elaboració

---

17. Barregeu la crema de verdures amb l'ou i bateu el conjunt amb l'ajuda d'un braç triturador. Poseu a punt de sal, pebre i nou moscada.
18. Poseu la barreja en motllos que permetin després servir talls de ració grans.
19. Coeu al forn prèviament escalfat a 160º amb un 20% d'humitat en mode mixta. Coeu per espai de 40 minuts. (160º al bany maria en forn normal)
20. Refredeu ràpidament i talleu-lo en fred. Es pot servir tant fred com calent.



## Sopa freda de mongeta blanca

---

### Ingredients

---

- 300g mongeta blanca cuita
- 150g aigua mineral
- 10g vinagre
- 20g oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

### Elaboració

---

21. Escorreu les mongetes i poseu-les en un recipient alt junt amb la resta d'ingredients.
22. Tritureu amb l'ajut d'un braç triturador i poseu a punt de sal i pebre.
23. Podeu servir la crema freda amb guarnició de crostons de pa, tomàquet o ceba picats.