

# Menú i Receptari

## *Fideus xinesos amb verdures*

Ingredients per a 4 persones: mig paquet d fideus d'arròs (també es pot fer amb espaguetis), 1 ceba, 1 pebrot, 300g de xampinyons (millor frescos però es poden utilitzar en conserva), 1 pastanaga, 1 cullerada sopera de salsa de soja, un polsim de pebre vermell.

Peleu la ceba i la pastanaga. Traieu les llavors del pebrot i netegeu els xampinyons. Talleu les hortalisses en tires i rodanxes. Ofegueu en una cassola fins que estiguin toves. Feu-ho en aquest ordre: ceba, pastanaga, pebrot i xampinyons.

Bulliu els fideus i escorreu. Afegiu-los a les verdures junt amb la soja i una mica de pebre vermell. Remeneu bé.

## *Hamburgueses vegetals*

Ingredients: llegums cuits (poden ser lleties, cigrons, mongetes i podeu aprofitar el que us hagin sobrat d'un altre àpat), bròquil (poden ser només els tronxos bullits), pastanaga cuita.

Tritureu tots els ingredients bullits al vostre gust, amb una mica d'oli. Ens ha de quedar una massa espessa per fer hamburgueses. Feu formes rodones, o les que més us agradin...Poseu en una paella amb una gota d'oli calent.

Aquesta recepta admet els llegums i les verdures que més us agradin i podeu condimentar al vostre gust, amb gingebre, pebre, all, comí...

## *Macarrons de l'àvia*

Ingredients per a 4 persones: 300g de macarrons (si són integrals millor), sofregit de tomàquet i ceba, 200g de carn picada de porc i vedella (encara que es poden fer picant la carn del rostit, del caldo...), formatge ratllat, llorer, all.

Bulliu els macarrons en aigua amb sal i el llorer. Quan estiguin "al dente" escorreu.

Peleu l'all i piqueu molt fi i daureu-lo amb oli calent. Afegiu la carn i aneu remenant perquè es vagi esmicolant. Si queda molt grossa la podeu triturar quan estigui cuita. Un cop cuita afegiu el sofregit de tomàquet i ceba i deixeu guisar 10 minuts.

Barregeu els macarrons amb la salsa i poseu-los a una safata. Poseu el formatge ratllat pel damunt i cap al forn ben calent fins que es gratini el formatge.

## *Cous cous amb cigrons*

Ingredients per a 4 persones: 250g de couscous, 2 pastanagues, 1 carbassó, 1 albergínia, 1 ceba, 150g de cigrons cuits, oli.

Remulleu el couscous segons les instruccions. Talleu les verdures ben petites i ofegueu-les amb oli fins que estiguin toves. Afegiu una mica d'aigua o brou de verdures. Escorreu els cigrons i barregeu amb les verdures el couscous.

Els cigrons aporten la part de proteïna al plat, de manera que no cal que hi afegim pollastre o xai.

## *Falafels de cigrons casolans*

Ingredients: cigrons cuits, espinacs bullits, ceba, comi, cúrcuma, oli, farina de galeta.

Tritureu els ingredients amb la batidora o aixafeu-los amb forquilla. La quantitat dels ingredients depèn de com us agradin de gust. Poseu la massa a la nevera perquè tingui consistència. Feu-ne boles i passeu per la farina de galeta i fregiu en oli calent.

Podeu fer-ne uns quant i congelar-los.

## *Lluç amb salsa torrada*

Ingredients: pa sec, 1 ceba, all, 4 filets de lluç, all.

Peleu la ceba i l'all. Talleu a trossos petits. Ofegueu la ceba fins que estigui transparent i comenci a agafar color. Retireu de l'oli. Fregiu el pa en el mateix oli fins que estigui torrat. Tritureu-ho tot junt i afegiu una mica d'aigua per fer la salsa.

Poseu el peix en una safata i cobriu amb la salsa. Coeu fins que el peix estigui a punt.

Podeu fer aquesta recepta amb qualsevol peix blanc.

Totes les àvies i iaies fan els millors macarrons del món. Aproveiteu aquests dies per investigar i fer la recepta de la vostra família!!!!

## *Massa de creps*

Ingredients: 125g de farina, 2 ous, 300ml de llet

Feu la massa barrejant tots els ingredients amb la batidora. Poseu un polsim de sal. Per fer-les, pinteu la paella amb mantega, aboqueu una mica de massa i deixeu que quallin.

Les podeu farcir amb els ingredients que vulgueu. Si les feu per sopar, és ideal acompanyar-les amb amanida.

## *Lasanya de llenties*

Ingredients: plaques de lasanya, llenties cuites, salsa de tomàquet, beixamel, formatge emmental, cúrcuma.

Bulliu la pasta i refredeu per poder muntar el plat. Hi ha pastes que no necessiten bullir, es poden utilitzar directament, com posen les instruccions de la capsa.

Barregeu les llenties amb una mica de tomàquet, beixamel i cúrcuma al gust. Ha de quedar una massa bastant espessa perquè després no es desmunti al forn. Alterneu capes de pasta i de farcit, tantes vegades com vulgueu. Acabeu amb una capa de beixamel i cobriu amb formatge. Gratineu.

A l'escola fem aquesta recepta amb llet d'arròs. També podeu gratinar amb farina de galeta i resultarà més lleuger.

## *Salsa de remolatxa*

Ingredients: ceba, remolatxa, pastanaga, tomàquet, oli i sal.

Peleu i talleu la be a trosso grans. Peleu i talleu la pastanaga i la remolatxa tot i que si són ecològiques no cal que les peleu. Ratlleu el tomàquet.

Ofegueu la ceba, afegiu la pastanaga i la remolatxa i quan comencin a estovar-se, afegiu el tomàquet. Ha de reduir quasi a la meitat. Tritureu.

Aquesta salsa la podeu utilitzar amb pasta o barrejar amb hummus. La podeu congelar en porcions i tenir-ne sempre. És ideal a l'hivern per consumir menys tomàquets, ja que no són un aliment de temporada.

## *Croquetes*

Ingredients: beixamel, ingredients per fer farcit, ou, farina i farina de galeta.

Podeu fer les croquetes de moltes maneres però amb aquesta versió, amb menys feina podreu aprofitar més sobres. Us proposem que aprofiteu el pollastre de caldo, el peix de la sopa, restes del rostit....

Feu una beixamel amb oli, ceba, llet, pebre negre i nou moscada. Serà la base per a qualsevol croqueta. NO la feu molt líquida, si us cal la podreu rectificar.

Piqueu la carn, el peix, les verdures....el farcit que hàgiu triat i barregeu amb la beixamel. Deixeu refredar la massa. Quan estigui freda feu boletes i doneu forma. Passeu-les per farina, ou i farina de galeta en aquest ordre. Fregiu en oli calent. També les podeu congelar