

MENÚ PER A FOGONS

Rolls de carbassó

Ingredients per a 2 persones

2 carbassons petits

150 g de mató

40 g de tomàquets deshidratats

Oli d'oliva verge

Sal iodada

Estris necessaris

Cassó, taula de tall, ganivet, cullera, cullera de fusta, pelador i paella.

Elaboració

1. Poseu aigua en el cassó i feu-la bullir.
2. Afegiu-hi els tomàquets deshidratats i apagueu el foc. Deixeu-los hidratar durant 15 minuts.
3. Renteu els carbassons i tal·leu-los a làmines amb l'ajuda d'un pelador o d'un ganivet.
4. Quan els tomàquets estiguin hidratats tal·leu-los a tires.
5. Col·loqueu dues làmines de carbassó en forma de creu. Al centre, poseu-hi una cullerada de mató, algunes tires de tomàquet i un pessic de sal.
6. Tanqueu les làmines de carbassó i escalfeu una paella amb una mica d'oli.
7. Cuineu els rolls a la paella fins que quedin daurats.
8. Serviu 4 o 5 rolls per persona.

Espaguetis a la napolitana amb tonyina

Ingredients per a 2 persones

180g d'espaguetis integrals (pes en cru)

6 cullerades soperes de tomàquet triturat

1 ceba

1 pastanaga

1 gra d'all

2 llaunes individuals de tonyina en conserva, preferentment amb oli d'oliva.

Oli d'oliva verge

Orenga

Sal iodada

Estris necessaris

Taula de tall, ganivet, cullera de fusta, pelador, cassó, escorredor, paella i bol gran.

Elaboració

1. Peleu l'all i lamineu-lo.
2. Peleu la ceba i talleu-la a trossos molt petits.
3. Peleu la pastanaga, renteu-la i talleu-la a trossets.
4. Poseu un raig d'oli a la paella i afegiu-hi les hortalisses. Deixeu-les coure a foc mig uns 5 minuts.
5. Afegiu-hi els alls laminats i deixeu enrossir 5 minuts més.
6. Aboqueu-hi el tomàquet triturat, una mica d'orenga i deixeu-ho coure a foc lent uns 5-10 minuts.
7. Incorporeu-hi la tonyina en llauna, remeneu i apagueu el foc (si la conserva és amb oli d'oliva, es pot afegir l'oli de l'envàs a la paella).
8. Ompliu una olla d'aigua i feu-la bullir.
9. Afegiu-hi els espaguetis i deixeu-los coure durant 12 minuts (o el temps que indiqui l'envàs). Quan ja estiguin cuits, escorreu-los.
10. En un bol gran, poseu-hi els espaguetis cuits i barregeu-hi el contingut de la paella.

Idea de presentació: Podeu decorar el plat amb una fulla d'alfàbrega fresca.

Consell: Enlloc de pastanaga i carbassó podeu utilitzar altres hortalisses de temporada.

logurt Especial

Ingredients per a 2 persones

2 iogurts naturals

20 g de sèsam

1 peça de fruita de temporada

Estris necessaris

Culleres, bols, paella, cullera de fusta, batedora i ganivet.

Elaboració

1. Netegeu la fruita i talleu-la a trossets.
2. Bateu la fruita amb la batedora i reserveu-la.
3. Aboqueu el iogurt en els bols.

4. Afegiu la fruita batuda sobre el iogurt.
5. Torreu una cullerada de sèsam a la paella.
6. Per decorar, incorporeu el sèsam torrat per sobre del iogurt.

MENÚ PER A MICROONES

Carpaccio de carbassó

Ingredients per a 2 persones

2 carbassons petits

40 g formatge sec

20 panses

Oli d'oliva verge

Vinagre

Mostassa

Mel

Sal iodada

Estris necessaris

Recipient per a coure al microones, plats plans, ganivet, taula de tall, bol i cullera.

Elaboració

1. Talleu pel mig els carbassons en el sentit de la llargada i lamineu-los a tires ben fines.
2. Incorporeu les làmines al recipient per a coure al microones i cuineu-ho 2 minuts.
3. Repartiu les tires de carbassó cuites en dos plats i afegiu-hi sal per a que deixin anar una part de l'aigua. Elimineu l'aigua sobrant.
4. Prepareu la vinagreta amb l'oli, el vinagre, una punta de mostassa i una culleradeta de mel i poseu-la per sobre dels carbassons.
5. Talleu el formatge a làmines ben fines i afegiu-lo als carbassons.
6. Finalment, poseu-hi les panses per decorar.

Truita de patates i mongetes

Ingredients per a 2 persones

2 ous

1 patata
1 ceba
40g mongetes seques (cuites)
Sal iodada
Oli d'oliva verge

Estris necessaris

Recipient per a coure al microones, colador, pelador, ganivet, taula de tall, bol i forquilla.

Elaboració

1. Peleu la patata i la ceba, renteu-les i talleu-les en làmines fines.
2. Escorreu i esbandiu les mongetes seques amb un colador sota un raig d'aigua.
3. Bateu els 2 ous en un bol i afegiu-hi un polsim de sal.
4. En el recipient per a coure al microones, poseu-hi la patata, la ceba, les mongetes i una mica d'oli i coeu-ho 8 minuts. Si és necessari, poseu-ho un parell de minuts més a coure.
5. Retireu la truita del recipient i serviu-la tallada a daus.

Mousse de cacau i plàtan

Ingredients per a 2 persones

100g de formatge fresc
100ml de llet
1 plàtan
4 cullerades de postres de cacau pur en pols
Canyella en pols

Estris necessaris

Batedora, recipient per batre, bols, ganivet i cullera.

Elaboració

1. Talleu el plàtan a rodanxes.
2. Bateu el plàtan tallat, el formatge fresc, el cacau en pols, la llet i la canyella dins el recipient adequat per la batedora, fins que obtingueu una textura cremosa.
3. Serviu-ho en els bols i decoreu-ho amb un polsim de canyella per sobre.