

RECEPTES MENÚ 1^a SETMANA

Totes les receptes són per una persona, podeu duplicar/triplicar quantitats en cas de fer-ho per més persones.

ALBERGÍNIES FARCIDES DE CARN

Ingredients:

- 1 albergínia
- 150 g carn picada
- ½ ceba
- tomàquet triturat (opcional)
- formatge ratllat
- oli d'oliva verge extra, sal, espècies

Elaboració:

1. Parteix les albergínies per la meitat, fes-lis uns talls.
2. Enforna-les uns 30 min a 180° fins que quedin cuites i buida-les per dins.
3. Sofregeix la ceba, afegeix la carn i després el tomàquet.
4. Barreja amb la polpa de l'albergínia.
5. Omple-les, posa formatge per sobre i gratina.

PA D'AMETLLA

Ingredients:

- 1 ou
- 3-4 cullerades farina d'ametlla (~30-40 g)
- polsim de sal
- opcional: llevat

Elaboració:

1. Barreja tots els ingredients en un bol o tupper de vidre (que tingui una base més o menys plana).
2. Cuina al microones uns 2 minuts.
3. Opcional: torra'l després a la torradora o forn per fer-lo més cruixent.

PIZZA CASOLANA DE FAJOL

Ingredients:

- 80-100 g farina de fajol (o barreja 50/50 amb farina de castanya)
- 50-60 ml aprox d'aigua (ajustar aigua fins tenir una massa espessa, no líquida)
- Sal, orenga, espècies al gust
- Oli d'oliva

Elaboració:

1. Barreja la farina amb aigua fins obtenir una massa tipus pizza (no massa líquida).

2. Estén sobre paper de forn (et recomano untar amb oli dos papers de forn, hi poses la massa al mig i amb un rodet aplanes la massa; d'aquesta manera no s'enganxa al paper ni al rodet).
3. Enforna 10-15 min a 210°, fins que la massa quedi daurada.
4. Afegeix els toppings (tomàquet, verdures, carn, formatge...).
5. Torna a enfornar uns 5-10 minuts més a 180 graus.

CREPS DE FAJOL O DE CASTANYA

Ingredients:

- 1 ou
- 40-50 g farina de fajol o de castanya
- 80-100 ml aigua o beguda vegetal
- polsim de sal

Elaboració:

1. Barreja tots els ingredients fins obtenir una massa líquida.
2. Cuina en una paella engreixada prèviament.
3. Farceix amb els toppings que vulguis!

ROTLET DE CARBASSÓ

Ingredients:

- 1 carbassó gran
- 1 ou
- sal i espècies

Elaboració:

1. Ratlla el carbassó i escorre'l bé amb un drap.
2. Barreja amb l'ou i espècies.
3. Estén la massa sobre paper de forn, una mica engreixat prèviament.
4. Enforna 15-20 min a 180°.
5. Afegeix el farcit (formatge, salmó, etc.), enrotlla i torna a enfornar uns minuts (per escalfar-ho o desfer el formatge, si vols).

ALETES DE POLLASTRE MARINADES

Ingredients:

- aletes de pollastre
- oli d'oliva
- pebre vermell
- pebre negre
- altres espècies que vulguis
- opcional: picant (tabasco...)
- sal
- suc de llimona o vinagre

Elaboració:

1. Barreja les aletes amb les espècies, oli i llimona/vinagre.
2. Deixa reposar a la nevera, com més estona millor, si tens poc temps, es poden coure directament.
3. Enforna uns 40 min a 180° fins que quedin daurades, o uns 25 minuts a l'air fryer.