MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA

RECEPTES MENÚ 2ª SETMANA

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

CRACKERS D'AMETLLES

Ingredients:

- 150g de farina d'ametlla
- 2 ous
- 2 cullerades OOVE
- Sal
- espècies

Elaboració:

1. Barreja tots els ingredients en un bol.
2. Estira la massa en una safata de forn sobre un paper de forn.
3. Amb un ganivet fes línies verticals i horitzontals per tal que quedin formes de quadrat.
4. Enforna 20 minuts a 180 graus.

BOLONYESA AMB CARN PICADA DE VEDELLA

Ingredients:

- Carn picada de vedella (aprox. 150-200g per cap), podeu afegir fetge.
- Verdures: ceba, all, pastanaga, pebrot…
- Tomàquet triturat.
- Sal i espècies.

Elaboració:

1. Talla les verdures a dauets petits I sofregeix a la paella amb una mica d'oove.
2. Quan les verdures estiguin cuites, afageix el tomàquet triturat, la sal i les espècies que vulguis.
3. Afageix la carn picada de vedella i el fetge si t'hi agrada.
4. Espera fins que la carn quedi cuita i serveix.

ARRÒS DE COLIFLOR

Ingredients:

- 1 coliflor

Elaboració:

1. Amb un ratllador, ratlla una coliflor sencera, que els trossets quedinn de la mida d'un gra d'arròs.
2. Sofregeix a la paella amb els ingredients del menú: allets, pernil…

VICHYSSOISE

Ingredients (2 persones):

- 3-4 porros
- 2 patates
- 500-700ml de brou o aigua si no en teniu (fer a ull segons si la voleu més o menys espessa)
- 40g de mantega
- Sal I pebre

Elaboració:

1. Primer, pots sofregir una mica el porro i la patata perquè quedi dauradet.
2. En una olla afegeix tots els ingredients i posa a bullir una estoneta fins que quedi cuit.
3. Tritura fins que quedi homogeni i serveix amb els toppings que vulguis: sèsam torrat, pernil…

PILOTILLES

Ingredients:

- 500g carn picada de vedella
- 500g carn picada de porc
- 1 ou
- 20-50g de farina d'ametlla
- Sal, espècies

Elaboració:

1. Barreja tot en un bol.
2. Amb les mans, fes boletes i posa-les en una safata de forn, sobre un paper de forn.
3. Enforna a 180 graus uns 20-25 minuts.

OUS FARCITS AMB MELVA I MAIONESA CASOLANA

Ingredients:

- Ous
- Melva
- Olives

Ingredients maionesa:

- Oove
- 1 ou
- Llimona o vinagre
- Sal
- Pebre

Elaboració:

1. Bullir els ous durant 8-10 minuts, que quedi el rovell cuit i deixar refredar.
2. Per la maionesa, afegir en un recipient apte per minipimer un ou cru. Afegir 4 dits aprox d'oove. Ideal que l'oli i l'ou estiguin a la mateixa temperatura! Tirar un petit raig de vinagre o llimona, un pessic de sal (i pebre opcional).

Comença a triturar mantenint el recipient ben agafat amb una ma i el minipimer quiet, tocant al fons del recipient. Quan vegis que comença a quallar, ves pujant el minipimer lentament perquè vagi quallant tot bé.

3. Separa els rovells de les clares dels ous i posa'ls en un bol juntament amb la melva i part de la maionesa. Barreja-ho tot bé i omple els ous. Pots servir amb una oliva per sobre.

PIZZA AMB BASE DE POLLASTRE

Ingredients:

- 150g de pollastre
- 2 ous
- 2 cullerades de farina d'ametlla
- 1 pessic de llevat
- Sal, espècies
- Oove

Elaboració:

1. Preescalfa el forn a 200 graus.
2. Tritura tots els ingredients en un bol.
3. Estira la massa sobre un paper de forn.
4. Enforna durant 20 min aprox. a 200 graus (fins que vegis que queda torradeta).

Pots afegir-hi: tomàquet triturat, xampinyons, pernil, formatge, ou…. El que vulguis!!