MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA

RECEPTES MENÚ 3ª SETMANA

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

PANETS DE IUCA

(Recepta de Blanca Gómez)

Ingredients:

- 300g midó de iuca
- 60g de sèmola de iuca o midó granulat (opcional, no és necessari)
- 350ml de brou ric en col·lagen (també es pot canviar per beguda vegetal) *En cas de tenir un brou que no sigui ric en col·lagen, jo hi poso brou + 1 dosis de col·lagen hidrolitzat*
- 120ml d'OOVE
- 2 ous
- 4 cullerades de xia (opcional)

Elaboració:

1. Afegeix tots els ingredients en un bol i tritura'ls. Queda una massa bastant líquida.
2. Abocar la massa ens motlles de inox o de paper sense blanquejar.
3. Enfornar 40 minuts a 200 graus.

XIPS DE COL KALE

Ingredients:

- Col Kale
- Llevat nutricional (opcional, però hi queda molt bé) o farina d'ametlla
- Sal, espècies
- Oove

Elaboració:

1. Renta la col Kale i treu-li la tija, de manera que et quedis només amb les fulles.
2. Posa-les en un recipient i amb la llevat o farina d'ametlla, les espècies, sal i oli. Barreja-ho bé.
3. Enforna (forn o fregidora d'aire) uns 10-15 minuts a 180 graus. Controla el temps, ja que es cremen molt fàcilment! Han de quedar cruixents.

CRACKERS DE CASTANYA

Ingredients:

- 100g de farina de castanya
- 2-3 cullerades oove
- Un pessic de sal
- Herbes al gust: romaní, farigola, orenga...
- Aigua (afegir a poc a poc, la necessària fins que puguis manejar bé la massa)

Elaboració:

1. Barreja en un bol la farina, sal, espècies i oli
2. Ves afegint aigua mica en mica fins que puguis manejar bé la massa
3. Estira-la entre dos papers de forn (unta amb oli si s'enganxa)
4. Marca amb un ganivet perquè quedin formes de quadrat
5. Enforna (forn o fregidora d'aire) uns 15-20 minuts a 180 graus, fins que quedin daurats i cruixents

TORTITAS DE CASTANYA I PLÀTAN

(Recepta de Blanca Gómez)

Ingredients:

- 2 ous
- 4 cullerades de farina de castanya
- Sal (opcional, un pessic)
- Plàtan
- Mantega
- Canyella o vainilla (opcional)

Elaboració:

1. Tritura tots els ingredients menys el plàtan i la canyella
2. Talla el plàtan a rodanxes
3. Engreixa la paella amb una mica de mantega i aboca una mica de massa, que quedi amb forma rodoneta.

4. Posa les rodanxes de plàtan per sobre de la massa, tira-hi també una mica de canyella si vols.
5. Quan comencin a sortir bombolles o vegis que la part de sota ja està força cuita, gira-la. Espera una miqueta i retira-la de la paella.

BROU D'OSSOS

Ingredients:

- Ossos rics en col·lagen: carcasses, cap, coll (amb la pell), potes de pollastre, genolls i peus de vaca, peus, espinada de porc...
- Vegetals: els que vulguis! Col, ceba, pastanaga, moniato, patata, xirivia...
- 1 fulla de llorer
- 2 cullerades de vinagre de poma sense filtrar

Elaboració:

1. Enforna els ossos una estoneta fins que es comencin a daurar.
2. Afegeix els ossos en una olla, junt amb els vegetals, el llorer, el vinagre i aigua de qualitat.
3. Posa a bullir el brou, com més estona millor. Si és amb olla normal, mínim 3-4 hores (podent ser fins a 12 o més). Si és olla a pressió, 1,30h o 2h està bé.