



## Hamburguesa d'azukis i quinoa

### Ingredients

- 200 gr. mongetes azukis cuites
- 50 gr. de quinoa
- 10 gr. de pa ratllat
- 1 tall de formatge tendre
- 1 all
- Pebre vermell de la vera, orenga i sal

### Racions 2



### Preparació

1. Netegem i bullim la quinoa durant 15-20 minuts. L'escorrem bé i deixem temperar.
2. Rentem les mongetes azukis cuites i deixem que s'escorrin bé.
3. En un bol, xafem les azukis amb una forquilla. Afegim l'all picat i els condiments: el pebre vermell, l'orenga i la sal.
4. Afegim la quinoa i barregem. Anem agregant el pa ratllat a poc a poc fins que la massa adquireixi consistència.
5. Agafem porcions de massa i donem forma d'hamburguesa.
6. Cuinem les hamburgueses a la paella amb una mica d'oli a foc mitjà, deixant que agafin color per cada costat.
7. Introduïm les hamburgueses en el pa o servim directament al plat, i afegim el tall de formatge tendre.

## Pollastre al curri amb verdures i arròs

### Ingredients

- 1/2 ceba
- 1/2 pebrot vermell
- 1 pastanaga
- 1/2 carbassó
- 1 cullerada de tomàquet concentrat
- 1 tassa d'aigua
- 1/2 tassa llet de coco
- 2 pits de pollastre
- Curri en pols, all, sal i pebre
- 120 – 160 g d'arròs (cru)

### Racions 2

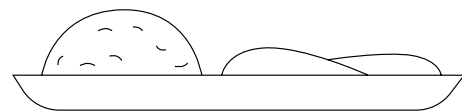
### Preparació sofregit

1. Tallem la ceba i el pebrot a tires.
2. Tallem el pollastre a daus.
3. Pelem i ratllem la pastanaga i el carbassó.
4. Posem en una cassola les verdures i les deixem coure amb una tassa d'aigua.
5. Hi afegim el tomàquet concentrat, la llet de coco i el curri. Ho deixem coure uns 10 minuts.
6. Hi afegim el pollastre i un cop estigui fet, ho retirem del foc.

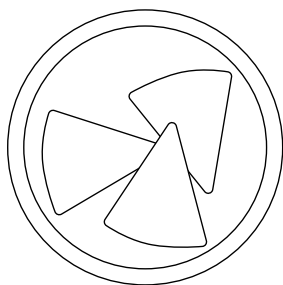
### Preparació arròs

1. Posem aigua a bullir en una olla.
2. Un cop comenci a bullir, introduïm l'oli, la sal i l'arròs, i deixem bullir segons el temps indicat pel fabricant.
3. Colem l'arròs.

Per servir-lo, ho farem en un mateix plat: el pollastre amb el sofregit sobre l'arròs.



# Creps de blat sarraí



## Ingredients

- 250 ml de llet semidesnatada o beguda vegetal sense sucres afegits (soja, civada, ametlla,...)
- 90 g de farina de blat sarraí
- 3 ous mitjans
- ½ cullerada de postres de canyella o extracte de vainilla (opcional)

**Racions** 8 creps

## Preparació

1. En un bol barregem la llet o beguda vegetal, la farina, els ous i la canyella.
2. Escalfem una paella antiadherent o crepera untada amb unes gotes d'oli d'oliva a foc mig.
3. Afegim un cullerot de massa i repartim perquè quedi una crep rodona i fina. Esperem fins que els costats de la crep es comencin a aixecar.
4. Donem la volta a la crep i cuinem uns segons més.
5. Algunes opcions amb les que es pot acompanyar són fruita fresca tallada i xocolata negra 85%, crema de cacauet sense sucres afegits o formatge fresc amb compota de poma.

# Musaka

## Ingredients Musaka

- 2-3 albergínies
- 500g de carn magre picada de vedella o 250g de soja texturitzada seca
- 250g de tomàquet triturat envasat
- 1 ceba
- 1 dent d'all
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 1 pessic de sal
- Pebre molt
- Formatge ratllat per gratinar

## Ingredients Bexamel

- 500 ml de llet semidesnatada o beguda vegetal sense sucres afegits (soja, civada, ametlla,...)
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge
- 2 cullerades soperes de farina de blat o midó de blat (maizena).

**Racions** 6-8 persones

## Preparació

1. Rentem les albergínies i les tallem en rodanxes fines d'aproximadament mig centímetre. Posem en un colador i afegim un pessic de sal. Deixem reposar perquè perdin aigua i amargor.
2. En una paella coem l'albergínia a la planxa.
3. Pelem i tallem a trossets petits la ceba i l'all i sofregim a la mateixa paella amb 1 cullerada d'oli d'oliva uns minuts. Afegim la carn picada o la soja texturitzada hidratada prèviament i una altra cullerada d'oli d'oliva, la sal i el pebre. Coem durant 10 minuts aproximadament a foc mig. Afegim la salsa de tomàquet triturat i deixem coure fins que redueixi uns 10 minuts més.
4. Preescalfem el forn a 160°C i preparem un motlle apte per forn posant una mica d'oli a les parets i el fons.
5. Preparem la beixamel: escalfem en un cassó l'oli d'oliva i afegim la farina deixant coure fins que enrosseixi una mica. Afegim la llet i amb unes varetes coem a foc mig fins que quedi espès.
6. Col·loquem una capa d'albergínia al motlle i a sobre una capa de carn amb salsa de tomàquet. Repetim un altre cop amb una capa d'albergínia i una de carn. Cobrim amb la salsa beixamel i el formatge ratllat.
7. Coem al forn 15 minuts i gratinem durant 3-4 minuts més.