



BON NADAL

DINA AMB L'EQUIP CPEN

Aquest any ens haurem de quedar més a casa durant les festes de Nadal. És per això que creiem que és un bon moment per aprofitar per cuinar plats nadalencs en família. Des de CPEN us proposem algunes receptes saludables per acompanyar aquestes festes sense perdre els bons hàbits i l'ambient festiu!

ENTRANTS

Crep salada amb farina de cigró
Endívies farcides de formatge cremós i magrana
Crema de bolets amb ou escalfat i tòfona



PLATS PRINCIPALS

Pollastre rostit amb prunes i pinyons
Pastís de peix
Heura amb salsa d'ametlles



POSTRES

Trufes de xocolata i alvocat
Fruits secs coberts de xocolata negra
Pastís de fromatge japonès



ENTRANTS

CREP SALADA AMB FARINA DE CIGRÓ

INGREDIENTS PEL CREP (5 UNITATS)

- 100 g de farina de cigró*
- 250 ml d'aigua
- 15 ml oli d'oliva verge extra
- 1 cp* de cúrcuma
- 1 cp de sèsam
- ½ cp de sal

INGREDIENTS PEL FARCIT:

- Salmó o truita fumada
- Alvocat



*Farina de cigró: la podem adquirir en supermercats habituals o botigues de dietètica-herbolisteries

*cp: cullera de postres.

PROCEDIMENT:

- 1.- Barrejar en un bol tots els ingredients de la crep: farina de cigró, aigua, oli d'oliva, cúrcuma, sèsam i sal.
- 2.- Deixar-ho reposar 20 – 30 min, tapant-ho amb un drap.
- 3.- Escalfar la paella (antiadherent) amb un rajolí d'oli d'oliva i repartir-lo bé per tota la paella.
- 4.- Afegir directament una porció de la massa (1/5 aprox.) a la paella i moure-la fins que quedi ben repartida per tota la paella.
- 5.- Coure un parell de minuts i donar-li la volta amb cura amb una espàtula, per coure dos minuts més l'altra banda.
- 6.- Continuar fent creps fins acabar tota la massa.
- 7.- Farcir els creps amb l'alvocat tallat a làmines fines i el salmó fumat.

És opcional afegir dins o per fora del crep una salsa de iogurt natural amb llima i cilantre o fonoll per aromatitzar-lo i guanyar cremositat.

El farcit es pot fer del que més ens vingui de gust. **Altres exemples de farcit:**

- Guacamole d'alvocat, ceba, llima o llimona i tomàquet
- Vegetals crus com api, pebrot vermell, ceba dolça, tomàquet, cogombre, pastanaga...
- Pernil dolç o salat i formatge
- Xampinyons, porro i formatge de cabra
- Tomàquet, olives negres i anxoves
- Espinacs, formatge tipus ricota i nous



ENTRANTS

CREMA DE BOLETS AMB OUS ESCALFAT I TÒFONA

INGREDIENTS PER LA CREMA (4 PERSONES)

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| - 4 ous | - Aigua o brou de verdures |
| - 250 g xampinyons | - Vi blanc |
| - 250 g bolets | - Tòfona |
| - 1 ceba | - Pebre negre |
| - 1 porro | - Oli verge extra |
| - 2 dents d'all | - Sal |



PROCEDIMENT PER LA CREMA:

- 1.- Netejar els xampinyons i els bolets. Tallar-los en làmines. Posar una paella a foc viu amb un rajolí d'oli i els grans d'all sencers i colpejats. Saltejar els bolets. No afegir-los tots de cop perquè baixarà la temperatura de la paella i deixaran anar tota l'aigua. Deixar que es torrin lleugerament. Retirar-los a un plat.
- 2.- Tallar la ceba i el porro en juliana fina. A la mateixa paella dels xampinyons afegir un raig d'oli i ofegar les verdures a foc mitjà amb una mica de sal fins que s'estovin, entre 5 i 10 minuts.
- 3.- Afegir els bolets i els xampinyons amb la verdura, barrejar un parell de minuts perquè s'integrin els sabors i tirar un raig de vi blanc. Deixar bullir fins que s'evapori. Cobrir amb aigua, tapar la cassola i deixar coure 10 minuts a foc suau.
- 4.- Triturar l'elaboració i passar-la pel colador o xinès perquè quedi més fina.

PROCEDIMENT PER FER OUS ESCALFATS:

- 1.- Tallar a quadrats el paper film en forma quadrada. Un per cada ou. Posar-hi un parell de gotes d'oli al centre i escampar-lo.
- 2.- Col·locar cada quadrat dins d'un got o tassa (el paper film ha de sobresortir del recipient).
- 3.- Posar un ou dins de cada got o tassa, amb un polsim de sal i pebre (opcional).
- 4.- Tancar el film en forma de bossa (amb un nus o amb un fil).
- 5.- Posar aigua abundant a escalfar dins d'un cassó i, quan bulli, posar-hi les bosses dins, sense que es toquin. Quan torni a bullir l'aigua, abaixar el foc, compta 3 minuts i retirar les bosses.
- 6.- Treure l'ou de dins de la bossa.
- 7.- Col·locar l'ou a sobre la crema de bolets.
- 8.- Ratllar una mica de tòfona per sobre l'ou. Servir.



PLATS PRINCIPALS

PASTÍS DE PEIX

INGREDIENTS PEL PASTÍS (4 PERSONES)

- 3 porros
- 2 carbassons grans
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 1 cullerada de farigola (o qualsevol herba aromàtica)
- 200 g de bacallà cuinat al forn o a la planxa
- 100 g de formatge feta
- 1 llimona
- 3 ous grans
- 1 paquet de massa filo (250g)
- 100 g de formatge parmesà



* El bacallà es pot substituir qualsevol altre peix (salmó, rap...) i afegir gambes, llagostins... Les verdures es poden substituir per espinacs, bròquil...

PROCEDIMENT:

- 1.- Calentar l'oli d'oliva en una paella o cassola gran. Picar els porros i els carbassons i afegir a la cassola amb les herbes aromàtiques i un pessic de sal.
- 2.- Cuinar a foc lent durant 30 minuts o fins que estiguin tendres i lleugerament daurats, removent amb regularitat. Deixar reposar fins que es refredin durant 5-10 minuts.
- 3.- Precalentar el forn a 180°C. Esmicolar el bacallà i el formatge feta a sobre les verdures i afegir la ratlladura de la llimona.
- 4.- Batre els ous lleugerament i afegir a les verdures, bacallà i formatge fins que quedin ben barrejats.
- 5.- Col·locar la massa filo en un motlle apte pel forn d'uns 30 cm (previament untat amb oli d'oliva). Superposar les capes de massa filo (pinzellant cada cara amb oli d'oliva) i deixar que penguin sobre els marges del motlle assegurant cobrir totalment la base i permetre que quedi massa suficient per cobrir el farcit un cop plegada.
- 6.- Posar el farcit dins el motlle amb la massa filo i després doblegar la massa que sobresurt per formar una tapa. Pinzellar la superfície amb oli d'oliva i ratllar per damunt formatge parmesà.
- 7.- Coure al forn (a la part més baixa) durant 45-50 minuts o fins que estigui daurat i cruixent.



PLATS PRINCIPALS

HEURA AMB Salsa D'AMETLLES

INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 400-500 g d'heura
- 500 g de xampinyons
- 130 g de farina d'ametlla
- 2 llesques petites de pa
- 200 ml de brou de verdures
- 3 cullerades soperes de tomàquet triturat
- 2 dents d'all
- 1 ceba
- 100 ml de beguda vegetal (civada, arròs...)
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva



PROCEDIMENT:

- 1.- Netejar els xampinyons i tallar-los a làmines. Calentar 1 cullerada d'oli d'oliva i estovar els xampinyons durant 10min. Reservar.
- 2.- A la mateixa paella daurar l'heura amb una rajolí d'oli d'oliva. Reservar juntament amb els xampinyons.
- 3.- Per començar a preparar la salsa d'ametlles tallar la ceba, l'all i el pa en trossos petits.
- 4.- Calentar 1 cullerada d'oli d'oliva en una paella i estovar l'all i la ceba. Quan es comencin a daurar afegir els trossos de pa i remoure amb una espàtula.
- 5.- Quan el pa estigui estovat, afegir la farina d'ametlla fins que es dauri. Tot seguit, afegir les 3 cullerades de tomàquet triturat i deixar coure uns minuts.
- 6.- Afegir el brou de verdures i remoure. Després afegir la beguda vegetal. Remoure i deixar reduir la salsa.
- 7.- Un cop reduïda, abocar en un recipient i triturar amb una batedora. En funció de la consistència que es vulgui es pot afegir més beguda vegetal o aigua.
- 8.- A la mateixa paella col·locar l'heura i els xampinyons amb la salsa i deixar coure uns minuts. Servir.



P O S T R E S**TRUFES DE XOCOLATA I ALVOCAT****INGREDIENTS:**

- 1 avocat mitjà
- 200 g de xocolata negra 70% cacau
- ½ cullerada de postres de cafè
- ½ tassa de cacau pur en pols

**PROCEDIMENT:**

- 1.- Fondre la xocolata al bany maria o al microones.
- 2.- Abocar al got d'una batedora elèctrica amb l'avocat tallat a trossets i el cafè. Triturar fins que quedi una massa suau.
- 3.- Col·locar la pasta en un recipient i deixar al frigorífic 1h fins que endureixi.
- 4.- Agafar una cullerada de pasta per cada trufa i donar forma de bola amb les mans. Arrebossar les boletes amb cacau pur.
- 5.- Reservar al frigorífic i treure 1h abans de menjar.

P O S T R E S**FRUITS SECS COBERTS DE XOCOLATA NEGRA****INGREDIENTS:**

- 100-150 g de fruits secs al natural com: ametlles, avellanes, nous, anacards, festucs, etc.
- 100-150 g de xocolata negra \geq 85% de cacau.

**PROCEDIMENT:**

- 1.- Desfer la xocolata en un bol al bany maria o microones.
- 2.- Afegir els fruits secs dins el bol. Es poden afegir sencers o trencar-los a trossets petits i barrejar-los entre ells.
- 3.- Remenar bé amb l'ajuda d'una cullera perquè quedin ben impregnats de xocolata.
- 4.- Retirar els fruits secs i col·locar-los sobre una superfície antiadherent. Deixar-los refredar a temperatura ambient i després refrigerar-los a la nevera durant 1 hora.



POSTRES

PASTÍS DE FORMATGE JAPONÈS

INGREDIENTS:

- 6 ous
- 65 g de farina (blat, espelta, blat de moro...)
- 20 g de midó de blat de moro
- 1 iogurt natural sense sucres afegits
- 40 g d'oli d'oliva suau
- 125 g de formatge cremós d'untar o Mascarpone
- 125 g de ricotta
- 120 g de panela
- Suc de mitja llimona
- 2 cullerades de postres de ratlladura de llimona
- 1 culleradeta extracte vainilla (opcional)
- ¼ culleradeta crémor tartar (opcional, per estabilitzar les clares muntades)
- Un pessic de sal



La panela es pot substituir la meitat o tota la panela per un edulcorant com l'eritrol, que resisteix temperatures elevades.

PROCEDIMENT:

- 1.- Precaentar el forn a 160°C amb calor a dalt i a baix i posar la reixa a baix de tot.
- 2.- Untar amb oli d'oliva un motlle per coure pastissos (entre 20-25 cm de diàmetre). Si el motlle no té una base desmontable forrar la base amb paper de forn. Reservar.
- 3.- Separar les clares dels rovells i reservar.
- 4.- Tamissar les farines amb un colador dues vegades.
- 5.- Fondre al bany maria el formatge cremós i remoure amb varilles. Afegir el iogurt, la ricota, l'oli d'oliva i l'extracte de vainilla. Després afegir els rovells.
- 6.- Incorporar la meitat del sucre i remoure.
- 7.- Afegir la mescla de formatge, iogurt i oli d'oliva.
- 8.- Afegir el suc de llimona i el pessic de sal.
- 9.- Afegir la farina en dues vegades fins aconseguir una massa lleugera i sense grumolls.
- 10.- Muntar les clares a punt de neu. Amb uns varilles elèctriques, començar a velocitat mitja fins que comencin a espumar, afegir llavors el crémor tartar i pujar la velocitat. Incorporar la resta de sucre fins obtenir unes clares fermes i consistents.
- 11.- Incorporar les clares muntades en 3 cops a la mescla de formatge.
- 12.- Calentar 500-700ml d'aigua.
- 13.- Col·locar la massa de formatge i clares al motlle del pastís. Forrar el motlle amb paper d'alumini i posar en un recipient més gran i abocar l'aigua calenta.
- 14.- Coure al bany maria durant 60-70 minuts.
- 15.- Apagar el forn i deixar el pastís dins 30-45 minuts amb la porta entreoberta (evitarà que el pastís es desinfla).
- 16.- Opcionalment es pot afegir al damunt compota, melmelada de fruita o xocolata negra desfeta.

Feliç 2021!