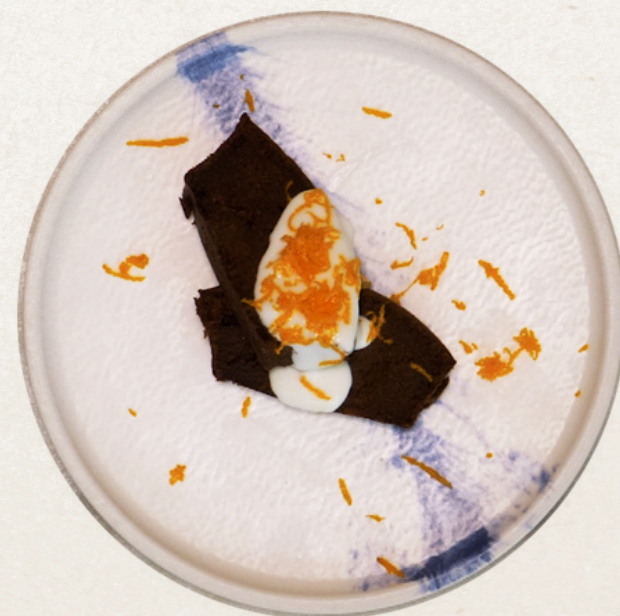




TALLER 03

- ENDIVIES FARCIDES
- PASTÍS DE GATÓ
- CROQUETES DE MONGETES I MONIATO
- BESCUIT DE GARROVA



ENDIVIES FARCIDES

INGREDIENTS

4 PERSONES

HUMMUS DE REMOLATXA:

- Endívies (2 unitats, 200 g aprox.)
- Mix de llavors (com pipes de carabassa, gira-sol, sèsam i lli) (2 c/soperes)
- Pastanaga (1 unitat, 100 g aprox.)
- Poma (1 unitat petita, 200 g aprox.)
- Vinagre de poma (1 c/sopera)
- Sal (1 c/café)
- Oli d'oliva verge extra (2 c/soperes)

PREU MITJÀ PER PERSONA: 0,52€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruites i hortalisses Maria, Oli d'oliva Joan Benet.

SUPERMERCADOS SA VIDA:

Can Guasch

FRUTOS SECOS IBIZA:

Llavors variades

RECEPTA

- Retireu les fulles de les endívies. Poseu les fulles a un plat.
- Ratlleu la pastanaga i la poma a un bol. Afegiu el vinagre, l'oli i la sal.
- Barregeu la mescla molt bé.
- Farciu les fulles de les endívies amb la mescla anterior.
- Afegiu per damunt el "mix" de llavors, al gust.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 144

Carbohidrats: 7,6 g

Proteïnes: 2,5 g

Greixos: 10,8 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- És recomanable que el vinagre de poma sigui sense filtrar ni pasteuritzar (també dit vinagre de sidra sense filtrar), això implica que aquest tipus de vinagre sigui probiòtic. El vinagre conté tant enzims com bacteris vius dels quals ens beneficiem a nivell digestiu i flora intestinal.
- De les llavors de carabassa obtenim una bona quantitat de cinc, mineral molt important per a la producció d'àcid clorhídric a l'estómac, aquest forma una barrera intestinal, entre altres funcions.



PASTÍS DE GATÓ

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Gató (400 g)
- Ceba tendra (2 unitats, 150 g)
- Espinacs (250 g)
- Formatge ratllat (150 g)
- Pasta fil·lo (4 fulles)
- Oli d'oliva verge extra (2 c/soperes)

PREU MIG PER PERSONA: 1,73€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

"Pescados Consuelo y Pardalet",
Fruites i hortalisses Maria.

SUPERMERCADOS SA VIDA:

Can Guasch

COMPANATGE:

Formatge

RECEPTA

- Cuineu el gató al forn a 200°C uns 15 min, mentrestant trossegeu la cebra tendra i els espinacs.
- Saltegeu en una paella apta pel forn, a foc alt, la cebra tendra durant 2 minuts.
- Afegiu els espinacs, les molles de gató al forn, el formatge ratllat, pebre negre al gust i les fulles de pasta fil·lo. (Poseu les fulles de pasta fil·lo per damunt).
- Cuineu el pastís de gat al forn a 200°C uns 15 minuts, fins que la pasta fil·lo es dauri.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 380

Carbohidrats: 14,2 g

Proteïnes: 31,2 g

Greixos: 21,6 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- L' omega 3 es un tipus de greix essencial que necessitem obtenir de la dieta, ja que no el podem crear nosaltres mateixos. Aquest té unes funcions importants pel desenvolupament com és la funció cognitiva, també ajuda en la resolució de processos inflamatoris. Podem adquirir aquest meravellós greix del peix (especialment del blau, ja que té més greix) i preferiblement de petita mida (gerret, verat o cavalla, sardines, anxoves, seitons...)
- Els espinacs contenen bones quantitats de nutrients com vitamina A, C, B i K. A efectes pràctics quan vulguem introduir aquest tipus de vegetals és interessant provar receptes on inicialment puguem donar un gust més suau i així es podrà introduir de forma habitual a la dieta, sobretot dels més petits.



CROQUETES DE MONGETES I MONIATO

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Mongetes blanques (400 g ja cuinades)
- Moniato blanc (mig moniato o 300 g)
- Ceba (mitja ceba, 50 g)
- Carxofa (2 unitats)
- All (3 grans d'all)
- Cúrcuma (1 c/sopera)
- Pebre negre (1 c/postres)
- Oli d'oliva verge extra (2 c/soperes)

PREU MIG PER PERSONA: 0,49€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruïtes i hortalisses Maria.

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

RECEPTA

- Poseu al forn el moniato en trossos d'1 cm de gruix a 180°C uns 15 minuts, mentrestant piqueu la ceba i els grans d'all.
- Barregeu la ceba i els grans d'all amb 1c/sopera d'oli d'oliva verge extra, la cúrcuma i el pebre negre.
- Saltegeu a una paella a foc mitjà fins que la ceba quedi transparent.
- Xafeu a un bol les mongetes blanques, el moniato i la ceba amb les espècies; amb la massa anterior formeu croquetes.
- Talleu la carxofa finament i poseu les croquetes junt amb les làmines de carxofa amb un c/sopera d'oli d'oliva verge extra al forn a 200°C uns 20 min.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 280

Carbohidrats: 35,3 g

Proteïnes: 12,5 g

Greixos: 7,5 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- Normalment a les croquetes es fan servir generalment olis i farines refinades, la qual cosa fa que la qualitat nutricional minvi a l'aliment final. A aquesta recepta canviem la fritura per cocció al forn, substituïm les farines refinades per l'ús de carbohidrats de baixa absorció i aglutinants com el llegum i el moniato.
- Avui en dia són conegudes les meravelloses propietats antiinflamatòries de la cúrcuma (recolzat per nombrosos estudis). És important anotar que si es consumeix amb un poc de pebre negre l'assimilació de curcumina (el principi actiu de la cúrcuma) és 20 vegades superior.



BESCUIT DE GARROVA

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Garrova en pols (75 g)
- Farina de xeixa (150 g)
- Canyella de Ceylán (1 c/sopera)
- Ous (3 unitats)
- Taronja (1 unitat)
- Iogurt (1 unitat. 125 g aprox.)
- Oli d'oliva verge extra (60 ml o 4 c/soperes)
- Opcional: Mel crua (per endolcir un poc més)

PREU MIG PER PERSONA: 0,82€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruites i hortalisses Maria,
Mel d'Eivissa, Oli d'oliva Joan Benet.

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

FRUTOS SECOS IBIZA.

Farina de garrova

CAN CAUS.

Iogurt

RECEPTA

- En un bol barregeu els ingredients secs: la farina de xeixa, la garrova i la canyella.
- A un altre bol barregeu bé els líquids: els ous, l'oli d'oliva, el iogurt i el suc de mitja taronja.
- Barregeu els ingredients líquids amb els secs a un motlle de bescuit.
- Poseu el motlle amb els ingredients al forn a 180°C, uns 25/30 minuts.
- Serviu el bescuit amb un poc de iogurt i la ratlladura de la mateixa taronja.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 282

Carbohidrats: 24,5 g

Proteïnes: 9,1 g

Greixos: 14,5 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- La garrova és rica en calci, ferro i vitamines B2 i B6. A diferència del cacau, no aporta gens de cafeïna i ens aporta proteïnes riques en triptòfan, un aminoàcid essencial implicat en la fabricació de melatonina, una hormona que regula els nostres cicles circadianis i sistema immune.
- A preparacions com bescuits d'aquest tipus o maioneses se sol usar olis refinats com el de gira-sol, donant lloc a un perfil de greixos menys interessant i que suporta pitjor les temperatures de cocció. Per pal·liar això podem usar oli d'oliva verge extra varietat "Arbequina", una varietat que dona un gust més suau a preparacions com les comentades, obtenint a més els seus beneficis nutricionals.

