

FLAM DE POMA

INGREDIENTS (per a 12 persones)

1 litre de llet
450 grams de blanc d'ou
30 pastilles de sacarina
500 grams de poma
500 grams de llimona
250 grams beina de vainilla

ELABORACIÓ

- Bulliu la llet amb la pell de la llimona, la vainilla i la sacarina.
- Tallau i pelau les pomes en juliana.
- Mesclau els blancs d'ou batuts amb la llet.
- Colau aquest preparat.
- Disposau a cada motlle de flam uns 50 grans de poma rallada.
- Abocau el preparat en els motlles fins a omplir-los.
- Enfornau-los al bany maria a 140-150°C durant 1 hora aproximadament.

FITXA TÈCNICA

128 calories
15.31 gm carbohidrats
5.54 gm proteïnes
0.59 gm fibra
2.42 gm greixos saturats
0.53 gm greixos insaturats
146.64 gm colesterol
263.94 I.U. vitamina A
0.07 mg vitamina B1
0.20 mg vitamina B2
0.09 mg de vitamina B6
0.63 mcg de vitamina B12
0.02 mg de folacina
0.14 mg de niacina
12.57 mg vitamina C
1.03 mg vitamina E
68.25 mg de sodi
233.20 mg potassi
102.50 mg calci
0.77 mg ferro
0.65 mg zinc

PIT D'INDIOT AMB FORMATGE

INGREDIENTS (per a 1 persona)

150 grams de pit d'indiot
15 grams de formatge de cabra poc curat mallorquí
Un quart de cullereta de sàlvia
75 grams de gírgoles
25 grams de brots de soia
5 centilitres d'oli d'oliva
Una mica de sal i pebre bo

ELABORACIÓ

- Preparau el pit d'indiot en dilets
- Salpebreu-lo i empolvorau-lo amb la sàlvia picada
- Engraellau el filet amb un poc d'oli (procurau que no quedi cuit del tot).
- Disposau el dilet en una placa del forn, cobriu-lo amb el tall de formatge i enfornau-lo a 220°C perquè es fongui el formatge i s'acabi de coure la carn.
- Saltejau les gírgoles i els brots de soia en una paella amb molt poc oli.
- Assaonau-ho.
- Serviu la carn acabada de treure del forn junt amb les gírgoles i la soia de guarniment.

FITXA TÈCNICA

187 calories
3.35 gm carbohidrats
14.46 gm proteïnes
0.56 gm fibra
4.01 gm greixos saturats
0.69 gm greixos insaturats
35.31 gm colesterol
170.00 I.U. vitamina A
0.09 mg vitamina B1
0.42 mg vitamina B2
0.10 mg de vitamina B6
0.10 mcg de vitamina B12
0.02 mg de folacina
5.11 mg de niacina
2.00 mg vitamina C
1.08 mg vitamina E
251.14 mg de sodi
417.86 mg potassi
93.26 mg calci
1.19 mg ferro
1.79 mg zinc

PALAIA O RÈMOL AMB TUMBET AL FORN

INGREDIENTES (per a 1 persona)

175 grams de palaia o turboo
75 grams de patata
25 grams de ceba
50 grams de pebres verds
50 grams de tomàquet
Un quart de decilitre d'oli d'oliva
Mitja fulla de llorer
Una mica de sal

ELABORACIÓ

- Llevau les espines i la pell del peix. Assaonau.
- Pelau les patates i tallau-les en rodanxes.
- Bulliu-les en aigua lleugerament salada (han de quedar un poc crues).
- Netejau el pebre i la ceba i tallau-la en juliana.
- Pelau i triturau el tomàquet.
- Disposau en una placa de forn les hortalisses en aquest ordre: primerament les patates, el llorer, la ceba i el pebre i cobriu-lo amb el puré de tomàquet.
- Esquitxau amb un poc d'oli, assaonau lleugerament i cobriu-ho amb una tapadora o semblant.
- Enfornau-ho a 150°C durant 30 minuts.
- Col·locau el peix assaonat damunt les hortalisses ja enfornades i esquitxau-ho amb un poc d'oli.
- Coeu-ho novament al forn durant 5 minuts més o fins que el peix estigui en el seu punt.

FITXA TÈCNICA

221 calories
26.18 gm carbohidrats
9.34 gm proteïnes
1.54 gm fibra
1.14 gm greixos saturats
0.55 gm greixos insaturats
0.00 gm colesterol
1438.63 I.U. vitamina A
0.21 mg vitamina B1
0.14 mg vitamina B2
0.20 mg de vitamina B6
0.00 mcg de vitamina B12
0.02 mg de folacina
3.06 mg de niacina
68.70 mg vitamina C
0.76 mg vitamina E
27.85 mg de sodi
805.85 mg potassi
32.91 mg calci
1.59 mg ferro
0.60 mg zinc

FORMATGE TENDRE AMB NOUS I MEL

INGREDIENTS (per a 1 persona)

100 grams de formatge tendre de vaca
40 grams de nous
Un quart de decilitre de mel

ELABORACIÓ

- Tallau el formatge tendre en rodanxes.
- Disposau el formatge tendre en un plat.
- Addicionau les nous trossegades per damunt del formatge.
- Arrosau-ho tot amb el mel.

FITXA TÈCNICA

564 calories
27.05 gm carbohidrats
19.40 gm proteïnes
1.06 gm fibra
7.83 gm greixos saturats
29.98 gm greixos insaturats
27.00 gm colesterol
530.00 I.U. vitamina A
0.15 mg vitamina B1
0.19 mg vitamina B2
0.02 mg de vitamina B6
0.20 mcg de vitamina B12
0.00 mg de folacina
0.57 mg de niacina
0.00 mg vitamina C
0.28 mg vitamina E
409.00 mg de sodi
344.50 mg potassi
175.00 mg calci
3.96 mg ferro
2.28 mg zinc

TREMPÓ AMB FRUITES

INGREDIENTS (per a 10 persones)

500 grams de ceba
500 grams de tomàquet
300 grams de pebre verd
2 decílitrres d'oli d'oliva
Una mica de sal
300 grams de poma
300 grams de meló
100 grams de raïm
300 grams de melicotons
300 grams de taronges

ELABORACIÓ

- Netejau les verdures i les fruites.
- Treossejau-les de forma regular.
- Mesclau els ingredient en un recipient.
- Trempau amb sal i oli d'oliva.
- Disposau-ho en un plat i decorau-ho.

FITXA TÈCNICA

439 calories
93.37 gm carbohidrats
7.84 gm proteïnes
5.72 gm fibra
1.15 gm greixos saturats
0.92 gm greixos insaturats
0.00 gm colesterol
3419.5 I.U. vitamina A
0.55 mg vitamina B1
0.37 mg vitamina B2
1.01 mg de vitamina B6
0.20 mcg de vitamina B12
0.10 mg de folacina
3.05 mg de niacina
249.23 mg vitamina C
2.88 mg vitamina E
28.67 mg de sodi
1592.65 mg potassi
142.51 mg calci
2.97 mg ferro
0.95 mg zinc

PEIX AMB TREMPÓ

INGREDIENTS (per a 8 persones)

1.5 kilograms d'anfós
300 grams de tomàquets
200 grams de pebres verds
1 decílitre d'oli
15 grams d'all
5 grams de farigola, orenga
800 grams de patata
2 decílitres de vi blanc
Una mica de sal i pebre bo

ELABORACIÓ

- Netajau el peix, proporcionau-lo i assaonau-ho - Tallau les hortalisses en juliana i les patates en rodanxes - Disposau al foc una paella amb l'oli - Saltejaeu les hortalisses per aquest ordre: l'all, la ceba, el pebre i el tomàquet - Afegiu les espècies i salpebreu - Bulli les patates al dente - Disposau el peix en una placa de forn damunt les patates, salpebreu - Precuinau-lo en le forn a 170°C durant 5 minuts - Cobriu amb les hortalisses saltejades, arrosau amb el vi i acabau enforçant-lo durant 5 minuts més aprox.

FITXA TÈCNICA

263 calories
44.78 gm carbohidrats
11.38 gm proteïnes
3.42 gm fibra
0.36 gm greixos saturats
0.22 gm greixos insaturats
0.00 gm colesterol
1760.00 I.U. vitamina A
0.33 mg vitamina B1
0.29 mg vitamina B2
0.58 mg de vitamina B6
0.00 mcg de vitamina B12
0.07 mg de folacina
3.23 mg de niacina
169.00 mg vitamina C
1.12 mg vitamina E
116.56 mg de sodi
1310.80 mg potassi
105.90 mg calci
3.87 mg ferro
1.15 mg zinc

AMANIDA GREGA

INGREDIENTS (per a 2 persones)

100 grams de cogombre
100 grams de pebre
100 grams de tomàquet
50 grams de ceba
25 grams d'olives
50 grams de formatge feta
0.2 decílites d'oli d'oliva
1 una de comí
1 cullerada de julivert picat
1 mica de sal

ELABORACIÓ

- Netejau les hortalisses.
- Tallau en rodanxes els cogombres i els pebres, la ceba en anelles, els tomàquets en grills i el formatge en daus d'un cm de gruixa.
- Mesclau i trempau amb l'oli, la sal i els comins i els ingredients restants, menys el julivert picat.
- Disposau l'amandia en plats, decorau amb el julivert picat.

FITXA TÈCNICA

301 calories
24.14 gm carbohidrats
8.42 gm proteïnes
3.56 gm fibra
4.59 gm greixos saturats
1.24 gm greixos insaturats
13.50 gm colesterol
2155.00 I.U. vitamina A
0.22 mg vitamina B1
0.27 mg vitamina B2
0.52 mg de vitamina B6
0.10 mcg de vitamina B12
0.06 mg de folacina
1.86 mg de niacina
163.30 mg vitamina C
10.01 mg vitamina E
461.43 mg de sodi
918.70 mg potassi
173.82 mg calci
3.27 mg ferro
1.20 mg zinc

NOU DE VEDELLA

INGREDIENTS (per a 4 persones)

800 grams en un tros de nou de vedella
0.5 decílitrès d'oli d'oliva
1 decílitrès de vi blanc
1 decílitrès de suc de carn
30 grams d'olives
40 grams de ceba
0.2 decílitrès de xerès
300 grams de espàrrecs verds gruixats
300 grams de carbassó
1 mica de sal i pebre

ELABORACIÓ

- Salpebreu el tros de carn - Disposau la carn en una placa del forn i arrosau amb un poc d'oli - Posau-la en el forn a encaletit prèviament a 200 °C per espai de 30 minuts aprox. (ha de quedar crua, rosada, per dins) - Arrosau la peça amb el seu propi suc de tant en tant - Retirau el forn de la placa i reservau en lloc calent la carn - Abocau el vi blanc a la placa i disposau-lo al foc per aprofitar els suc de la carn aferrats a la placa - Picau la cebai tallau en rodanxes fines les olives - Fondejau la ceba en una cassola amb un poc d'oli - Afegiu el xerès i les olives - Reduiu i agregau el suc de la carn i el suc resultant de la placa de forn - Assonau i reduiu fins a aconseguir una salsa consistent - Netejau i pelau els espàrrecs - Netejau i tallau en rodanxes els carbassons - Bulliu "al dente" els espàrrecs - Engraellau els espàrrecs o els carbassons amb un poc de sal i oli - Tallau la carn amb la salsa i col·locau-la en plats junt amb les hortalisses a la planxa i cobriu lleugerament la carn amb la salsa - Serviu-ho immediatament.

FITXA TÈCNICA

333 calories
37.57 gm carbohidrats
19.66 gm proteïnes
2.97 gm fibra
2.92 gm greixos saturats
0.98 gm greixos insaturats
20.88 gm colesterol
9149.00 I.U. vitamina A
0.31 mg vitamina B1
0.44 mg vitamina B2
0.51 mg de vitamina B6
0.56 mcg de vitamina B12
0.11 mg de folacina
5.29 mg de niacina
45.80 mg vitamina C
1.95 mg vitamina E
991.78 mg de sodi
1033.60 mg potassi
110.71 mg calci
4.65 mg ferro
2.80 mg zinc

PASTA FRESCA AMB SALSA A L'ESTIL PESTO

INGREDIENTS

200 grams de farina fluixa
2 Unitats de 120 grs d'ous
1 mica de sal
20 ml d'oli d'oliva
30 grams de pinyons
30 grams de nous
50 grams d'alfàbrega fresca
1 gra de 5 grams d'all
60 grams de parmesà ratllat
75 mililitres d'oli d'oliva
1 mica de sal

ELABORACIÓ

-Tamisau la farina i formau un volcà damunt de la taula - Col·locau l'ou, la sal i l'oli en el centre del volcà - Mesclau i pastau fins aconseguir una pasta homogènia i consistent. No s'ha d'aferrar als dits - Deixau que reposi mitja hora com a mínim, embolicada en un film, abans d'estirar-la - Empolvorau amb farina i estirau la pasta amb el rodet en petites porcions. Aquesta funció també pot realitzar-se amb una màquina de pasta - Formau un rotlle amb la pasta estirada i tallau-la en tires.
- Disposau els pinyons, les nous, l'all, l'alfàbrega i la sal en un morter - Picau-los fins aconseguir una pasta - Afegiu el formatge i picau-ho tot una altra vegada - Abocau-hi l'oli a poc a poc remouent constantment per muntar la salsa - Cuinau la pasta amb abundant aigua bullent i sal, durant un minut - Escorreu la pasta i mesclau-la immediatament amb la salsa - S'ha de servir de seguida.

FITXA TÈCNICA

442 calories
44.75 gm carbohidrats
19.43 gm proteïnes
0.36 gm fibra
4.89 gm greixos saturats
7.01 gm greixos insaturats
283.50 gm colesterol
383.50 I.U. vitamina A
0.32 mg vitamina B1
0.35 mg vitamina B2
0.11 mg de vitamina B6
0.77 mcg de vitamina B12
0.03 mg de folacina
2.11 mg de niacina
0.0 mg vitamina C
1.68 mg vitamina E
297.40 mg de sodi
188.00 mg potassi
250.01 mg calci
3.52mg ferro
1.78 mg zinc

ARRÒS SEC DE VERDURES

INGREDIENTS (per a 6 persones)

600 grams d'arròs
200 grams de esclata-sangs en època
150 grams de ceba
500 grams de carxofes
100 grams de pèsols
200 grams de mongetes verdes
200 grams de fesols de lima
2 manats de espàrrecs en època
100 grams de tirabecs
200 grams de pebres vermells
200 grams de tomàquets
2 decílites d'oli d'oliva

ELABORACIÓ

- Col·locau al foc una paellera amb l'oli d'oliva - Ofegau els alls, la ceba tallada i finalment els pebres tallats en tiretes - Incorporau el tomàquet - Ofegau tot el conjunt - Afegiu les mongetes verdes, els pèsols, els esclata-sangs - Preparau les carxofes, netejau-les i elimineu les fulles més dures, tallau i incorporeu-les a la resta de les verdures - A continuació, afegiu els fesols de lima i els tirabeques i banyau-los amb el brou (doble quantitat de brou que d'arròs) - Donau un bull previ a les verdures - Incorporau l'arròs, assaonau i tirau-hi una mica de safrà - A part en un morter feu una picada amb un gra d'all i julivert, aclauri-ho amb una mica d'aigua i posau-lo a l'arròs - Acabau de cuinar-lo al forn durant 5 minuts - Serviu-lo en una paella normal, realment l'única diferència que no conté carn ni marisc.

FITXA TÈCNICA

392 calories
70.03 gm carbohidrats
14.98 gm proteïnes
6.26 gm fibra
0.95 gm greixos saturats
0.60 gm greixos insaturats
0.00 gm colesterol
2389.00 I.U. vitamina A
0.50 mg vitamina B1
0.46 mg vitamina B2
0.49 mg de vitamina B6
0.00 mcg de vitamina B12
0.09 mg de folacina
5.71 mg de niacina
118.80 mg vitamina C
1.93 mg vitamina E
520.40 mg de sodi
1357.90 mg potassi
158.51 mg calci
5.96 mg ferro
2.38 mg zinc