



receptari per a PKU i ATM

Pròleg

El tractament de moltes malalties metabòliques hereditàries que impliquen el metabolisme dels aminoàcids i àcids orgànics es basa en la restricció de proteïnes naturals de la dieta. El seguiment estricte d'aquestes dietes evita les descompensacions metabòliques dels pacients i millora notablement el pronòstic d'aquestes malalties.

No obstant, no és fàcil pels pares i familiars, i pels mateixos pacients adolescent i adults, seguir aquestes dietes especials que, en certa manera, limiten la seva alimentació a les verdures, fruites i algunes hortalisses, suplementades amb fórmules especials i productes comercials amb baix contingut proteic.

El control nutricional correcte d'aquests pacients implica, no solament l'acceptació de la malaltia i del tractament, sinó també el coneixement de la composició dels aliments i de les millors formes de combinar-los i preparar-los. Per això, cal seguir les indicacions de l'equip mèdic de nutrició, que s'ha especialitzat en facilitar la informació i resoldre els problemes nutricionals dels pacients.

No obstant, molt millor encara és l'actitud positiva i creativa dels pares que, units en l'Associació PKU/ATM, cerca noves col·laboracions d'experts, com la Fundació Alícia, per tal de, tots plegats, poder ampliar i diversificar les possibilitats nutricionals dels nostres nens, adolescents i adults afectats i posar aquestes possibilitats al servei de tots els altres pacients que comparteixen els mateixos problemes.

Felicitem, per tant, a la Fundació Alícia per aquest receptari, que conjuga el rigor científic necessari per a la correcta nutrició dels pacients amb la suggestiva presentació dels menús, que indueixen a preparar-los i tastar-los. La cuina és un art i cuinar amb amor representa un dels plaers més grans que ens proporciona la naturalesa de tastar i combinar adequadament els seus productes. Aquest llibre tradueix l'amor amb que ha estat pensat i treballat pels seus autors i suposa un gran obsequi pels nostres pacients PKU/ATM. Desitgem que el puguin fruit per molts anys!

Unitat de Malalties Metabòliques Hereditàries
Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

Índex

Justificació	9
El Receptari	11
Productes especials PKU i ATM comercials utilitzats	
Altres ingredients no convencionals utilitzats en l'elaboració de receptes	
Productes d'altres tradicions gastronòmiques, baixos en proteïnes	
Receptes	
Pa i receptes base	13
Pa sense feina!	14
Aigües de formatge	15
Brous	16
Llet de nata	17
Olis aromatitzats	17
Pasta fresca	18
Salsa de carn	19
Aperitius	21
Bunyols de bacallà	22
Bunyols d'olivada	23
Pa d'àngel amb espècies	24
Cruixents de codonyat i formatge	25
Minimagdalenes d'olivada	26
Minimagdalenes de pebrot del piquillo	27
Rotllets de patata especiada	28
Salses i amaniments	29
Beixamel	30
<i>Chimichurri</i>	31
Julivertada	31
Pesto	32
Romesco	33
Vinagreta de caramel i mostassa	34
Sopes i cremes	35
<i>Ajoblanco</i> amb raïm i espàrrecs	36
Crema de carbassa amb cebetes	37
Gaspaxos	38
<i>Romescada</i> de peix, patates i pèsols	39
Sopa oriental amb verduretes	40
Suquet de patates	41
<i>Velouté</i> de peix amb pèsols	42

Patata, verdura i bolets	43
<i>Aspic</i> de verdures	44
Broqueta de patata al <i>salmorejo</i>	45
Bròquil i coliflor amb salsa escabetx	46
Canelons de <i>ceviche</i> de mango	47
Coca mallorquina	48
Coliflor gratinada	49
<i>Envoltinis</i> de verdures	50
Escalivada ràpida	51
Espaguetis de carbassó a la napolitana	52
Espaguetis de nap a l'allet	53
Flam de bolets	54
Gratinat de patates	55
Hamburguesa de bolets	56
Hamburguesa vegetal	57
Minestra en textures	58
Milfulls de samfaina	59
Puré de patata a l'oli de bacó	60
Rotlles d'espàrrecs i menta	61
Rotllet d'espínacs i ceba	62
Terrina de verdures	63
<i>Truita</i> d'espàrrecs	64
Xampinyons farcits	65
Arròs i pasta	67
Arròs a la cassola	68
Canelons amb beixamel de tomàquet	69
Fideus d'arròs	70
Lasanya de verdures i bolets	71
Parpadelle al pasto	72
Raviolis gegants	73
Sushi vegetal	74
Postres i dolços	75
Amanida de fruita i gelat	77
Bunyols de poma	78
Caraquenys de coco	79
Carpaccio de pinya i plàtan	80
Coca de Sant Joan	81
Coca de vidre	82

Crema catalana	83
Flam de vainilla	84
Flam d'ou	85
Galetes de vainilla	86
Gelat casolà	87
Gelat de tall de fruits vermells i vinagre	88
Granissat de fruits vermells	89
Granissat de mango i suc de maduixes	90
<i>Panacotta</i>	91
Pastís d'aniversari	92
Pastís de plàtan	93
Piruletes	94
Poma en textures	95
Roques d'arròs inflat	96
Teules	97
Teules de blat de moro torrat	98
Teules de cacau	99
Tortell de reis	100

Justificació

La PKU (fenilcetonúria) i els ATM (altres trastorns metabòlics) es defineixen com a errors congènits del metabolisme. La PKU n'és el més freqüent i afecta 1 de cada 10.000 nascuts, mentre que la incidència dels ATM, com ara la tirosinèmia, l'homocistinúria, etc., és menor (1/105.000, 1/335.000 respectivament).

El metabolisme és el conjunt de les reaccions bioquímiques que tenen lloc en cada individu. Quan existeix un error en el metabolisme, alguna d'aquestes reaccions no es produeixen com caldria o amb l'eficàcia necessària, per la qual cosa els compostos ingerits –productes iniciadors de la reacció– no reaccionen correctament i s'acumulen. Alhora, els productes finals de la reacció no són els que haurien de ser, ja que no se sintetitzen correctament. Per tant, tenim d'una part l'acumulació de compostos que no es degraden correctament i poden esdevenir tòxics i provocar conseqüències molt greus per al malalt. D'altra banda, patim un dèficit de productes que haurien d'haver-se sintetitzat a partir dels primers i que poden ser essencials per al bon funcionament de l'organisme. Per tant, el tractament d'aquests trastorns es basarà en evitar l'acumulació de substàncies tòxiques i procurar la complementació dels productes no sintetitzats.

El principal tractament de la PKU i els ATM derivats d'un error metabòlic en la degradació de les proteïnes consisteix en una dieta controlada d'aquest tipus de nutrients; una dieta molt baixa en proteïnes d'alt valor biològic complementada amb batuts proteics exemptes de l'aminoàcid/s precursor/s de cada trastorn.

La idea de realitzar aquest receptari neix el dia que l'Associació Catalana de PKU i ATM va explicar a la Fundació Alícia qui era i les dificultats d'ajuda que trobava en ser un col·lectiu no prou gran. Des d'aleshores, Alícia va aprofundir en el coneixement d'aquests trastorns metabòlics i les complicacions d'alimentació a les quals s'enfrontaven cada dia totes les mares i pares d'infants afectats de PKU o ATM i els propis joves que pateixen els trastorns.

Sempre amb l'ajuda de l'Associació, de l'equip d'especialistes de l'Hospital Sant Joan de Déu i la col·laboració dels dietistes Gemma Miranda, Sergi Roca i Ana Torramorell, Alícia va començar a treballar per contribuir a la millora de la qualitat de vida d'aquest col·lectiu desenvolupant receptes especialment dissenyades per fer la seva alimentació diària més variada i divertida, ja que la restricció proteica de la dieta implica minimitzar tots els aliments d'origen animal (ous, peix, carn, lactis i derivats, excepte els seus greixos), els llegums i la majoria de cereals. Per tant, les seves possibilitats es redueixen gairebé exclusivament al consum de verdures, hortalisses i fruites.

El Receptari:

Aquest receptari vol contribuir a millorar l'alimentació del dia a dia de les persones afectades de PKU o ATM i ajudar les seves famílies. Algunes receptes han estat pensades com a alternativa a menjars que tradicionalment formen part de celebracions o dies assenyalats, la restricció dels quals, per tant, és més sentida. Totes, a més, estan dissenyades i explicades de manera que resultin aptes per poder fer-se a casa.

Es basa principalment en possibilitats imaginatives fonamentades en verdures, hortalisses i fruites, que serveixin per ampliar el ventall de preparacions, tot afavorint una dieta més variada i divertida.

També explica l'ús de productes especials per a PKU i ATM, i proposa la utilització d'altres ingredients potser desconeguts per a molts fins ara, però que poden ajudar a ampliar el ventall de preparacions culinàries.

Productes especials PKU i ATM comercials utilitzats:

- Preparat de farina (Harifen, Proceli).
- Arròs.
- Espaguetis i pasta.
- Substitut de llet (SANAVI).

Altres ingredients i productes poc utilitzats a casa i utilitzats en restauració i indústria alimentària:

- Pronagar: gelatina vegetal que prové de l'alga *Agar agar* i que té propietats espessant i gelificant.
- Lecite: emulgent natural a base de lecitina de soja.
- Metil: gelificant que s'extreu de la cel·lulosa dels vegetals.
- Iota: gelificant que s'extreu d'un tipus d'algues vermelles.
- Maltodextrina.

Productes d'altres tradicions gastronòmiques, baixes en proteïnes:

- Oblies d'arròs o pa d'àngel.
- Espaguetis d'arròs.
- Pasta especial de rotllets de primavera
- Dashi: brou de tonyina instantani.
- Pasta phylo: tipus de pasta de full molt fina d'origen grec

En aquest receptari s'hi troben més de 70 receptes diferents subdividides en grups: pa i receptes base, aperitius, sopes i cremes, verdures, patates i bolets, pasta i arròs, i postres i dolços.

Les receptes base són preparacions culinàries que posteriorment ens ajudaran a realitzar les diferents receptes. La seva composició en proteïnes ha estat analitzada pel Departament de Química de l'IRTA mitjançant el mètode Kjeldal.

La composició nutricional de la resta de receptes ha estat calculada amb les taules de composició i la base de dades PCN CESNID 0.1¹ i la quantitat de fenilalanina s'ha determinat mitjançant les taules de composició dels aliments alemanyes² en tots els aliments que hagi estat possible i la resta calculant-la com el 5 % del total de proteïnes.

La valoració centesimal de les receptes està feta, o bé per unitat de producte (exemple: una magdalena) o bé per ració. Si és per unitat, sempre es diu el pes unitari i si s'expressa per ració, cal tenir en compte per a quantes racions està feta. Així, la ració equivaldrà a la quantitat que resulta de dividir el total de la recepta pel nombre de persones indicades.

Els treballs que han possibilitat aquest receptari s'emmarquen dins del projecte Futural, que compta amb finançament del Ministeri d'Indústria, Turisme i Comerç a través del programa Cénit.

¹Taules de composició d'aliments del CESNID. McGraw-Hill Interamericana. Edicions UB. 2003.

² S.W. Souci, W. Fachmann and H. Kraut. Food Composition and Nutrition Tables. Medpharm Scientific Publishers. CRC Press. 6th. Edition. 2000.

Pa i receptes base

Pa sense feina!

Aigües de formatge

Brous

Llet de nata

Olis aromatitzats

Pasta fresca

Salsa de carn



pa sense feina!

Ingredients

- 400 g de preparat de farina Harifen
- 400 g d'aigua
- 8 g de llevat premsat
- 4 g de sal fina

Valor nutricional per 100g

energia: 345 kcal

HC: 82.8 g

G: 0.9 g

P: 0,5 g (25 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Diluïu el llevat amb l'aigua tèbia i la sal.
2. Poseu en un bol la farina i afegiu-hi l'aigua.
3. Remeneu amb les dues mans fins que formi com una pasta (no és necessari que estigui ben barrejat), només feu-li unes quantes voltes.
4. Poseu la massa en un bol, tapeu-lo amb un plàstic film i poseu-ho a la nevera tota una nit.
5. L'endemà agafeu un cassó d'un pam de diàmetre i empoleu l'interior amb més farina Harifen.
6. Poseu la massa a dins, tapeu-ho amb una tapadora i coeu-ho al forn prèviament escalfat a 200°, durant 30 minuts.
7. Traieu-lo del forn, passeu-li un ganivet pel marge i desemmotlleu-lo. Torneu-lo a posar al forn durant 5 minuts més perquè agafi color exterior.
8. Traieu-lo i deixeu-lo refredar.

aigües de formatge

Ingredients

- 50 g de formatge (parmesà, mozzarella, de cabra curat o rocafort)
- 500 g d'aigua
- sal

Elaboració

1. Poseu a escalfar l'aigua en un cassó i quan estigui a punt de bullir, afegiu-hi el formatge ratllat, trossejat o picat i remeneu-ho.
2. Aparteu-ho del foc i manteniu-ho calent fins que es fongui el formatge, si convé escalfeu-ho una mica més.
3. Coleu-ho. Normalment queden 450 ml d'aigua de formatge. Poseu-ho a punt de sal.



Contingut proteic per cada 100 ml:

Aigua de parmesà: 1,050 g (52,5 mg de fenilalanina)

Aigua de mozzarella: 1,75 g (87,5 mg de fenilalanina)

Aigua de formatge de cabra curat: 0,840 g (42 mg de fenilalanina)

Aigua de rocafort: 1,66 g (83 mg de fenilalanina)

brou de bolets

Ingredients

- 40 g de moixernons secs
- 1 l d'aigua

Elaboració

Contingut proteic per 100 ml: 0,15 g (7,5 mg de fenilalanina)

1. Escalduu els moixernons en aigua bullint (1 min) i escorreu-los.
2. Poseu a bullir altre cop els bolets amb aigua nova (1 l) fins que quedi la meitat de caldo (500 ml). Coleu-ho.

brou de carn rostida

Ingredients

- 200 g de jarret de vedella a trossos grans
- 1 tomàquet madur trossejat
- 50 g de pebrot verd picat
- 50 g de pebrot vermell picat
- 2 grans d'all aixafats
- mitja ceba gran picada
- 1 fulla d'api
- farigola, romaní
- 50 g d'oli oliva

Elaboració

Contingut proteic per 100 ml: 0,945 g (47,3 mg de fenilalanina)

1. En una cassola amb un raig d'oli enrossiu la carn per tots els costats.
2. Afegiu-hi la ceba, els alls i els pebrots, i deixeu rostir el conjunt.
3. Afegiu-hi les herbes i el tomàquet i deixeu-ho sofregir. Salpebreu-ho.
4. Mulleu-ho amb un litre d'aigua i deixeu-ho coure a foc lent fins que en quedi una mica més de la meitat (600 ml de líquid).

Comentaris: és un brou que es pot utilitzar per a estofats de verdura, pasta i arròs.

El podeu tenir congelat en porcions individuals, com ara en glaçoneres, i així us permet calcular i fer servir la quantitat que en vulgueu.

brou de pernil

Ingredients

- 50 g de pernil serrà de qualitat
- 500 ml d'aigua mineral

Elaboració

Contingut proteic per 100 ml: 1,3 g (65 mg de fenilalanina)

1. Trossegeu el pernil i poseu-lo a bullir amb l'aigua fins que quedi aproximadament la meitat (280 ml) de caldo de pernil.

llet de nata

Ingredients

- 70 ml de nata líquida 35 % m. g.
- 30 ml d'aigua mineral

Elaboració

Contingut proteic per 100 ml: 1,53 g (76,5 mg de fenilalanina)

1. Barregeu-ho tot.

oli de bacó fumat

Ingredients

- 150 g de bacó fumat i curat
- 150 g d'oli de gira-sol

Elaboració

1. Trossegeu el bacó i fregiu-lo en un cassó amb l'oli fins que quedi ben rostit. Aneu remenant-lo de tant en tant.
2. Coleu-lo.

oli de farigola

Ingredients

- 150 g d'oli de gira-sol
- 1 manat de farigola fresca o seca

Elaboració

1. En un cassó, poseu la farigola i l'oli i escalfeu-ho lleugerament, just perquè s'hi pugui posar el dit a dins.
2. Deixeu-ho infusionar, com més temps millor.

pasta fresca

Ingredients

- 100 g de preparat de farina Harifen o Proceli Basic Mix o farina Valpiform
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 50 ml d'aigua
- 1 ou de guatlla

Elaboració

1. Poseu els ingredients en un bol i barregeu-los primer amb una cullera i acabeu d'amassar-los bé amb les dues mans.
2. Estireu la massa i talleu-la segons el tipus de forma que li vulgueu donar. Coeu-la poc temps, 1 o 2 minuts en aigua bullint amb un raig d'oli.
3. Refredeu-la en aigua freda.
4. Escorreu-la i amaniu-la o acompanyeu-la de salsa segons desitgeu.

Comentaris: la pasta s'asseca molt de pressa, per tant, és convenient d'usar-la a l'instant (estireu-la i feu els raviolis, tallarines, etc.) i congelar-la, o coure-la i guardar-la a la nevera després de mullar-la amb una mica d'oli.

La massa es pot aromatitzar amb condiments, com ara pebre vermell, nou moscada en pols, safrà, etc., així tindrem nous gustos i colors.

valor nutricional per cada 100 g:
 energia: 263 kcal
 HC: 49 g
 G: 6,75 g
 P: 0,95 g (78,5 mg de fenilalanina)



salsa de carn

Ingredients

- 115 g de bistec de vedella
- 1 l d'aigua
- 75 ml de vi negre
- 1 fulla d'api (20 g)
- ½ ceba gran picada
- 2 grans d'all
- ¼ de pebrot verd i vermell picat
- herbes
- 1 tomàquet madur trossejat
- 50 g d'oli d'oliva

Elaboració

1. En una cassola amb un raig d'oli enrossiu la carn per tots els costats.
2. Afegiu-hi el vi i deixeu-ho reduir.
3. Afegiu-hi la ceba, els alls i els pebrots, i deixeu rostir el conjunt.
4. Afegiu-hi les herbes i el tomàquet, i deixeu-ho sofregir. Salpebreu-ho.
5. Mulleu-ho amb un litre d'aigua i deixeu-ho coure a foc lent fins que quedi mig litre de líquid.
6. Traieu la carn i les herbes, i deixeu-ho reduir una mica més.

Comentaris: és un brou més ric que es pot utilitzar per a salses o sucs.

El podeu tenir congelat en porcions individuals, com ara en glaçoneres, i així us permet calcular i fer servir la quantitat que en vulgueu.

Contingut proteic per cada 100 ml: 0,7 g (35 mg de fenilalanina)

Aperitius

Bunyols de bacallà

Bunyols d'olivada

Pa d'àngel amb espècies

Cruixents de codonyat i formatge

Minimagdalenes d'olivada

Minimagdalenes de piquillo

Rotllets de patata especiada

bunyols de bacallà

Ingredients

- 125 g de preparat de farina Proceli o Harifen
- 30 g d'oli d'oliva
- 35 g de mantega
- 100 g de brou de bacallà
(100 g de bacallà dessalat+ 200 g de brou de peix comercial)
- 1 g de llevat tipus Royal
- sal
- all i julivert
- llimona
- oli per fregir

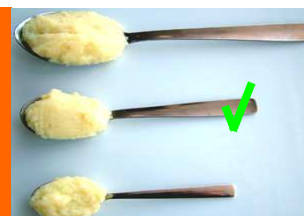


Elaboració

1. Per al brou de bacallà: en un cassó poseu el bacallà i el brou i feu-li arrancar el bull. Aparteu-ho del foc i coleu-ho per un colador de malla fina.
2. Per a l'aigua de bacallà: en un cassó poseu el bacallà i l'aigua freda i feu-li arrancar el bull. Aparteu-ho del foc i coleu-ho per un colador de malla fina.
3. En un bol poseu la farina, l'oli i la mantega, el brou de bacallà i el llevat.
4. Barregeu-ho bé amb un batedor. Piqueu l'all i julivert i afegiu-lo.
5. Ratlleu la pell de llimona i afegiu-la. Poseu a punt de sal.
6. Poseu en un cassó oli i amb dues culleres de cafè amb llet aneu tirant porcions de massa a l'oli ben calent.
7. Fregiu els bunyols fins que es daurin una mica, escorreu-los amb una escumadora i poseu-los a sobre de paper absorbent.
8. Mengeu-los calents.

Valor nutricional d'un bunyol:
 energia: 38,4 kcal
 HC: 2,8 g
 G: 3 g
 P: 0,05 g (2,5 mg de fenilalanina)

Comentaris: cada bunyol pesa uns 8-10 g en pes cru, és a dir, el que cap en una cullereta de postres.



bunyols d'olivada

Ingredients

- 125 g de preparat de farina Harifen
- 30 g d'oli d'oliva
- 35 g de mantega
- 100 g d'aigua de bacallà
(150 g de bacallà dessalat+ 300 g d'aigua)
- 1 g de llevat tipus Royal
- 6 cullerades de postres d'olivada
- sal
- all i julivert
- llimona
- oli per fregir



Elaboració

1. Per a l'aigua de bacallà: en un cassó poseu el bacallà i l'aigua freda i feu-li arrancar el bull. Aparteu-ho del foc i coleu-ho per un colador de malla fina.
2. En un bol poseu la farina, l'oli i la mantega, l'aigua de bacallà i el llevat.
3. Barregeu-ho bé amb un batedor. Piqueu l'all i julivert i afegiu-lo.
4. Ratlleu la pell de llimona i afegiu-la. Poseu a punt de sal.
5. Afegiu 6 cullerades de postres d'olivada a la massa i remeneu-ho.
6. Poseu en un cassó oli i amb dues culleres de cafè amb llet aneu tirant porcions de massa a l'oli ben calent.
7. Fregiu els bunyols fins que es daurin una mica, escorreu-los amb una escumadora i poseu-los a sobre de paper absorbent.
8. Mengeu-los calents.

Valor nutricional d'una ració:

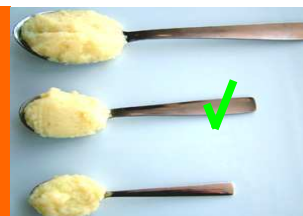
energia: 38,3 kcal

HC: 2,9 g

G: 3 g

P: 0,06 g (3 mg de fenilalanina)

Comentaris: cada bunyol pesa uns 8-10 g en pes cru, és a dir, el que cap en una cullereta de postres.





oblies d'orenga i pebre vermell

Ingredients

- 4 oblies d'arròs
- orenga seca
- pebre vermell dolç
- sal
- oli d'oliva per fregir

Valor nutricional d'una oblia:

energia: 74 kcal

HC: 4,7 g

G: 6 g

P: 0,3 g (15 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. En un cassó escalfeu l'oli, poseu les oblies d'una en una o trencades, només el temps necessari perquè s'inflin i escorreu-les de seguida amb una escumadora. Poseu-les a sobre d'un paper absorbent.
2. Empolseu-les encara calentes de sal, pebre vermell i orenga en pols.
3. Servi-les.
4. Podeu fer servir diferents espècies, com ara curri, anís en pols, etc.



cruixents de codonyat i formatget

Ingredients

- 4 fulls de pasta de rotllet primavera
- 2 formatgets
- codony

Valor nutricional d'un cruixent:

energia: 25,1 kcal

HC: 16,4 g

G: 0,6 g

P: 0,4 g (20 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Talleu els fulls de pasta en 4 quadrats.
2. Col·loqueu al mig de cada quadrat un dau de formatget i un dau de codony (d'uns 3 g cada un, com un dau de *parchís*).
3. Emboliqueu-los.
4. Fornegeu a 180° fins que es comencin a daurar (uns 8-10 min).



minimagdalenes d'olivada

Ingredients

- 100 g de preparat de farina Harifen
- 65 g d'oli d'oliva
- 100 g d'aigua
- ½ cullerada de cafè amb llet de llevat Royal
- 25 g de puré d'olives negres
- sal

Elaboració

1. Barregeu tots els ingredients amb una espàtula o robot de cuina fins que estiguin completament lligats.
2. Amb una cullereta o, si en teniu, una mànega de pastisseria, aneu omplint les capsulettes de magdalena fins a la meitat.
3. Coeu-les al forn a 190° uns 15-20 minuts.
4. Si voleu, podeu afegir sal a la massa o posar-ne a sobre.
5. La massa s'ha d'usar el mateix dia o congelar-la perquè si no el llevat fa massa efecte i no queden tan bé.

Valor nutricional d'una minimagdalena:

energia: 45,9 kcal

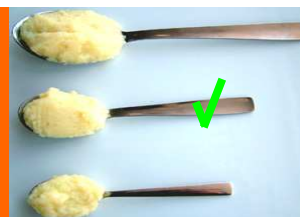
HC: 4 g

G: 3,3 g

P: 0,05 g (2,5 mg de fenilalanina)

Comentaris:

cada magdalena pesa uns 8 g en pes cru, és a dir, el que cap en una cullereta de postres.





minimagdalenes de pebrot del piquillo

Ingredients

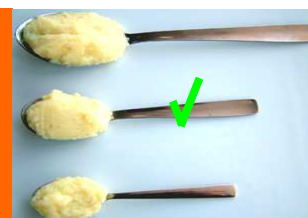
- 100 g de preparat de farina Harifen
- 65 g d'oli d'oliva
- 100 g d'aigua
- ½ cullerada de cafè amb llet de llevat Royal
- 5 pebrots del piquillo
- 25 g d'oli d'oliva
- sal
- un polsim de sucre

Elaboració

1. Barregeu tots els ingredients amb una espàtula o robot de cuina fins que estiguin completament lligats.
2. Si voleu, podeu afegir sal a la massa o posar-ne a sobre.
3. Escorreu els pebrots de la llauna i piqueu-los ben finament.
4. Fregiu els pebrots en una paella amb l'oli fins que perdin l'aigua i quedin més aviat secs, poseu-hi sal i sucre.
5. Afegiu la picada de pebrots (a raó d'uns 30g per cada 100g de massa) a la massa de magdalena i proveu-ho de sal.
6. Amb una cullereta o, si en teniu, una mànega de pastisseria, aneu omplint les capsulettes de magdalena fins a la meitat.
7. Coeu-les al forn a 190° uns 15-20 minuts.

Valor nutricional d'una minimagdalena:
 energia: 23 kcal
 HC: 2,2 g
 G: 1,5 g
 P: 0,04 g (2 mg de fenilalanina)

Comentaris:
 cada magdalena pesa uns 8 g en pes cru, és a dir, el que cap en una cullereta de postres.





rotllets de patata especiada

Ingredients per a 8 rotllets

- 4 fulles de pasta per rotlle de primavera
- 4 patates mitjanes
- ½ ceba
- gingebre fresc
- Garam Massala (barreja espècies hindús)
- 1 gra d'all
- oli d'oliva
- sal

Valor nutricional d'un rotllet:

energia: 120,6 kcal

HC: 24,8 g

G: 7,5 g

P: 1,2 g (60 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Poseu a bullir les patates fins que estiguin cuites. Coleu-les i reserveu-les.
3. Sofregiu l'all i la ceba ben picadets.
4. Afegiu una mica de gingebre ratllat i ofegueu-ho una mica més.
5. Poseu-ho al punt de sal.
6. Aixafeu les patates cuites i pelades i amb una forquilla, saleu-les, afegiu-hi el sofregit i una cullerada de cafè de Garam Massala i barregeu-ho bé.
7. Feu dos triangles de cada fulla.
8. Poseu una cullerada sopera de farciment de patata (40 g) a la punta del triangle i enrotlleu-lo fent un rotllet, mullant-vos els dits amb aigua per ajudar a enganxar.
9. Fregiu amb abundant oli fins que es rossegin.
10. Traieu-los amb una escumadora i col·loqueu-los sobre un paper absorbent. Ja us els podeu menjar.

Salses i amaniments

Beixamel

Chimichurri

Julivertada

Pesto

Romesco

Vinagreta de caramel i mostassa

beixamel

Ingredients

- 75 g de ceba picada
- 25 g de mantega
- 250 ml de llet de nata
- 12 g de midó de blat de moro (Maizena)

Elaboració

1. Piqueu la ceba.
2. Agafeu un cassó i sofregiu la ceba picada i la mantega.
3. Poseu-hi la llet de nata.
4. En un bol agafeu una mica de líquid i dissoleu-hi el midó remenant amb una cullera.
5. Afegiu-ho al cassó i deixeu-ho espessir.

Comentari: si la voleu més clareta, en lloc de 12 g de midó de blat de moro afegiu-n'hi 8.

Valor nutricional d'una cullereta de postres (17 g):

energia: 38,4 kcal

HC: 0,6 g

G: 3,9 g

P: 0,24 g (12 mg de fenilalanina)

chimichurri

Ingredients

- 100 g d'oli d'oliva
- 75 g de vinagre de vi
- ½ ceba de Figueres picada
- 1 all picat
- 1 manat de julivert picat
- 3 cullerades soperes d'orenga
- 2 cullerades soperes de xili mòlt
- sal
- pebre negre mòlt



Elaboració

1. Poseu en un cassó l'oli i les cullerades de xili, entebèiu-ho només una mica, espereu que infusioni i es refredi.
2. Barregeu la resta d'ingredients, comproveu el punt de sal, vinagre i xili (perquè pica una mica si se n'hi afegeix molt).
3. Guardeu-ho en un recipient tancat a la nevera, com a mínim un dia.

Valor nutricional d'una cullereta de postres (5 g):
 energia: 29 kcal
 HC: 0,9 g
 G: 3,1 g
 P: 0,03 g (1,5 mg de fenilalanina)

julivertada

Ingredients

- un manat de julivert gran
- unes quantes fulles de menta fresca
- 3 cullerades soperes de sucre
- 75-100 g d'aigua
- un got de vinagre de vi blanc (ben bo)
- un gra d'all pelat
- uns quants grans de pebre



Elaboració

1. En un cassó dissolveu el sucre i l'aigua. Espereu que es refredi.
2. Poseu la resta d'ingredients en un bol alt i tritureu-ho tot junt amb el xarop d'aigua i sucre.
3. Guardeu-ho en fred.

Valor nutricional d'una cullereta de postres (5 g):
 energia: 5 kcal
 HC: 1,1g
 G: 0 g
 P: 0,03g (1,5mg de fenilalanina)

pesto

Ingredients

- 80 g d'aigua de formatge de parmesà (pàg. 15)
- 20 g de fulles d'alfàbrega fresca
- 50 g d'oli d'oliva verge
- 35 g d'oli de nous
- 10 g de pa PKU sec
- sal

Elaboració

5. Tritureu els olis amb l'alfàbrega.
6. Afegiu-hi l'aigua de formatge i el pa i torneu-ho a triturar.
7. Poseu-ho a punt de sal.

Valor nutricional d'una cullereta de postres (5 g):

energia: 39,6 kcal

HC: 0,25 g

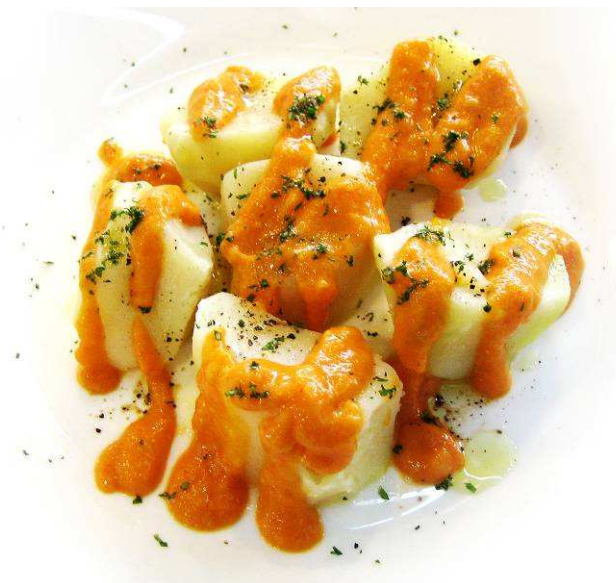
G: 4,2 g

P: 0,2 g (10 mg de fenilalanina)

romesco

Ingredients

- 3 nyores
- ½ ceba
- 8 tomàquets madurs
- 2 cabeces d'all
- 75 g d'oli d'avellana
- 75 g d'oli d'ametlla
- 30 g de vinagre de vi
- sal



Elaboració

1. Escaliveu al forn els tomàquets, la ceba i les cabeces d'all.
2. Poseu en remull les nyores amb aigua tèbia.
3. Un cop està escalivat, traieu la polpa dels alls, peleu els tomàquets i la ceba.
4. Rasqueu les nyores amb una cullera i traieu la polpa.
5. Tritureu tots els ingredients (incloent-hi l'aigua que deixen anar els tomàquets) i emulsioneu-ho amb els dos olis en la mateixa quantitat. Poseu-ho a punt de vinagre i sal.

Valor d'una cullereta de postres (17 g):

energia: 20 kcal

HC: 0,6 g

G: 1,9 g

P: 0,14 g (7 mg de fenilalanina)

vinagreta de caramel i mostassa

Ingredients

- 50 g de mostassa en gra (tipus Dijon)
- 75 g de caramel líquid
- 100 g d'oli d'oliva verge



Elaboració

1. Barregeu la mostassa i el caramel.
2. Afegiu-hi l'oli i remeneu-ho només fins que es lligui, que no emulsióni.

Valor nutricional d'una cullereta de postres (5 g):

energia: 50,6 kcal

HC: 3,1 g

G: 4,2 g

P: 0,12 g (6 mg de fenilalanina)

Sopes i cremes

Ajoblanco amb raïm i espàrrecs

Crema de carbassa amb cebetes

Gaspatxos

Romescada de peix, patates i pèsols

Sopa oriental amb verduretes

Suquet de patates

Velouté de peix amb pèsols

ajoblanco amb raïm i espàrrecs

Ingredients per a 4 persones

per a la sopa:

- 200 g de patates
- aigua
- 50 g d'oli d'ametlla

per a l'oli d'all:

- 8 grans d'all
- 100 g d'oli de gira-sol

per acabar el plat

- 16 espàrrecs verds
- 1 carbassó
- 8 grans de raïm verd
- 4 xampinyons
- 25 g d'oli d'oliva
- sal fina



Elaboració

1. Fregiu els grans d'all amb l'oli de gira-sol partint de l'oli fred. Escorreu-los i reserveu-los.
2. Peleu i talleu les patates, bulliu-les amb aigua, escorreu-les i tritureu-les a raó de 150 g de patata bullida més 300 ml d'aigua de la cocció, poseu-ho al punt de sal i seguiu emulsionant amb el túrmix amb un bon raig d'oli d'ametlla i 3 cullerades soperes d'oli d'all.
3. Talleu el carbassó a bastons i els xampinyons a quarts.
4. Talleu el raïm per la meitat i passeu-lo per la paella amb una gota d'oli.
5. Salteu els espàrrecs, els bastons de carbassó i els xampinyons a la mateixa paella amb oli i saleu-los.
6. Munteu en un plat fondo les verdures, amaniu-les amb unes gotes d'oli d'all i serviu-les amb la sopa.

Comentaris: es pot combinar l'oli amb gotes d'essència d'ametlla.
Es pot menjar fred o calent.

Valor nutricional d'una ració:

energia: 471,8 kcal

HC: 13,7 g

G: 44,2 g

P: 4,7 g (235 mg de fenilalanina)

crema de carbassa amb cebetes

Ingredients per a 4 persones

- 400 g de carbassa
- 75 g de nata líquida
- 20 cebetes (10-15 g/u.)
- 200 g de salsa de carn PKU (pàg. 19)
- 1 branca de canyella
- 10 g de ginebró aixafat
- Pell de ½ llimona i ½ taronja
- sal, pebre negre molt
- 6 g midó de tapioca o 8 g de Maizena
- 50 g de mantega



Elaboració

1. Talleu la carbassa, emboliqueu-la amb paper d'alumini i poseu-la al forn fins que estigui cuita.
2. Un cop cuita, tritureu-la amb aigua i nata calenta. Poseu-ho al punt de sal i pebre i coleu-ho.
3. Escaldeu un minut les cebetes partint d'aigua freda, escorreu-les i peleu-les mirant que no es trenquin. Rostiu-les suaument en una paella amb una mica de mantega i saleu-les. Reserveu-les.
4. Escalfeu la salsa de carn PKU, afegiu-hi el midó o la Maizena i lligueu-la. Afegiu-hi les espècies i les peles de taronja i llimona i deixeu infusionar la salsa durant 15 min. Coleu-la.
5. Poseu la crema de carbassa, les cebetes per sobre i, si voleu, salseu-la amb la salsa de civet al voltant.

Valor nutricional d'una ració:

energia: 219,2 kcal

HC: 13,32 g

G: 17,3 g

P: 2,95 g (147,5 mg de fenilalanina)

gaspatxo

Ingredients per a 4 persones

Per a la sopa:

- 350 g de tomàquets madurs
- 150 g de pastanagues
- 30 g d'api
- 1 gra d'all
- 10 g de ceba tendra
- 50 g de cogombres
- 500 g d'aigua
- 35 g de pa PKU (sec sobrant)

Per a la picada

- 12 tomàquets *cherry*
- 4 cebes tendres fines
- 100 g de pa PKU
- 40 g d'oli d'oliva verge
- julivert fresc
- 50 g de vinagre de xerès
- sal



Valor nutricional d'una ració (got: 200 ml)
 energia: 253,7 kcal
 HC: 36,8 g
 G: 10,7 g
 P: 1,9 g (95,5 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Per a la sopa: blanquegeu el gra d'all tres vegades amb aigua freda perquè perdi fortor.
2. Renteu, peleu i trossegeu les verdures. Barregeu tots els ingredients amb l'aigua i deixeu-ho macerar a la nevera una nit.
3. Talleu el pa a daus i fregiu-lo en oli calent; escorreu els daus en paper absorbent.
4. Desfulleu el julivert i tritureu-lo amb un raig d'oli i sal.
5. Tritureu la sopa i coleu-la. Poseu-la al punt de sal, oli i vinagre.
6. Talleu els pebrots a la juliana.
7. Talleu els tomàquets per la meitat i la ceba tendra i munteu el plat fondo amb els pebrots, les verdures, els crostons de pa i l'oli de julivert.
8. Serviu-ho ben fred amb el gaspatxo i un raig d'oli per sobre.

Variants:

gaspatxo ràpid de síndria: agafeu un gaspatxo comercial i barregeu-lo amb la mateixa quantitat de síndria. **P: 1,1 g/ració**

gaspatxo cremós: agafeu un gaspatxo comercial i barregeu-hi per cada 500 ml una cullerada sopera de maionesa comercial (0 % proteïna) i una cullerada d'oli d'alfàbrega. **P: 0,7 g/ració**





romescada de peix, patates i pèsols

Ingredients per a 4 persones

- 600 g de patates
- 100 g de salsa romesco PKU (pàg. 33)
- 1 l de brou de peix comercial (Aneto)
- 50 g de pèsols
- ½ manat de julivert
- 50 g d'oli d'oliva

Valor nutricional d'una ració:

energia: 296,6 kcal

HC: 25,4 g

G: 19 g

P: 5,8 g (292 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Peleu i talleu les patates, poseu-les en un cassó i coeu-les amb el brou de peix.
2. Quan estiguin a mig cuire, afegiu-hi la salsa romesco i els pèsols.
3. Deixeu guisar el conjunt, traieu una mica de patata, aixafeu-la amb una forquilla i torneu-la a posar al guisat per tal que quedi més lligat.
4. Poseu-ho al punt de sal i serviu-ho amb el julivert picat i un raig d'oli.



sopa oriental amb verduretes

Ingredients per a 4 racions

Per al brou de tonyina:

- 500 g d'aigua
- 2 culleradetes de brou de tonyina en pols (*dashi*)

Per a la sopa de miso PKU:

- 500 g de brou de tonyina
- 35 g de polpa de carbassa cuita
- 4 gírgoles (40 g) i 4 xampinyons mitjans
- 4 fulles de col verda petita
- 4 pastanagues mitjanes i 4 cebes tendres petites
- 0,5 g d'alga nori seca
- Oli d'oliva i sal

Valor nutricional d'una ració:

energia: 115,9 kcal

HC: 8,5 g

G: 8,1 g

P: 2,4 g (120 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Brou: dissolcu el pols de tonyina instantani en l'aigua bullint.
2. Sopa: tritureu ben fina la polpa i el brou i coleu-ho.
3. Renteu i talleu els bolets i renteu i talleu la col a la juliana ben fina.
4. Talleu la ceba tendra i la pastanaga pelada a dauets.
5. Salteu la col en una paella amb un xic d'oli, afegiu-hi la pastanaga i la ceba, deixeu-ho coure a poc a poc (si cal, afegiu-hi un raig d'aigua perquè s'acabi de coure) i, un cop marcat, poseu els bolets i salteu el conjunt. Saleu-ho.
6. Talleu l'alga ben fina.
7. Poseu la verdura en un plat fondo, les algues per sobre i serviu-ho amb la sopa calenta.



suquet de patates

Ingredients per a 4 persones

- 600 g de patates
- 4 grans d'all
- 1 manat de julivert
- 800 g de brou de peix comercial (Aneto)
- 1 cullerada de cafè de pebre vermell dolç
- 100 g d'oli d'oliva
- sal

Elaboració

1. Peleu i trossegeu les patates, saleu-les i coeu-les en una cassola a poc a poc.
2. Desfulleu el julivert i piqueu-lo.
3. Talleu els tomàquets per la meitat, traieu-ne les llavors i ratlleu-los.
4. Piqueu els alls ben fins i afegiu-los a les patates, empolvoreu-les amb el pebre vermell, deixeu-ho coure un segon i tot seguit afegiu els tomàquets. Deixeu-ho coure suaument i poseu-hi un polsim de julivert picat.
5. Amb la resta de julivert barregeu-ho amb una mica d'oli i sal i reserveu-ho.
6. Aboqueu el brou calent i deixeu coure el conjunt a poc a poc. Poseu-lo al punt de sal.
7. Agafeu quatre cullerades de patates i brou i tritureu-ho amb la batidora per fer un puré i torneu-ho a afegir al suquet per tal que s'espesseixi una mica.
8. Poseu el suquet en un plat i decoreu-ho amb l'oli de julivert.

Valor nutricional d'una ració:

energia: 345,47 kcal

HC: 23,9 g

G: 25,7 g

P: 4,6 g (233 mg de fenilalanina)

Variants: se'n pot fer una versió reservant una part del tomàquet sofregit, triturant la resta per obtenir un puré de patates amb matisos de suquet de peix i amanint-lo amb el tomàquet sofregit i l'oli de julivert (imatge).



velouté de peix amb pèsols

Ingredients per a 4 persones

- 550 g de brou de peix comercial
- 200 g de pèsols
- 60 g de porro
- 25 g de mantega
- 44 g de Maizena
- sal
- 50 g d'oli de gira-sol
- 5 g de safrà

Valor nutricional d'una ració:

energia: 219,4 kcal

HC: 14,5 g

G: 15,9 g

P: 4,21 g (210 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Piqueu i sofregiu el porro amb la mantega.
2. Afegiu-hi el brou i coeu-ho uns minuts.
3. Afegiu-hi el midó i remeneu-ho amb un batedor.
4. Afegiu-hi els pèsols, coeu-ho un minut i poseu-ho al punt de sal.
5. Per a l'oli de safrà: 1) torreu el safrà en una paella; 2) piqueu-ho amb l'ajut d'una mà de morter, i 3) escalfeu en un cassó l'oli amb el safrà i deixeu-ho infundir el màxim de temps possible.
6. Serviu-ho ben calent amb unes gotes d'oli de safrà.
7. Proporcions: 3 g de midó de tapioca per cada 100 g de brou o 8 g de Maizena per cada 100 g de brou

Patata, verdura i bolets

Aspic de verdures

Broqueta de patata al salmorejo

Bròquil i coliflor amb salsa escabetx

Canelons de ceviche de mango

Coca mallorquina

Coliflor gratinada

Envoltinis de carbassó i albergínia

Escalivada ràpida

Espaguetis de carbassó napolitana

Espaguetis de nap a l'allet

Flam de bolets

Truita d'espàrrecs

Gratinat de patates

Hamburguesa de bolets

Hamburguesa vegetal

Minestra en textures

Milfulls de samfaina

Puré de patata a l'oli de bacó

aspic de verdure

Ingredients per a 4 persones

- 1 carbassó
- 1 albergínia
- 2 pastanagues
- 12 espàrrecs verds
- 40 g d'oli d'oliva
- sal, pebre negre molt
- 1 sobre gelatina vegetal (Pronagar) (4 g)
- 500 g d'aigua mineral
- 1 culleradeta de curri en pols
- 80 g d'oli de farigola (pàg. 17)



Elaboració

1. Talleu la pastanaga a bastons i d'un gruix de $\frac{1}{2}$ cm.
2. Talleu el carbassó i l'albergínia a làmines horitzontalment i d'un gruix de $\frac{1}{2}$ cm.
3. Escaldu en aigua bullint els bastons de pastanaga i escorreu-los.
4. Feu totes les verdures per separat a la planxa amb una gota d'oli i saleu-les.
5. Barregeu l'aigua mineral amb el curri, la sal i la gelatina vegetal amb un batedor. En un cassó arranqueu el bull i deixeu-ho temperar.
6. En un motlle o recipient fons, poseu totes les verdures per capes (p. ex. làmina de carbassó, 3 espàrrecs, una làmina d'albergínia i els bastons de pastanaga) i pinteu-les amb una mica de gelatina a mesura que aneu muntant les capes.
7. Acabeu d'omplir tot el motlle amb la gelatina i moveu el recipient perquè es distribueixi bé la gelatina. Poseu-la amb compte a la nevera i deixeu-la quallar.
8. Desemmotlleu la gelatina, feu-ne talls amb un ganivet esmolat i amaniu-la amb l'oli de farigola.
9. Si voleu, podeu escalfar-la lleugerament al forn, 5 min a 90° .

Valor nutricional d'una ració:

energia: 223,5 kcal

HC: 6,7 g

G: 20,5 g

P: 3,1 g (153 mg de fenilalanina)



broqueta de patata al salmorejo

Ingredients per a 4 persones

- 2 patates mitjanes
- 4 cebes
- 2 tomàquets madurs
- ½ poma *golden*
- 2 cebes tendres o 4 cebes de platillo
- 1 carxofa
- 5 g de pebre vermell dolç
- romaní, farigola, sal, pebre negre mòlt
- 1 cabeça d'all
- 1 l d'oli de gira-sol
- 1 manat de julivert



Elaboració

1. Per a l'oli de *salmorejo*: peleu i piqueu la ceba, ofegueu-la en un cassó amb un raig d'oli i els alls aixafats i afegiu-hi un polsim de pebre vermell i les herbes seques. Un cop estigui ofegat, afegiu-hi la resta d'oli de gira-sol i mantingueu-ho calent perquè infusioni.
2. Peleu la ceba tendra i talleu-la per la meitat. Desfulleu la carxofa, traieu-ne el cor i talleu-la a quarts. Peleu el tomàquet, talleu-lo a quarts i traieu-ne les llavors. Peleu la poma i talleu-la a daus de 2 x 2.
3. Salteu tota la verdura i la poma en una paella amb unes gotes d'oli.
4. Peleu i talleu les patates a daus, empoleu-les de pebre vermell, saleu-les i poseu-les al cassó de l'oli de *salmorejo* per confitar-les a foc molt lent o al forn (140°) fins que comproveu, punxant-les, que estiguin cuites, però no desfetes. Reserveu-les a dins del mateix oli 6 h (gardeu-les preferentment fora de la nevera). Afegiu al mateix oli la verdura i la poma saltada.
5. Escorreu els ingredients del marinat. Decanteu l'excés d'oli (que es pot guardar per a altres elaboracions), traieu les herbes i passeu-ho per un colador, poseu la salsa al punt de sal i afegiu-hi el julivert picat.
6. Munteu 2 tipus de broqueta: l'una amb 2 daus de patata, intercalant un quart de tomàquet i un quart de carxofa, i l'altra amb 2 daus de patata, intercalant un dau de poma i un tros de ceba. Poseu-hi un polsim de sal i amaniu-la amb la salsa.

Valor nutricional d'una ració (3 broquetes):

energia: 403,77 kcal

HC: 27,9 g

G: 30,3 g

P: 4,8 g (242 mg de fenilalanina)

bròquil i coliflor amb salsa d'escabetx

Ingredients per a 4 persones

- 150 g de salsa de carn PKU (pàg. 19)
- 300 g de bròquil
- 300 g de coliflor
- 40 g de vinagre de xerès
- 8 grans d'all
- 4 g de midó de blat de moro (Maizena) per cada 100 g de salsa
- 100 g d'oli d'oliva
- romaní, farigola



Elaboració

1. Netegeu les verdures i escaldeu-les al dente amb aigua bullint i sal. Escorreu-les i deixeu-les refredar.
2. Poseu la salsa en un cassó, poseu-la al punt de sal, barregeu-hi el midó i feu-li arrancar el bull. Deixeu-la refredar una mica i amaniu-la de vinagre al gust.
3. En un cassó amb l'oli, fregiu els grans d'all aixafats menys un que el tallarem a làmines i en farem xips. Quan estigui tebi afegiu-hi les herbes i deixeu-ho infusionar.
4. Poseu la verdura al plat, remeneu la salsa amb l'oli d'herbes i alls sense que es barregin completament i salseu la verdura (uns 40 g de salsa per persona, dues cullerades soperes).
5. Poseu les herbes i les xips d'all per sobre.

Valor nutricional d'una ració:

energia: 270,1 kcal

HC: 5 g

G: 25,5 g

P: 4,69 g (230 mg de fenilalanina)

canelons de ceviche de mango

Ingredients per a 4 persones

- 8 oblies d'arròs (48 g)
- sal
- 100 g de pebrot verd
- 100 g de ceba tendra
- 1 manat de coriandre fresc
- 8 tomàquets madurs
- 1 mango al punt
- 2 llimones
- 100 g d'oli d'oliva verge



Elaboració

1. Escalduu els tomàquets en aigua bullint 20 segons, refredeu-los, peleu-los, talleu-los per la meitat, traieu-ne les llavors i piqueu-los.
2. Peleu i piqueu ben menut el pebrot verd i la ceba tendra.
3. Peleu i piqueu la polpa de mango.
4. Desfulleu i piqueu el coriandre fresc.
5. Renteu i ratlleu la pell de llimona, exprimeu el suc, saleu-ho i barregeu-ho amb l'oli d'oliva verge. Barregeu-ho amb $\frac{1}{4}$ part del tomàquet picat i un polsim del coriandre.
6. Barregeu la polpa de mango, el tomàquet, la ceba, el pebrot i el coriandre. Saleu-ho.
7. Poseu les oblies d'una en una en un plat amb aigua calenta uns segons fins que agafin elasticitat i s'hidratin. Escorreu-les sobre un drap i poseu-les en una superfície seca ben estirades. Poseu-hi al mig dues cullerades del farcit i enrotlleu-les com un sobre cilíndric.
8. Poseu-les en un plat i amaniu-les bé amb la vinagreta de tomàquet i llimona.

Valor nutricional d'un caneló:

energia: 162,4 kcal

HC: 12,6 g

G: 11 g

P: 1,05 g (53 mg de fenilalanina)



coca mallorquina

Ingredients per a 4 persones

Per la massa

- 250 g de farina Proceli Basic Mix
- 100 g d'oli d'oliva
- 75 g de cervesa freda

Pel farcit

- 1 carbassó mitjà
- 4 tomàquets madurs
- 100 g de puré de samfaina
- 40 g de puré d'olives negres
- julivert picat
- 50 g d'oli d'oliva verge

Valor nutricional d'una ració:

energia: 636,93 kcal

HC: 58,8 g

G: 43,19 g

P: 3,1 g (155 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Poseu els ingredients de la massa en un bol, barregeu-los amb la mà.
2. Agafeu la massa i estireu-la amb un corró o una ampolla. Poseu-la sobre una safata de forn.
3. Estireu-la amb les mans, que quedi ½ cm de gruix.
4. Renteu i talleu el tomàquet i el carbassó a rodanxes fines. Poseu-los intercalats sobre la massa.
5. Poseu-la al forn a 180° durant 30 min. Quan veieu que ja està daurada pels marges, traieu-la.
6. Quan s'hagi refredat amaniu-la amb el puré de samfaina, el puré d'olives negres, el julivert picat i l'oli d'oliva verge.

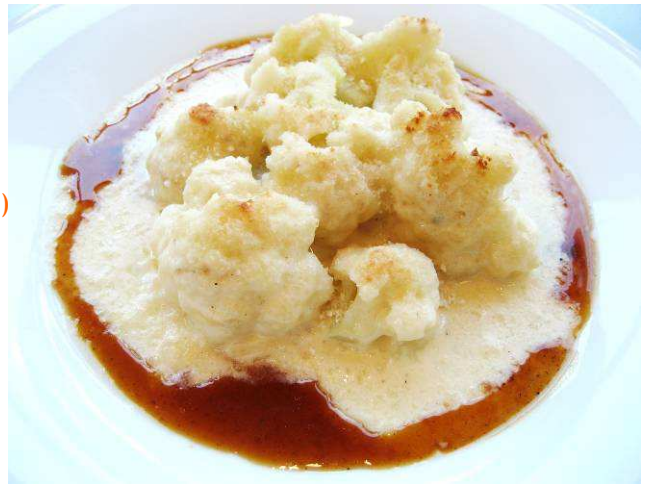


Comentari: Les podeu fer d'altres verdures i hortalisses de temporada, albergínia, carxofes, alls tendres, calçots...

coliflor gratinada

Ingredients per a 4 persones

- 400 g de coliflor
- 400 g de beixamel espessa
- 40 g de pa de PKU sec
- 4 cullerades soperes de salsa de carn (pàg. 19)
- 3 g de Maizena exprés
- 25 g de mantega



Elaboració

1. Renteu la coliflor, talleu-la i bulliu-la en aigua i sal fins que estigui tendra. Escorreu-la.
2. Feu arrancar el bull a la salsa de carn PKU i lligueu-la amb el midó de tapioca o la Maizena.
3. En una font, salseu la coliflor amb la beixamel, ratlleu el pa PKU sec, poseu-hi una mica de mantega i gratineu-ho al grill.
4. Poseu un cordó de salsa de carn PKU al voltant (optatiu).

Valor nutricional d'una ració:

energia: 367,7 kcal

HC: 16,4 g

G: 31,9 g

P: 3,8 g (190 mg de fenilalanina)



envoltinis de l'hort

Ingredients per a 4 persones

- 4 carbassons
- 2 albergínies
- 32 tomàquets *cherry*
- midó de blat de moro (Maizena)
- oli de gira-sol
- sal, pebre negre molt
- 100 g d'oli d'oliva verge
- 40 g de vinagre agredolç

Valor nutricional de 2 envoltinis:

energia: 207,3 kcal

HC: 8,6 g

G: 17,2 g

P: 4 g (200 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Bulliu 5 minuts els carbassons sencers amb aigua i sal. No han de quedar gaire cuits. Refredeu-los.
2. Escaliveu al forn les albergínies senceres fins que estiguin toves.
3. Talleu amb una mandolina fines làmines al llarg i feu grups de 4 làmines intercalant-les l'una amb l'altra per poder embolicar l'envoltini.
4. Talleu les albergínies per la meitat, buideu-les i amaniu la polpa amb sal, pebre i oli d'oliva verge. Piqueu tot el conjunt amb un ganivet.
5. Poseu en una vora de les làmines de carbassó la polpa d'albergínia i enrotlleu-les com si es tractessin de canelons.
6. Salteu els tomàquets *cherry* amb una gota d'oli fins que veieu que la pell es desprèn lleugerament, retireu-los i saleu-los.
7. Xips: feu fines rodanxes de carbassó, empoleu-les amb la Maizena i fregiu-les a foc suau fins que quedin cruixents i daurades. Escorreu-les sobre un paper absorbent i saleu-les.
8. Poseu al plat els envoltinis i els tomàquets i amaniu-ho amb oli verge i vinagre agredolç. Poseu-hi per sobre les xips d'albergínia.

escalivada ràpida

Ingredients per a 4 persones

- 1 albergínia
- 2 cebes tendres
- 2 tomàquets madurs
- 1 pebrot vermell
- 80 g d'oli d'herbes seques
- sal
- pebre negre molt



Elaboració

1. Torreu el pebrot a la planxa per totes les cares sense gens d'oli fins que agafi color.
2. Poseu en un bol l'albergínia (prèviament rentada), el pebrot cuit i la ceba tendra, tot sencer, poseu-hi un raig d'oli i un raig d'aigua.
3. Tapeu el bol amb pel·lícula de plàstic, punxeu-lo perquè deixi anar el vapor i poseu-lo al microones durant 8 minuts a 600 W de potència.
4. Traieu-lo del microones. Traieu el plàstic amb compte de no cremar-vos, punxeu les verdures per comprovar-ne la cocció i deixeu-les entebeir.
5. Feu el tomàquet a rodanxes i passeu-lo per la paella amb unes gotes d'oli.
6. Peleu les verdures.
7. Poseu el tomàquet al plat i a sobre l'escalivada i poseu-ho al punt de sal, pebre i oli d'herbes. Serviu-ho.

Valor nutricional d'una ració:

energia: 219,6 kcal

HC: 7,3 g

G: 20,4 g

P: 1,7 g (83,5 mg de fenilalanina)



espaguetis de carbassó a la napolitana

Ingredients per a 4 persones

- 1 kg de carbassons (4 unitats mitjanes)
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 12 tomàquets madurs
- 100 g d'oli d'oliva
- Sucre, sal, pebre negre. Llorer i estragó

Valor nutricional d'una ració:

energia: 364,5 kcal

HC: 24 g

G: 26 g

P: 8,9 g (445 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Peleu i piqueu la ceba, els all i les fulles d'estrageó.
2. En un cassó amb un raig d'oli ofegueu a foc mitjà la ceba i l'all.
3. Talleu els tomàquets per la meitat i ratlleu-los.
4. Un cop estigui la ceba ben confitada, afegiu-hi la polpa de tomàquet i deixeu-ho sofregir a poc a poc, afegiu-hi el llorer i poseu-ho al punt de sal, pebre i sucre. Un cop sofregit, reserveu-ho. Poseu-hi l'estrageó picat.
5. Renteu i talleu les puntes del carbassó i feu-ne espaguetis amb una mandolina. Si no en teniu, feu làmines ben fines (capes) amb un ganivet, agrupeu-les i talleu-les a bastonets o espaguetis ben fins.
6. Coeu els espaguetis al vapor durant 5 minuts fins que quedin al dente.
7. Poseu-los a sobre d'un colador perquè escorrin la mica d'aigua que deixen anar, amaniu-los amb sal i oli, remeneu-los una mica i disposeu-los al plat. I poseu la salsa per damunt.





espaguetis de nap amb all

Ingredients per a 4 persones

- 8 naps mitjans (150 g per persona)
- 150 g d'oli d'oliva
- 8 grans d'all
- 1 pebrot picant
- julivert fresc

Valor nutricional d'una ració:

energia: 127,9 kcal

HC: 6,3 g

G: 10,3 g

P: 1,71 g (85,5 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Peleu i talleu els naps a la juliana (amb l'ajut d'una mandolina és millor).
2. Poseu una cassola amb aigua a bullir. Poseu-hi els naps i, quan l'aigua torni a arrancar el bull, deixeu-los uns segons i escorreu-los. Refredeu-los amb aigua freda i deixeu que s'escorrin.
3. Piqueu el julivert.
4. En una paella poseu l'oli i els grans d'all sencers i deixeu que es fregeixin a poc a poc. Talleu el pebrot sec picant a rodanxes i afegiu-n'hi al gust (després proveu-ho per veure si us agrada més picant).
5. En una paella ben calenta salteu els espaguetis amb unes gotes de l'oli que hem fet i saleu-los, i un cop fets acabeu d'abocar la resta de l'oli d'all.
6. Si agrada també es poden amanir amb una mica de vinagre.



flan de bolets

Ingredients per a 4 persones

- 425 g de brou de bolets
- 75 g de nata líquida
- 1,2 g de Pronagar en pols
- 4 tomàquets mitjans
- 1 pastanaga
- 2 cebes de Figueres
- 50 g de mantega
- sal
- pebre negre

Valor nutricional d'una ració:
energia: 187,9 kcal
HC: 7,4 g
G: 16,8 g
P: 1,8 g (90,5 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Mescleu el brou de bolets i la nata i escalfeu la barreja.
2. En un cassó, sofregiu lentament la ceba picada amb la mantega i saleu-la.
3. Un cop estigui confitada, afegiu-hi el brou i la nata i arranqueu el bull.
4. Per cada 500 g de preparació poseu-hi l'agar-agar (Pronagar) i feu-li arrancar el bull.
5. Poseu-ho en tasses grans i poseu-les a la nevera unes hores fins que es refredi i es qualli.
6. Renteu la verdura i piqueu la pastanaga i els tomàquets i salteu-ho tot en una paella amb un raig d'oli. Salpebreu-ho.
7. Traieu les tasses de la nevera, poseu-hi a sobre la guarnició i serviu-ho. Tant es pot menjar fred com escalfar-ho uns minuts al forn.



gratinat de patates

Ingredients per a 4 persones

- 650 g de patates
- 1 ceba seca
- 100 g de nata líquida 35 % m. g.
- sal
- pebre negre molt
- 25 g de mantega

Valor nutricional d'una ració:

energia: 255,9 kcal

HC: 27,9 g

G: 14 g

P: 4,5 g (226 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Peleu i talleu les patates a làmines tan fines com sigui possible.
2. Peleu i feu el mateix amb la ceba tallada a la juliana ben fina.
3. En un recipient apte per al forn, unteu-ne l'interior amb mantega. Poseu-hi una capa de làmines de patata sense que s'encavalquin gaire, poseu-hi una mica de juliana de ceba, salpebreu-ho tot, poseu-hi un raig de nata per sobre i escampeu-ho una mica amb una cullera o amb els dits.
4. Torneu a posar una altra capa de patata i ceba i feu el mateix que abans. Aneu repetint l'operació fins que s'acabi.
5. Tapeu el recipient amb una mica de paper d'alumini i poseu-lo al forn a 160° durant un mínim de 30 minuts. Després aneu punxant amb un escuradents fins que noteu que la patata és cuïta.
6. Un cop fora del forn, talleu-ho a porcions desitjades i serviu-ho.



hamburguesa de bolets

Ingredients per a 4 persones

- 150 g de xampinyons
- 150 g de gírgoles
- 2 cebes de Figueres
- 75 g d'alls tendres
- 20 g de mantega
- 20 g d'oli d'oliva
- ½ manat de julivert
- metilcel·lulosa (1 g de metil per cada 150 g de verdures cuites)

Valor nutricional d'una hamburguesa (100 g):

energia: 155,5 kcal

HC: 9 g

G: 9,6 g

P: 8,3 g (413 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Renteu i piqueu la ceba i sofregiu-la en un cassó amb mantega i oli a foc suau.
2. Netegeu i piqueu els bolets, i piqueu també les fulles de julivert. Quan la ceba estigui transparent, afegiu-hi els bolets i sofregiu-los fins que perdin l'aigua, poseu-los al punt de sal i empolseu-los amb el julivert.
3. Un cop estigui cuit el farcit, escampeu-lo en un recipient i feu pesades de 150 g. Afegiu-hi la metil i guardeu-lo a la nevera.
4. Doneu-li forma d'hamburguesa.
5. En una paella antiadherent amb una gota d'oli feu-la pels dos costats a foc moderat (recordeu que no s'ha de coure, sinó que sols s'ha de daurar per l'exterior). Agafeu-la amb una espàtula ampla perquè no es trenqui.
6. Per fer la salsa de ceba i mostassa: talleu la ceba a la juliana, sofregiu-la en un cassó amb oli i, quan estigui ben confitada, afegiu-hi la mostassa.



hamburguesa vegetal

Ingredients per a 4 persones

- 100 g de pebrot vermell
- 100 g de pebrot verd
- 100 g d'espàrrecs verds
- 100 g de pastanaga
- 200 g de tomàquet sofregit en conserva
- oli d'herbes (julivert, porradell, alfàbrega...)
- sal i pebre
- metilcel·lulosa (1 g de metil per cada 150 g de verdures cuites)

Valor nutricional d'una ració:

energia: 80,23 kcal

HC: 14,8 g

G: 0,8 g

P: 3,41 g (170,5 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Peleu la pastanaga i renteu i piqueu les verdures ben menudes.
2. Escalduu els pebrots 30 segons en aigua bullint i sal, i 1 minut els espàrrecs i la pastanaga. Escorreu-los bé a sobre d'un paper absorbent.
3. Poseu-los en un bol i barregeu-los bé amb una cullera. Feu pesades de 150 g de verdura escaldada. Afegiu-hi 1 g de metil: empolseu-ho com si fos sal. Remeneu-ho bé i poseu el bol a la nevera perquè s'hidrati durant una hora i estigui ben fred.
4. Nota: seguint aquesta proporció de metil respecte del pes del farcit, podeu fer hamburgueses més grans o més petites.
5. Amb l'ajut d'un plàstic semirígid feu un motlle cilíndric de la mida d'una hamburguesa (si no se'n té cap es pot fer servir qualsevol tallapastes o motlle que s'adapti). Poseu el farcit a dins i pressioneu-lo lleugerament perquè quedi compacte.
6. En una paella antiadherent amb una gota d'oli feu-la pels dos costats a foc moderat (recordeu que no s'ha de coure, sinó que sols s'ha de daurar per l'exterior). Agafeu-la amb una espàtula ampla perquè no es trenqui.
7. Munteu la salsa de tomàquet i l'oli d'herbes per sobre i disposeu-hi amb compte l'hamburguesa al damunt.



minestra en textures

Ingredients per a 4 persones

- 200 g de mongeta verda
- 300 g de puré de patates amb greix de bacó (pàg. 57)
- 25 g de pèsols congelats
- 75 g d'espàrrecs
- 75 g d'espínacs
- 75 g de bledes
- 1 ceba
- 100 g d'oli d'oliva verge
- sal, pebre negre molt

Valor nutricional d'una ració:
energia: 393,9 kcal
HC: 19,5 g
G: 28,4 g
P: 7,6 g (382 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Bulliu els espàrrecs, els espínacs i les bledes en un cassó amb aigua i sal bullint durant 5 minuts, i escorreu-los i tritureu-los amb una mica d'aigua de la cocció.
2. Renteu, talleu i bulliu les mongetes al dente.
3. Piqueu la ceba i sofregiu-la amb una mica d'oli i sal.
4. Poseu al plat les mongetes en forma de muntanya i coroneu-la amb el puré i la ceba fregida. Poseu al voltant els pèsols i la sopa. Amaniu el conjunt amb un raig d'oli d'oliva.



milfulls de samfaina

Ingredients per a 4 persones

- 4 làmines de pasta Phyllo de 12 x 5 cm
- 6 tomàquets madurs
- 2 cebes mitjanes
- 12 espàrrecs verds
- 1 manat de porradell
- sal gruixuda
- 80 g d'oli d'oliva verge
- farigola en fulles seques
- 25 g de mantega

Valor nutricional d'una ració:
energia: 320,6 kcal
HC: 17,9 g
G: 26,1 g
P: 4,45 g (222,5 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Foneu la mantega. Estireu una làmina de pasta Phyllo i pinteu-la amb mantega. Doblegueu-la formant un rectangle de 12 x 5 cm.
2. Escaliveu els tomàquets i les cebes sencers al forn.
3. Peleu i traieu les llavors als tomàquets.
4. Talleu els espàrrecs i coeu-los amb aigua i sal. Refredeu-los i talleu-los per la meitat longitudinalment i piqueu el porradell.
5. Poseu el rectangle de pasta entre dues safates de forn per tal que mantingui la seva forma inicial i coeu-la a 200° durant 10 min. Un cop freda, munteu el milfulls amb el picat a sobre, els espàrrecs al damunt, el porradell per sobre i la sal gruixuda.
6. Amaniu-ho tot amb l'oli verge.



puré de patata amb oli de cansalada

Ingredients per a 4 persones

- 500 g de patates
- aigua (reservarem 100 g de l'aigua de la cocció)
- 50 g de nata líquida
- per a l'oli de bacó: 200 g d'oli de gira-sol + 100 g de bacó fumat

Valor nutricional d'una ració:
energia: 355,3 kcal
HC: 19,5 g
G: 29,5 g
P: 3 g (150 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Per a l'oli: talleu el bacó a tires i fregiu-lo amb l'oli suaument. Coleu-lo amb un colador fi.
2. Peleu i talleu les patates i bulliu-les en un cassó amb aigua abundant. Escorreu-les i tritureu-les amb una proporció de 500 g de patata bullida, 100 g d'aigua de cocció, 50 g de nata i 75 g d'oli de bacó.
3. Serviu-ho calent.



rotlles d'espàrrecs i menta

Ingredients per a 4 persones

- 8 oblies d'arròs
- 8 espàrrecs gruixuts en conserva
- fulles de menta fresca
- 240 g de tomàquet pelat i sense llavors
- 2 cullerades soperes de xarop de tamarinde o mel
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge

Valor nutricional d'un rotlle:
energia: 104,3 kcal
HC: 5,9 g
G: 8,2 g
P: 1,5 g (75 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Talleu a tires el tomàquet i amaniu-lo amb sal, pebre i sucre.
2. Escorreu els espàrrecs i seleccioneu les fulles de menta.
3. Poseu les oblies d'una en una en un plat amb aigua calenta uns segons fins que agafin elasticitat i s'hidratin. Escorreu-les a sobre d'un drap i poseu-les en una superfície seca ben estirades. Poseu-hi al mig $\frac{1}{2}$ tomàquet a tires, un espàrrec gruixut i fulles de menta estirades i enrotlleu-les com un sobre cilíndric.
4. Per a l'amaniment, barregeu dues cullerades de xarop de tamarinde o de mel amb oli d'oliva verge.



rotllet d'espínacs i ceba

Ingredients

- 8 oblies d'arròs
- 200 g d'espínacs
- 1 ceba mitjana
- 10 g de gíngebre
- 25 g d'oli d'oliva

Valor nutricional d'un rotlle:

energia: 104,3 kcal
HC: 5,9 g
G: 8,28 g
P: 1,5 g (75 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Piqueu la ceba i ratlleu el gíngebre, ofegueu-ho en una paella amb oli fins que estigui transparent, saleu-ho i reserveu-ho.
2. Bulliu els espínacs amb abundant aigua i sal, escorreu-los bé, saleu-los i reserveu-los.
3. Poseu les oblies d'una en una en un plat amb aigua calenta uns segons fins que agafin elasticitat i s'hidratin. Escorreu-les a sobre d'un drap i poseu-les en una superfície seca ben estirades. Poseu al mig una cullerada de ceba cuita i dues d'espínacs i enrotlleu-les com un sobre cilíndric.
4. Per a l'amaniment, poseu dues cullerades de mel en un cassó al foc i deixeu que caramel·litzi fins que canviï de color, deixeu que es temperi, poseu-hi un raig de llimona i poseu-hi la mateixa quantitat d'oli d'oliva verge.



terrina de verdure

Ingredients per a 4 persones

- 400 g de minestra congelada (mongeta, pèsol, col de Brussel·les, pastanaga, faves, etc.)
- 4 grans d'all
- 40 g d'oli d'oliva
- 1 ceba de Figueres petita
- farigola seca de branca
- sal
- pebre negre
- Pronagar (1 gram per cada 250 g d'infusió o brou de farigola)

Valor nutricional d'una terrina:

energia: 143,6 kcal

HC: 10,4 g

G: 10,3 g

P: 2,38 g (119 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Poseu a bullir uns minuts amb aigua i sal la minestra (una mica menys del que diu al paquet). Escorreu-la bé.
2. Escalfeu una paella amb oli i els grans d'all aixafats. Salteu la minestra fins que perdi tota l'aigua. Poseu-la al punt de sal i pebre.
3. Ompliu uns motllos que es puguin desemmotllar.
4. Feu una infusió de farigola i aigua mineral al gust. Un cop l'aigua bull afegim la farigola i apaguem el foc. Ho deixem infundir entre 5 i 10 minuts, ho colem i salem al gust.
5. Per cada 250 g d'infusió dissolau el gram de Pronagar (una cullerada de cafè rasa), feu que arranqui el bull i ompliu els motllos de verdura, repartiu-ho bé amb una cullereta perquè es mulli tota la verdura i qualli uniformement. Poseu-ho a la nevera i deixeu-ho refredar.
6. Serviu-la amb una mica de tomàquet sofregit diluït amb una cullerada de nata líquida.



truita de safrà i espàrrecs

Ingredients per a 4 persones

- 250 g de llet de nata
- 1 g de Pronagar
- 10 espàrrecs verds
- 1 ceba de Figueres
- 25 g de mantega
- Safrà, sal

Valor nutricional d'una ració:

energia: 209,1 kcal

HC: 4,47 g

G: 20,2 g

P: 2,38 g (119 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Piqueu la ceba i sofregiu-la lentament amb la mantega. Afegiu-hi els espàrrecs tallats ben petits i coeu-los a foc mitjà. Si cal, afegiu-hi un raig d'aigua. Tastar i salar i un cop s'hagi evaporat tota l'aigua, reserveu-los.
2. En una paella torreu uns segons els brins de safrà (just per escalfar-los). Poseu-hi la llet de nata i escalfeu-ho un moment. Traieu-ho del foc i deixeu-ho infundir uns 15 minuts. Saleu-ho.
3. Poseu en flameres o motlles dues cullerades de sofregit de ceba i espàrrecs.
4. Torneu a posar la llet de safrà al foc i afegiu-hi el Pronagar. Remeneu-ho bé amb un batedor.
5. Feu-li arrancar el bull remenant-lo constantment i ompliu els motllos de flam i deixeu que qualli a la nevera dues hores.
6. Desemmotlleu-lo en un plat i acompanyeu-lo amb una mica del sofregit d'abans i unes gotes de vinagre balsàmic. Si el voleu calent, escalfeu-lo al forn a 170° uns minuts i serviu-lo en el mateix motllo.

Comentari: es pot fer el mateix amb carbassó, patata, ceba, bolets, albergínia, o qualsevol truita que fem a casa.





xampinyons farcits

Ingredients per a 4 persones

- 16 xampinyons mitjans
- 1 ceba mitjana
- 1 porro
- 4 alls tendres
- 1 pastanaga mitjana
- 75 g de nata líquida
- sal
- salsa de tomàquet: 50 g de vinagre + 25 g d'aigua + 25 g de sucre + 100 g de tomàquet fregit en conserva
- 40 g d'oli d'oliva verge

Valor nutricional d'una ració:

energia: 284,8 kcal

HC: 25,7 g

G: 18,2 g

P: 3,7 g (186 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Piqueu els peus de xampinyó, la ceba, els alls, la pastanaga i el porro. Ofegueu-los amb mantega fins que perdin tota l'aigua, afegiu-hi la nata i deixeu-ho reduir. Poseu-ho al punt de sal.
2. Salteu els caps buits de xampinyó amb una gota d'oli a foc moderat. Saleu-los i reserveu-los.
3. Farcieu els bolets amb la barreja.
4. Salseu-los amb la vinagreta de tomàquet i unes gotes d'oli.
5. Per a la salsa de tomàquet agredolça: en un cassó feu que arranqui el bull l'aigua i el sucre, deixeu temperar l'almívar i barregeu el vinagre. Afegiu-hi el tomàquet fregit en conserva i remeneu-ho bé.

Arròs i pasta

Arròs a la cassola

Canelons amb beixamel de tomàquet

Fideus d'arròs

Lasanya de verdures i bolets

Parpadelle al pesto

arròs a la cassola

Ingredients per a 4 persones

- 750 g de brou de carn rostida (pàg. 16)
- 1 tomàquet madur trossejat
- 100 g de pebrot verd i vermell picat
- mitja ceba picada i 2 grans d'all
- 100 g preparat d'arròs PKU comercial
- 75 g de pèsols
- sal, pebre negre molt
- oli d'oliva



Elaboració

1. Sofregiu amb oli la ceba, els alls i els pebrots. Un cop sofregit, afegiu-hi el tomàquet. Deixeu-ho confitar i afegiu-hi el brou.
2. Afegiu-hi l'arròs i deixeu-ho coure uns 20-25 min. Poseu els pèsols i rectifiqueu de sal.
3. Serviu-ho.
4. Comentaris: es poden afegir verdures de temporada al gust (carxofes, espàrrecs, etc.).

Valor nutricional d'una ració:

energia: 292,7 kcal

HC: 25,7 g

G: 20,4 g

P: 1,7 g (86 mg de fenilalanina)

canelons amb beixamel de tomàquet

Ingredients per a 4 persones (8 canelons)

- 200 g de pasta PKU casolana (pàg. 18)
- 50 g de pebrot vermell
- 100 g de ceba
- 75 g de carbassó
- 75 g de xampinyons
- 100 g d'espínacs
- 75 g de tomàquet madur
- 200 ml de beixamel espessa (pàg. 30)
- 75 g de tomàquet fregit
- alfàbrega fresca, sal, pebre negre mòlt
- 50 g d'oli d'oliva



Elaboració

1. Per a la beixamel: ofegueu la ceba amb la mantega, afegiu-hi la llet de nata, deixeu-ho bullir 2 minuts i dissoleu el midó de blat de moro. Deixeu-ho coure uns moments fins que espesseixi, afegiu-hi la salsa de tomàquet, deixeu-ho coure un minut, poseu-ho a punt de sal i pebre i reserveu-ho.
2. Bulliu els espínacs i escorreu-los. Netegeu la resta de verdura i trossegeu-la.
3. Salteu-la en una paella amb oli com si fos una samfaina, afegiu-hi els espínacs i salpebreu; reserveu-la.
4. Agafeu un tros de pasta i estireu-la amb un rodet de tal manera que quedi una superfície que permeti enrotllar dos canelons (talleu-la per la meitat).
5. Bulliu amb abundant aigua amb sal i un raig d'oli. Refredeu-la amb força aigua i sal.
6. Estireu-la a sobre d'una superfície seca, si cal assequeu-la amb una mica de paper absorbent, poseu el farciment a un marge, enrotlleu-la formant els canelons, pinteu-los amb una mica d'oli o mantega i poseu-los en un plat.
7. Salseu amb la salsa beixamel per sobre i poseu-hi unes fulles d'alfàbrega.

Valor nutricional d'un caneló:

energia: 269,7 kcal

HC: 17,4 g

G: 21,2 g

P: 2,1 g (105 mg de fenilalanina)



fideus d'arròs

Ingredients per a 4 persones

- 170 g de fideus d'arròs
- 32 tomàquets *cherry*
- 16 espàrrecs
- 8 alls tendres
- 100 g tirabecs
- 50 g d'oli d'oliva
- sal, pebre negre molt
- 80 g d'oli de sèsam

Valor nutricional d'una ració:

energia: 296,6 kcal

HC: 42,6 g

G: 12,7 g

P: 3,7 g (188 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Bulliu els tirabecs en un cassó amb aigua i sal, escorreu-los i talleu-los a trossos. Talleu els espàrrecs i els alls tendres.
2. Bulliu un minut els fideus d'arròs i escorreu-los.
3. En una paella amb oli salteu els espàrrecs i els alls tendres, poseu-hi els tomàquets i aixafeu-los una mica amb una forquilla, poseu-hi els tirabecs i salpebreu. Afegiu els fideus escorreguts i remeneu el conjunt.
4. Poseu a punt de sal i acabeu amb un raig d'oli de sèsam.
5. Fregiu en un cassó amb oli calent uns quants fideus fins que s'inflin, escorreu-los a sobre d'un paper absorbent i saleu-los.



lasanya de verdure i bolets

Ingredients per a 4 persones

- 150 g de pasta PKU casolana (pàg. 18) (6 làmines)
- 125 g de nata líquida
- 4 tomàquets madurs
- 6 espàrrecs blancs en conserva
- 75 g de ceba seca
- 75 g de xampinyons
- 250 g de beixamel líquida
- 25 g de mantega

Valor nutricional d'una ració:

energia: 502,5 kcal

HC: 33 g

G: 38,9 g

P: 4,8 g (243 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Talleu 6 trossos de pasta i estireu-los amb un rodets, empolseu amb una mica de farina Harifen perquè no s'enganxin.
2. Bulliu les làmines de pasta en un cassó ample durant 1 minut.
3. Escorreu-les amb una aranya i poseu-les a refredar en un recipient ample amb aigua freda. Agafeu-les amb molt de compte i poseu-les damunt una superfície on no s'enganxin.
4. Piqueu la ceba i els xampinyons i poseu-los a sofregir amb una mica de mantega. Un cop hagin reduït, afegiu-hi un raig de nata, deixeu-ho coure, que redueixi una mica i reserveu-ho.
5. Escorreu els espàrrecs, assequeu-los i passeu-los per la paella.
6. Talleu el tomàquet a rodanxes ben fines i fregiu-les una mica a la paella, per les dues cares durant un minut. Salpebreu-les.
7. Unteu un motlle per anar al forn amb mantega, poseu-hi una làmina de pasta, a sobre repartiu les rodanxes de tomàquet, els espàrrecs i el farcit de xampinyons.
8. Torneu a posar una altra làmina de pasta i repetiu l'operació. Tapeu-la amb la tercera pasta.
9. Per a la beixamel, sofregiu la ceba i la mantega, poseu la llet de nata i el safrà. Agafeu una mica de líquid, dissolcu el midó i afegiu-lo a la beixamel. Deixeu espessir.
10. Poseu la beixamel per sobre i introduïu-ho al forn a 180° durant 10 minuts.



parpadelle al pesto

Ingredients per a 4 persones

- 300 g de pasta italiana PKU (pag 18)
(75 g de pasta PKU per persona)
- Salsa pesto (pàg. 32)
- 1 llimona

Valor nutricional d'una ració:
energia: 390,6 kcal
HC: 37,5 g
G: 26,2 g
P: 0,8 g (39 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Estireu la pasta amb un rodet, amb un ganivet talleu tires tipus *parpadelle*.
2. Bulliu la pasta amb abundant aigua amb sal i un raig d'oli.
3. Escorreu-la, mulleu-la amb unes gotes d'oli de nous perquè no s'enganxi i barregeu-la amb la salsa pesto.
4. Ratlleu una mica de pell de llimona per sobre i serviu-la.

raviolis gegants

Ingredients per a 4 persones

- 320 g de pasta italiana PKU casolana (pàg. 18) (80 g de pasta per a cada ravioli)
- 200 g de coliflor
- 2 cebes mitjanes
- 100 g de pastanaga
- 30 g de mantega
- 4 carxofes mitjanes
- sal, pebre negre molt
- 75 g de nata líquida
- orenga seca
- oli de sèsam, vinagre de Mòdena



Elaboració

1. Talleu la coliflor a brots petits i escaldeu-la en aigua i amb sal bullint fins que estigui al punt, escorreu-la i reserveu-la.
2. Peleu i piqueu la ceba i la pastanaga.
3. Traieu els cors a les carxofes, buideu l'interior i piqueu-les.
4. Ofegueu la ceba i la pastanaga en una paella amb mantega, un cop fet, afegiu-hi les carxofes picades, salpebreu-ho i poseu-hi la nata, deixeu-ho reduir i que es lligui i afegiu-hi la coliflor esmicolada. Remeneu-ho i afegiu-hi l'orenga. Reserveu-ho perquè es refredi.
5. Agafeu un tros de pasta i estireu-la amb un rodet de tal manera que quedi una superfície on es puguin treure 2 discs de pasta. Amb l'ajut d'un tallapastes traieu 2 discs de la mateixa mida.
6. Poseu el farcit al mig, aplaneu-la una mica. Feu una mica de pasta amb aigua i un polsim de farina PKU, pinteu els marges amb aquesta pasta, tapeu-ho amb l'altre disc i segelleu bé el marge. Feu el mateix amb la resta de raviolis.
7. Bulliu-los amb aigua abundant, sal i un raig d'oli procurant que bullin poca estona. Refredeu-los amb força aigua amb sal. Escorreu-los, saleu-los i amaniu-los amb l'oli de sèsam i el vinagre.

Valor nutricional d'una ració:

energia: 470,9 kcal

HC: 47,7 g

G: 28,2 g

P: 4,8 g (240 mg de fenilalanina)



sushi vegetal

Ingredients per a 4 persones (4 rul·los = 24sushis)

- 200 g d'arròs PKU
- 150 g de pastanaga
- 150 g d'alvocat
- 150 g de cogombre
- 4 làmines d'alga nori
- Maionesa comercial 0% proteïnes

Valor nutricional d'un sushi:

energia: 41,1 kcal

HC: 7,7 g

G: 1,9 g

P: 0,4 g (20 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Talleu la làmina d'alga a 20 x 20 cm.
2. En un cassó amb força aigua, bulliu l'arròs tal com indica el paquet, quan estigui ben bullit deixeu-lo escórrer durant 30 minuts mínim perquè a mesura que es vagi refredant, es compactarà i s'assemblarà més a l'arròs glutinós que s'usa originalment.
3. Peleu i ratlleu la pastanaga i el cogombre. Talleu l'alvocat a bastons d'1 cm.
4. Poseu una estoreta de bambú o plàstic (ens ajuda a enrotllar-lo com si fos un braç de gitano), poseu-hi l'alga a sobre, esteneu l'arròs per damunt de la superfície de l'alga nori deixant un marge de 2 cm a cada costat. Mulleu-vos les mans perquè no se us enganxi tant l'arròs. Feu una capa ben fina de maionesa per sobre
5. Poseu els bastons de cogombre, pastanaga i alvocat horitzontalment al mig.
6. Ajudeu-vos de l'estoreta per enrotllar el sushi a poc a poc i formeu un caneló.
7. Talleu la barra de sushi en porcions i serviu-ho amb l'amaniment desitjat (p. ex. brou de tonyina instantani amb suc de llimona).

Comentari: d'una làmina d'alga nori en surten 6 sushis. S'hi pot afegir salsa de soja, cada cullerada de soja (10 g) aporta **0,26 g** de proteïnes (13 mg de fenilalanina).

Postres i dolços

Amanida de fruita i gelat

Bunyols de poma

Caraquenys de coco

Carpaccio de pinya i plàtan

Coca de Sant Joan

Coca de vidre

Crema catalana

Flam de vainilla

Flam d'ou

Galetes de vainilla

Gelat casolà

Gelat de tall de fruits vermells

Granissat de fruits vermells

Granissat de mango i suc de maduixes

Panacotta

Pastís d'aniversari

Pastís de plàtan

Piruletes balsàmiques

Poma en textures

Roques d'arròs inflat

Teules

Teules de blat de moro torrat

Teules de cacau

Tortell de reis



amanida de fruita i gelat

Ingredients per a 8 persones

pel gelat:

- 350 g de maduixes i fruits vermells
- 75 g de sucre
- 350 g de nata 35 % m. g.
- 80 g de xarop de maduixa

per l'amanida: 2 kiwis + 2 taronges

per la taronja confitada

- 100 g d'aigua
- 100 g de sucre
- pell d'una taronja

pel xarop de vainilla: 75 g de sucre + 1 branca de vainilla

Valor nutricional d'una ració:

energia: 319,2 kcal

HC: 15,3 g

G: 43,6 g

P: 2 g (100 mg de fenilalanina)

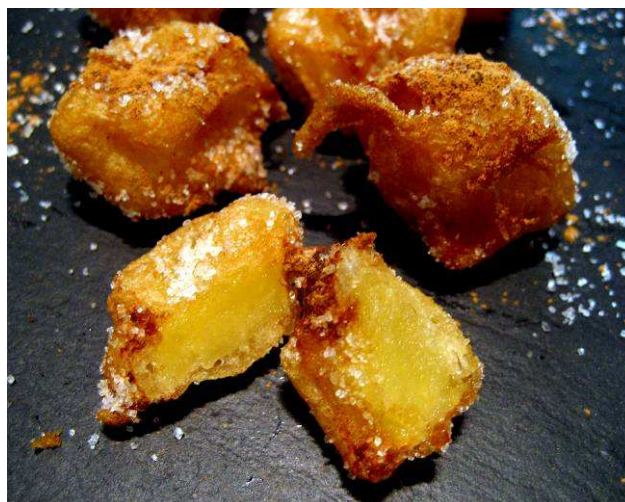
Elaboració

1. Reserveu 50 g de fruits vermells sencers.
2. Agafeu un got americà i poseu-hi els fruits ben congelats, el sucre i la nata, tritureu-ho fins que formi una crema gelada. Poseu el gelat en un got de plàstic i afegiu-hi els fruits sencers. Guardeu-ho al congelador.
3. Per a la pell de taronja confitada: peleu les pells de taronja i talleu-les a la juliana ben fina, feu que arranqui el bull en un cassó amb aigua freda, coleu l'aigua i repetiu l'operació dues vegades més. Poseu les pells en un cassó amb els 100 g de sucre i aigua, deixeu-ho confitar lentament fins que quedi un xarop amb la taronja confitada.
4. Peleu els kiwis, talleu-los i traieu els grills de taronja.
5. Munteu una amanida de fruita, salseu amb un raig de xarop de vainilla, poseu el gelat de fruits i una mica de xarop de maduixes a sobre. Poseu la pell de taronja confitada a sobre la fruita.
6. Deixeu temperar el gelat perquè perdi fred i estigui més cremós.

bunyols de poma

Ingredients

- 125 g de preparat de farina PKU Harifen
- 65 g de sucre
- 65 g de mantega
- 100 g d'aigua
- 1 g (1/4) cull. llevat Royal
- 550 g d'oli d'oliva
- 45 g de sucre
- canyella en pols



Elaboració

1. Entebeïu la mantega i bateu-la.
2. Barregeu la resta d'ingredients i reserveu-los.
3. Peleu i talleu la poma a dauets d'uns dos cm, arrebosseu-los amb la pasta de bunyols i fregiu-los en oli calent.
4. Escorreu-los a sobre d'un paper absorbent i empolseu-los en calent de sucre i canyella.
5. Serviu-los.
6. En lloc de poma, també es poden fer amb plàtan, préssec, etc.

Valor nutricional d'un bunyol:

energia: 75,6 kcal

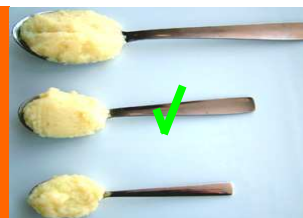
HC: 8,5 g

G: 4,5 g

P: 0,04 g (2 mg de fenilalanina)

Comentaris:

Cada bunyol pesa uns 15 g en pes cru, és a dir, la massa que cap en una cullereta de postres.





caraquenys de coco

Ingredients

- 250 g de mantega
- 200 g de sucre
- 80 g de clara d'ou (2 u)
- 200 g de preparat de farina PKU Harifen
- 100 g de coco ratllat

Elaboració

1. Entebèiu la mantega, afegiu-hi la resta d'ingredients i remeneu-ho bé.
2. Amb una cullera de cafè poseu porcions de massa a sobre d'un paper siliconat en una safata de forn separades entre elles.
3. Deixeu-ho coure al forn a 170° fins que els marges estiguin daurats.
4. Espereu que es refredin i serviu-los.

Valor nutricional d'un caraqueny:

energia: 24,1 kcal

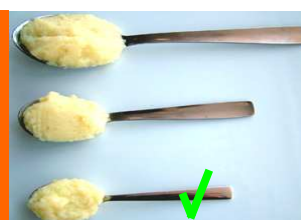
HC: 2,3,g

G: 1,6 g

P: 0,1 g (5 mg de fenilalanina)

Comentaris:

cada caraqueny pesa uns 4,5-5 g en cru, és a dir, el que cap en una cullereta de cafè.





carpaccio de pinya i plàtan

Ingredients per a 8 racions

- ½ pinya
- 4 plàtans
- 200 g de maduixes
- 1 llimona
- 1 flam de vainilla comercial
- curri en pols
- 50 g de sucre

Valor nutricional d'una ració:

energia: 93,7 kcal

HC: 22,6 g

G: 0,4 g

P: 1,2 g (58 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Peleu i talleu la pinya a quarts. Amb l'ajut d'una mandolina o un ganivet esmolat talleu fines làmines començant per la part que toca la pell (la part central és on hi ha el tronc i és més estel·losa).
2. Disposeu-les per tota la superfície del plat com si fos una capa ben fina de pinya (carpaccio).
3. Talleu els plàtans a trossets petits.
4. Escalfeu una paella ampla i aneu tirant el sucre a poc a poc fins que es vagi fonent i caramel·litzant. Afegiu-hi el plàtan i remeneu-ho tot. Afegiu-hi un raig de suc de llimona i poseu-ho a foc suau.
5. Agafeu les maduixes, renteu-les i traieu el verd. Tritureu-les amb el túrmix i una mica d'aigua.
6. Poseu el suc a l'estofat de plàtan perquè es dissolgui el sucre i vagi estofant tot plegat. Retireu-ho i reserveu-ho.
7. Barregeu el flam amb el curri en pols.
8. Un cop fred, poseu tres cullerades d'estofat de plàtan a sobre el carpaccio i una mica de salsa de curri per sobre.



coca de Sant Joan

Ingredients per a 6 racions

- 215 g de preparat de farina Harifen
- 50 g de llet PKU
- 16 g de sucre
- 3,5 g de llevat fresc
- 3 ous de guatlla
- 60 g de mantega
- 1,5 g de Lecitina de soja (Lecite)
- 25 g d'aigua
- sal, sucre
- fruita confitada variada (meló, taronja, cirera...)

Valor nutricional d'una ració:

energia: 250 kcal

HC: 40,2 g

G: 9,4 g

P: 0,9 g (45 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Dissoleu el llevat amb el sucre i la llet.
2. Barregeu el Lecite i l'aigua i remeneu-ho bé.
3. Poseu al robot de cuina tots els ingredients i amasseu fins que formin una pasta elàstica.
4. Doneu-li la forma de brioix allargat i poseu-ho en una safata de forn amb un paper siliconat a sobre.
5. Talleu la fruita a làmines, poseu-la sobre el brioix pressionant-la lleugerament perquè s'adhereixi.
6. Poseu el brioix en un lloc humit amb una mica de calor durant una hora, més o menys, fins que augmenti de volum i el llevat faci efecte.
7. Es pot barrejar una punta de rovell d'ou amb aigua i pintar per sobre amb un pinzell, perquè agafi color daurat en cuire.
8. Empolseu abundant sucre per sobre i coeu-ho a 170-180° fins que agafi color.



coca de vidre

Ingredients per a 4 persones

- 250 g de Proceli Basic Mix
- 100 g d'oli d'oliva
- 75 g de cervesa freda
- 150 g de sucre

Valor nutricional d'una ració:

energia: 590,2 kcal

HC: 88,5 g

G: 26,1 g

P: 0,2 g (10 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Poseu la farina, la cervesa, l'oli i 50 g de sucre en un bol (reserveu la resta) i barregeu-los amb la mà.
2. Agafeu una porció de massa, poseu-la a sobre d'una safata de forn.
3. Estireu-la amb un rodets de pastisseria o amb les mans d'un gruix de ½ cm. Si voleu, podeu pintar-la per sobre amb una mica d'anís.
4. Empolseu per sobre amb el sucre restant.
5. Coeu-la a 180° fins que estigui ben cuita, uns 20-25 minuts segons el gruix (canvia de color).



crema catalana

Ingredients per a 4 racions

- 200 g de llet de nata (pàg. 17)
- 40 g de sucre
- 14 g de midó de blat de moro (Maizena)
- 1 branca de canyella
- pell de llimona
- pell de taronja
- colorant vermell alimentari

Valor nutricional d'una ració:

energia: 168 kcal

HC: 14,5 g

G: 12 g

P: 0,8 g (40 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Escalfeu a punt d'ebullició la llet de nata, el sucre i les aromes, deixeu-ho reposar i infusionar tapat. Poseu un polsim de colorant amb unes gotes de llet i barregeu-ho gradualment fins que trobeu el color de crema.
2. Coleu-ho, torneu-ho a escalfar, dissolveu el midó amb una cullerada de líquid i coeu-ho remenant constantment.
3. Deixeu-ho refredar en cassoles de crema o en un recipient per guardar.
4. Un cop freda es pot cremar amb sucre.
5. Comentari: si s'estira la crema sobre una placa de forn ben fineta, es pot coure al forn fins que es dauri i quan es treu en calent se li pot donar forma de neula.



flam de vainilla

Ingredients per a 4 racions

Opció 1:

- 400 g de llet SANAVÍ
- 60 g de sucre
- Vainilla en pols
- 2% de carragenat IOTTA
- Polsim colorant alimentari

Opció 2:

- 200 g d'aigua
- 200 g de nata 35% greix
- 35 g de sucre
- 4 g de carragenat IOTTA
- 8 cullerades de caramel líquid tipus Royal
- Polsim colorant alimentari

Valor nutricional d'un flam (opció1):

energia: 284 kcal

HC: 64,7 g

G: 2,7 g

P: 0,3 g (15 mg de fenilalanina)

Valor nutricional d'un flam (opció2):

energia: 380 kcal

HC: 55,7 g

G: 17 g

P: 1,1 g (55 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Barregeu la llet, el sucre i la vainilla. Poseu en forma de polsim el carragenat IOTTA.
2. Barregeu-ho bé amb un batedor i feu-li arrancar el bull.
3. Poseu-ho en recipients per a flams i deixeu-ho quallar a la nevera.
4. Amb un ganivet, desemmotlleu els flams, poseu-los en un plat i salseu-los amb el caramel líquid.



flam “d’ou”

Ingredients

- 250 g de llet de nata (pàg. 17)
- 10 g de sucre
- 1 branca de canyella
- 1 g de Pronagar
- pell de llimona i de taronja
- 1 branca de vainilla oberta
- sucre per al caramel
- colorant vermell alimentari

Valor nutricional d’una ració:
 energia: 162,5 kcal
 HC: 6,21 g
 G: 14,8 g
 P: 1 g (50 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Barregeu la llet de nata amb la resta d’ingredients, menys el Pronagar, i escalfeu-ho perquè infusioni.
2. Deixeu-ho infusionar uns minuts i coleu-ho. Dissoleu un polsim de colorant per simular el groc que dona l’ou.
3. Torneu a posar el líquid en un cassó i afegiu-hi el Pronagar. Remeneu-ho bé amb un batedor.
4. Feu-li arrancar el bull remenant-ho constantment.
5. Poseu el sucre en un cassó i deixeu-ho fondre fins que faci caramel, afegiu-hi aigua calenta fins que es dissolgui, deixeu-ho bullir a foc lent fins que agafi la textura d’un xarop.
6. Poseu el líquid en motllos de flam i deixeu que qualli a la nevera dues hores. Desemmotlleu-lo en un plat i, si voleu, poseu-hi una mica de caramel líquid per sobre.



galletes de vainilla

Ingredients

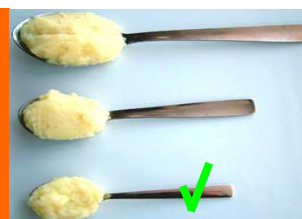
- 160 g de mantega
- 60 g de sucre de llustre
- 1 clara d'un ou petit (25 g)
- 180 g de preparat de farina Harifen
- sal
- vainilla en pols

Elaboració

1. Entebeïu la mantega, afegiu-hi la resta d'ingredients i remeneu-ho bé.
2. Amb una cullereta de cafè poseu porcions de massa a sobre d'un paper siliconat en una safata de forn separades entre si.
3. Coeu-ho al forn a 170° fins que estiguin els marges daurats.
4. Espereu que es refredin i serviu-les.

Valor nutricional d'una ració:
 energia: 24,2 kcal
 HC: 2,46 g
 G: 1,6 g
 P: 0,05 g (2,5 mg de fenilalanina)

Comentaris:
 cada galeta pesa uns 4-5 g en cru, la massa que cap en una cullereta de cafè.





gelat casolà

Ingredients per a 8 persones

- 300 g de suc de taronja
- 280 g d'albercocs a trossos
- 110 g de plàtan
- 50 g de maduixes
- 100 g de iogurt
- 250 g de nata
- 50 g de sucre

Valor nutricional d'una ració:

energia: 166,8 kcal

HC: 15,8 g

G: 10,7 g

P: 1,4 g (70 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Peleu el plàtan, talleu-lo a trossos d'uns 2 cm i emboliqueu-lo amb paper film. Feu el mateix amb l'albercoc, talleu-lo a trossos no gaire grans (així es podran triturar millor). Netegeu i renteu les maduixes.
2. Poseu els trossos d'albercoc i les maduixes en una safata ben estirats i tapeu-los. Congeleu-los d'un dia per l'altre.
3. Traieu la fruita del congelador, traieu-li el plàstic i separeu els trossos amb les mans.
4. Poseu la fruita en un got americà, afegiu-hi el suc de taronja, poseu el sucre a dins (si voleu, el podeu dissoldre amb el suc de taronja), afegiu-hi el formatge fresc i tritureu-ho tot. Feu-ho amb cops ràpids perquè no s'escalfi si ho deixeu triturant un temps prolongat. Ajudeu-lo recollint-lo amb una cullera perquè trituri millor.
5. Un cop estigui barrejat i fet com un puré fred i emulsionat, poseu-lo en un recipient ample, tapeu-lo i poseu-lo durant un mínim de 15-30 minuts al congelador perquè agafi el fred que ha perdut abans.
6. Es pot fer amb qualsevol fruita de polpa: préssec, plàtan, maduixes, etc.



gelat de tall de fruits vermells

Ingredients per a 8 racions

Per al gelat:

- 300 g de fruits vermells
- 75 g de sucre
- 350 g de nata 35 % m. g.

Per a les galetes cruixents:

- 40 g de mantega
- 80 g de sucre
- 35 g d'aigua
- 15 g d'anís
- 50 g de preparat de farina PKU Harifen

Valor nutricional d'una ració (un sandvitx):

energia: 299,2 kcal

HC: 28,7 g

G: 19,3 g

P: 1,4 g (70 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Agafeu un got americà i poseu-hi els fruits ben congelats, el sucre i la nata, i tritureu-ho fins que formi una crema gelada. Poseu el gelat en un recipient ample i suficientment llarg per poder tallar porcions, i poseu-lo a congelar.
2. Foneu la mantega i barregeu el sucre, afegiu-hi la resta d'ingredients, bateu-ho amb un batedor.
3. Poseu a sobre d'una safata de forn i amb un paper siliconat o antiadherent, petites cullerades de massa de galeta separades entre si, coeu-les a 170° fins que es daurin.
4. Traieu el gelat del congelador i talleu porcions individuals, munteu-ho com un sandvitx de gelat entre 2 galetes.
5. Deixeu temperar el gelat una estona si voleu que sigui mes cremós, i serviu-lo.

Comentaris: es pot fer servir qualsevol fruita de polpa (préssec, albercoc, plàtan, maduixa, etc.) per fer un tall de gelat. També si agrada, podeu posar una gota de vinagre dolç reduït per sobre.



granissat de fruits vermells

Ingredients per a 4 racions

- 300 g de fruits vermells (maduixa, grosella, gerd)
- 30 g de sucre
- suc d'una taronja
- pell de llimona ratllada
- menta fresca

Valor nutricional d'una ració:
energia: 64,2 kcal
HC: 14,3 g
G: 0,27 g
P: 1 g (50 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Talleu la taronja i feu-ne suc.
2. Agafeu fruita fresca, netegeu-la i tritureu-la amb el suc de fruita i sucre. Reserveu quatre cullerades del suc resultant en un recipient.
3. Poseu-ho en un recipient baix i congeleu-ho.
4. Traieu el granissat del congelador.
5. Deixeu que perdi una mica el fred per poder-lo triturar millor.
6. Amb una forquilla piqueu-lo perquè quedi com un granissat.
7. Barregeu-hi el suc de maduixes restant perquè quedi més sucós.
8. Serviu-lo.



granissat de mango i suc de maduixes

Ingredients per a 8 racions

- 400 g de puré de mango o mango en conserva
- 300 g de maduixes netes i congelades (o fruits vermells)
- 200 g de sucre
- 100 g de nata 35 % m. g.
- 1 branca de vainilla
- ½ manat d'alfàbrega o menta



Elaboració

1. Tritureu el mango, si cal afegiu-hi una mica d'aigua, fins que quedi com un suc dens.
2. Poseu-lo en un recipient baix i congeleu-lo.
3. Barregeu les maduixes i el sucre i poseu-ho al microones a poca potència fins que es vagi descongelant i formi un xarop de maduixes. Aneu remenant el conjunt gradualment. Un cop veieu que les maduixes han perdut tot el líquid, coleu-ho i reserveu-ne el xarop resultant.
4. Obriu la branca de vainilla horitzontalment i barregeu la polpa amb la nata ben freda. Munteu-la per fer-la escumosa.
5. Traieu el granissat de mango i trossegeu-lo amb una forquilla, piqueu les fulles d'alfàbrega i afegiu-les.
6. Munteu una copa amb una cullerada de xarop de maduixes, el granissat a sobre i una muntanyeta de nata de vainilla.

Valor nutricional d'una ració:

energia: 179 kcal

HC: 34,4 g

G: 4,4 g

P: 0,6 g (30 mg de fenilalanina)



panacotta

Ingredients

- 250 g de llet de nata (pàg. 17)
- 1 branca de vainilla
- 10 g de sucre
- 1 g de Pronagar
- gerds frescos

Valor nutricional d'una panacotta:

energia: 154,5 kcal

HC: 4,2 g

G: 14,9 g

P: 1 g (50 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Barregeu la llet de nata amb la resta d'ingredients, menys el Pronagar, i escalfeu-ho perquè infusioni.
2. Deixeu-ho infusonar uns minuts i coleu-ho.
3. Torneu a posar el líquid en un cassó i afegiu-hi el Pronagar. Remeneu-ho bé amb un batedor.
4. Feu-li arrancar el bull mentre ho remeneu constantment i apagueu el foc.
5. Poseu el líquid en motllos i deixeu que qualli a la nevera durant dues hores. Desemmotlleu-lo en un plat i acabeu-ho amb puré de gerds.
6. Puré de gerds: passeu-los per un colador aixafant-los i recolliu el suc que desprenen.



pastís d'aniversari

Ingredients per a 8 racions

Per a la massa

- 200 g de preparat Proceli
- 125 g de sucre
- 65 g d'oli d'oliva + 60 g de mantega
- 220 g de suc de taronja
- 1 sobre de llevat Royal

Per al xarop

- 100 g d'aigua + 50 g de sucre
- pell de llimona i taronja, anís estrellat, canyella

Per a la cobertura de xocolata

- 100 g de nata líquida 35 %
- 100 g de xocolata de cobertura (5 % de proteïna)

Valor nutricional d'una ració:

energia: 420 kcal

HC: 50,6 g

G: 23,5 g

P: 1,3 g (65 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Foneu la mantega al microones uns 30 segons i un cop líquida barregeu-hi la resta d'ingredients indicats per a la massa.
2. Col·loqueu la massa en un motlle antiadherent apte per a forn.
3. Coeu-la durant 20 minuts al forn prèviament escalfat a 190 °C.
4. Deixeu-ho refredar a temperatura ambient una mica i després desemmotlleu-ho.
5. Mentre es refreda poseu tots els ingredients del xarop en un cassó i arranqueu-li el bull. Deixeu-ho refredar.
6. Talleu el pastís horitzontalment per la meitat i mulleu els interiors amb una mica del xarop. Torneu a muntar una part sobre l'altra.
7. Desfeu la xocolata al microones, barregeu-hi la nata i amb la barreja cobriu el pastís.
8. Deixeu endurir la xocolata a la nevera uns 30 minuts.

pastís de plàtan

Ingredients per a 8 racions

Per a la pasta brisa:

- 150 g de preparat de farina PKU Harifen
- 75 g de mantega
- 25 g d'aigua (3 cull.)
- 25 g de sucre
- Sal

Farciment

- 200 g de crema catalana PKU casolana (pàg. 83)
- 4 plàtans
- 100 g de suc de taronja
- vainilla en pols
- 75 g de sucre

Valor nutricional d'una ració:

energia: 296,3 kcal

HC: 12,8 g

G: 44,1 g

P: 1 g (50 mg de fenilalanina)



Elaboració

1. Entebeïu la mantega i barregeu amb la resta d'ingredients.
2. Feu una massa uniforme amb l'ajut de les dues mans.
3. Folreu un motlle especial per a pastissos amb la massa prèviament estirada o amb les mans aneu pressionant formant una capa més o menys fina. Deixeu-ho reposar a la nevera 2-3 hores.
4. Punxeu la massa o poseu-li pes a sobre, per exemple cigrons secs, perquè mantingui la forma mentre es cogui.
5. Coeu-la a 160° fins que canviï de color.
6. Agafeu els plàtans, peleu-los i talleu-los en 4-5 trossos. Agafeu una paella, poseu-hi el sucre i deixeu que prengui color daurat i caramel·litzi. Poseu-hi els daus de plàtan i salteu-ho. Aboqueu el suc de taronja i la vainilla en pols, deixeu bullir a poc a poc perquè es dissolgui el sucre i alhora es coquin els trossos de plàtan. Un cop hagin pres densitat, reserveu-los.
7. Desemmotlleu el pastís, poseu-hi crema catalana a la base i els trossos de plàtan al damunt, salseu-lo amb la salsa.

piruletes

Ingredients

- caramels tipus Halls (sense aspartam)
- caramels d'eucaliptus
- 1 llimona
- cacau en pols

Valor nutricional d'una piruleta:

energia: 8 kcal

HC: 2 g

G: 0 g

P: 0 g (0g fenilalanina)



Elaboració

1. Amb unes tisores, trenqueu trossos de caramel d'1 cm i poseu-los en una safata de forn amb un plàstic de forn.
2. Escalfeu al forn a 160° fins que es vegi que s'ha fos, traieu del forn, poseu-hi un paper siliconat a sobre i amb una cullera arrodoniu i estireu cada tros de caramel (si es refreden es poden tornar a escalfar).
3. Un cop freds, traieu el paper de sobre i amb un ganivet aixequau els discs i sense treure'ls, poseu un pal de broqueta en un marge. Amb molt de compte torneu-ho a escalfar just perquè s'adhereixi el disc de caramel al pal.
4. Quan surtin del forn, empolseu de cacau o de ratlladura de llimona.
5. Traieu les piruletes de la tapeta de silicona i claveu-les en un recipient amb sucre, per exemple, perquè es mantinguin dretes.



poma en textures

Ingredients per a 8 racions

Per al forn:

- 2 pomes tipus *golden*
- pell de llimona, pell de taronja, canyella
- 100 g sucre + 75 g vi dolç

Per a la caramel·litzada:

- 2 pomes tipus *golden*
- 50 g de mantega
- 75 g de sucre
- 150 g de nata
- anís estrellat
- 100 g de pa PKU

Valor nutricional d'una ració:

energia: 336,9 kcal

HC: 54,8 g

G: 11,8 g

P: 0,2 g (10 mg de fenilalanina)

Elaboració

1. Buideu el cor de dues de les pomes i poseu-les en un safata de forn amb el sucre, el vi dolç, els aromàtics i un raig d'aigua. Poseu-les al forn a 160° fins que estiguin cuites. Aneu mullant sovint les pomes amb el xarop que es va formant.
2. Peleu, buideu i talleu a daus de 3 cm les pomes restants. Poseu una paella amb el sucre, deixeu que fongui, tireu-hi les pomes i deixeu-les coure i que vagin caramel·litzant, afegiu la mantega, seguiu reduint el suc i quan estiguin caramel·litzades aboqueu-hi la nata i l'anís estrellat i deixeu-ho reduir.
3. Agafeu el pa PKU i esmicoleu-lo traient petits bocins, en un cassó a foc lent poseu-hi el pa, el sucre i sense parar de remenar caramel·litzeu-lo fins que el sucre s'hagi garapinyat. Tot seguit poseu un dau de mantega i remeneu perquè ajudi a separar tots els bocins, estireu-los bé a sobre un plat i deixeu-ho refredar.
4. Traieu la pell i talleu la poma al forn, igual que la caramel·litzada.
5. Poseu al plat els daus de les dues pomes, salseu-les amb el seu suc i afegiu-hi el pa garapinyat per sobre.



roques d'arròs inflat

Ingredients

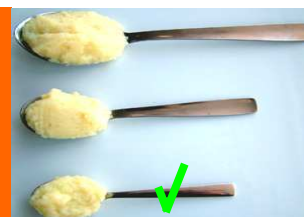
- 125 g d'arròs inflat (de caixa)
- 125 g de sucre
- 75 g de clara d'ou
- 40 g de preparat panificable PKU Harifen
- sal

Elaboració

1. Poseu en un bol les clares, el polsim de sal i el sucre. Bateu-ho amb un batedor fins que formi una merenga.
2. Barregeu-hi amb una cullera a poc a poc la farina PKU i per acabar l'arròs inflat.
3. Amb una cullera de cafè poseu porcions de massa a sobre d'un paper siliconat en una safata de forn separades entre si.
4. Deixeu assecar al forn a 90° fins que la base de les galetes o roques ja no s'enganxi (més o menys són 4 hores).

Valor nutricional d'una roca:
 energia: 24,1 kcal
 HC: 2,3 g
 G: 1,6 g
 P: 0,1 g (5 mg de fenilalanina)

Comentaris:
 una unitat són 2 g de
 massa crua, una
 cullereta de cafè.





teules

Ingredients

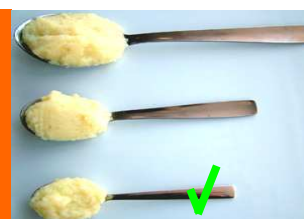
- 100 g de sucre en pols
- 35 g de suc de taronja
- pell de taronja ratllada
- 35 g de mantega
- 25 g de preparat de farina PKU Harifen

Elaboració

1. Entebeïu la mantega, afegiu-hi la resta d'ingredients i remeneu-ho bé.
2. Amb una cullereta de cafè poseu porcions de massa a sobre d'un paper siliconat en una safata de forn separades entre si.
3. Mulleu-vos els dits amb aigua i esteneu una mica la massa.
4. Coeu-les al forn a 190° fins que hagin canviat de color, uns 10 minuts aproximadament.
5. Si voleu donar-los forma, quan surtin del forn i en calent, amb l'ajut d'una espàtula, poseu-les una a una a sobre d'un rodets de pastisseria o ampolla i espereu que es refredin.

Valor nutricional d'una ració:
 energia: 19,5 kcal
 HC: 3,2 g
 G: 0,75 g
 P: 0,01 g (1 mg de fenilalanina)

Comentaris:
 cada teula pesa uns 4-5 g en pes cru, és a dir, el que cap en una cullereta de cafè.





teules de blat de moro torrat

Ingredients

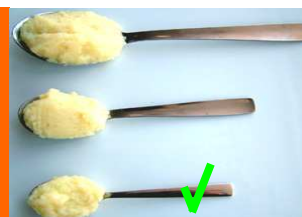
- 40 g de mantega
- 80 g de sucre
- 50 g de blat de moro torrat i trossejat (*kikos*)
- 36 g de suc de taronja + ratlladura de la pell de taronja
- 34 g de preparat de farina PKU Harifen
- 16 g d'anís sec

Elaboració

1. Entebeïu la mantega, afegiu-hi la resta d'ingredients i remeneu-ho bé.
2. Amb una cullereta de cafè poseu porcions de massa a sobre d'un paper siliconat en una safata de forn separades entre si.
3. Mulleu-vos els dits i esteneu una mica la massa.
4. Coeu-les al forn a 190° fins que hagin canviat de color.
5. Si voleu donar-los forma, quan surtin del forn i en calent, amb l'ajut d'una espàtula, poseu-les a sobre d'un rodet de pastisseria o ampolla i espereu que es refredin.

Valor nutricional d'una teula:
 energia: 20,6 kcal
 HC: 2,7 g
 G: 0,9 g
 P: 0,1 g (5 mg de fenilalanina)

Comentaris:
 cada teula pesa uns 4,5-5 g en cru, és a dir, el que cap en una cullereta de cafè.





teules de cacau

Ingredients

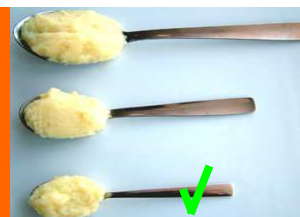
- 200 g de sucre de llustre
- 80 g de mantega
- 60 g de preparat de farina PKU Harifen
- 60 g d'aigua
- 20 g de cacau en pols

Elaboració

1. Entebeïu la mantega, afegiu-hi la resta d'ingredients i remeneu-ho bé.
2. Amb una cullereta de cafè poseu porcions de massa a sobre d'un paper siliconat en una safata de forn separades entre si.
3. Estireu amb els dits la massa i doneu-li forma rodona i llisa.
4. Coeu-les al forn a 170° durant 10 min. En calent, traieu-les del forn d'una en una amb un ganivet i doneu-los la forma que vulgueu.
5. Espereu que es refredin i serviu-les.

Valor nutricional d'una teula:
energia: 20 kcal
HC: 3,7 g
G: 0,9 g
P: 0,02 g (1 mg de fenilalanina)

Comentaris:
cada teula pesa uns 4-5 g en cru, és a dir, el que cap en una cullereta de cafè.



tortell de reis

Ingredients per a 6 racions

- 215 g de preparat de farina Harifen
- 50 g de llet PKU
- 16 g de sucre
- 3,5 g de llevat fresc
- 3 ous de guatlla
- 60 g de mantega
- 1,5 g de Lecitina de soja
- 25 g d'aigua
- 400 g de nata 35 % m. g.
- 75 g de sucre
- vainilla en pols
- sal



Elaboració

1. Dissoleu el llevat amb el sucre i la llet.
2. Barregeu la Lecitina de soja i l'aigua, barregeu-ho bé.
3. Poseu al robot de cuina tots els ingredients i amasseu fins que formi una pasta elàstica.
4. Doneu-li la forma de brioix rodó unint els dos extrems l'un a dins de l'altre i poseu-ho en una safata de forn amb un paper siliconat a sobre.
5. Poseu el brioix en un lloc humit amb una mica de calor durant una hora, més o menys, fins que augmenti el volum i el llevat faci efecte.
6. Podeu barrejar una punta de rovell d'ou amb aigua i pintar-lo per sobre amb un pinzell, perquè agafi color daurat quan cogui.
7. Empolseu abundantment de sucre per sobre.
8. Coeu-ho a 170-180° fins que agafi color. Espereu que es refredi i talleu-lo horitzontalment.
9. Munteu la nata amb el sucre i un polsim de vainilla en pols.
10. Farciu el tortell amb el xantillí.

Valor nutricional d'una ració:

energia: 496 kcal

HC: 47,7 g

G: 32,6 g

P: 2,6 g (130 mg de fenilalanina)



alimentació i ciència

patrons fundadors



Generalitat
de Catalunya

caixaManresa 

socis

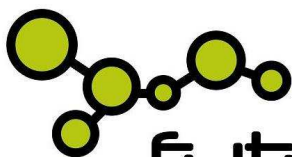


ESTEVE

TOUS

Agrolimen^{TI}

receptari realitzat dins del projecte Futural



futural

Contribución de las nuevas tecnologías en
la obtención de Futuros Alimentos



Centro para el Desarrollo
Tecnológico Industrial