

---

## VII JORNADA PReME

**ESTRATÈGIES D'ÈXIT PER A UN MENÚ MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE**

*29 de juny de 2023*

---

# RECEPTES D'ÈXIT A BASE DE LLEGUMS

## ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I MONGETES

Recepta facilitada per l'escola Germans Corbella (Cardedeu) i FROca.

Demostració culinària a càrrec de M<sup>a</sup> José Sánchez i Montserrat Figueras.



### INGREDIENTS (per a 10 racions)

Per a la marca de verdures d'hivern:

- 150 g de pastanaga
- 100 g de porro
- 100 g de ceba seca
- Oli d'oliva

Per al brou vegetal:

- 600 ml d'aigua
- 60 g de carbassa cacauet
- 45 g de ceba seca
- 12 g d'all
- Oli d'oliva

Per a l'arròs:

- 350 g d'arròs integral
- 85 g de mongeta seca
- All
- Julivert

Per a la salsa de remolatxa:

- 40 g de remolatxa
- 40 g de pastanaga
- 40 g de ceba seca
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal iodada

### ELABORACIÓ

1. Poseu la pastanaga, el porro i la ceba seca amb l'oli d'oliva fins que quedin daurats. Reserveu-los.
2. A part, per al brou, talleu la carbassa, la ceba i l'all i marqueu-los en una cassola amb un raig d'oli.
3. Afegiu-hi aigua i feu-los bullir fins que quedin tendres.
4. Tritureu-los i rectifiqueu-los de sal.
5. Per a la salsa de remolatxa, sofregiu totes les verdures netes i tallades amb una part de l'oli fins que quedin daurades.
6. Cobriu les verdures amb aigua i deixeu-les bullir uns 30 minuts.
7. Un cop tendres, tritureu-les fins que quedi una textura de salsa i emulsioneu-les amb l'oli restant. Rectifiqueu-ho de sal.
8. Barregeu la marca de verdures, la salsa de remolatxa i el brou i feu-lo bullir.
9. Un cop comenci a bullir, tireu-hi l'arròs.
10. Un cop bullides les mongetes, escorreu-les i serviu-les per sobre.
11. Afegiu una picada d'all i julivert a últim moment.

### TEMPORADA

Hivern. En temps de calor es pot canviar per salsa de tomàquet i marca de verdures d'estiu.

## COCA DE TEXTURES DE CIGRONS

*Recepta facilitada per l'escola Ramon Pont (Terrassa).*

*Demostració culinària a càrrec de **Laura Sánchez** i **Marc Moreno**.*

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 60 g de ceba morada
- 300 g de carbassó
- 250 g d'albergínia
- 250 g de pastanaga
- 800 g de cigrons
- Olives negres i verdes
- Alfàbrega
- Tomàquets *cherry*
- Maizena (fècula de blat de moro)
- Base de pizza
- Sal iodada
- Pebre negra
- Comí (opcional)
- Oli d'oliva



### ELABORACIÓ

1. Talleu les porcions de la base de pizza en forma rectangular. Poseu-les al forn a 180/200 °C perquè quedin cruixents.
2. Salteu el carbassó, l'albergínia i la pastanaga prèviament tallades a la brunesa amb una mica de sal.
3. Per altra banda, separeu una part dels cigrons per fer la crema, una part per fregir i una part bullits, per tastar diferents textures.
4. Per als cigrons cruixents, passeu-los per la farina de blat de moro i fregiu-los.
5. Tritureu els cigrons reservats per fer crema i fiqueu-los en una màniga pastissera amb oli i pebre (s'hi podria afegir comí).
6. Per a les xips d'alfàbrega, submergiu les fulles en oli bullent 10 segons i poseu-les en un paper assecant.
7. Amb la resta d'alfàbrega feu un oli de color verd.
8. Per a l'escudellat, talleu la ceba vermella molt fina, les olives negres i verdes i els tomàquets *cherry* a quarts.
9. Sobre la base de coca, poseu amb la màniga pastissera la crema de cigrons, i a sobre poseu les verdures saltades, que han d'estar pràcticament crues (a excepció de l'albergínia, que sí que cal fer-la ben cuita).

### TEMPORADA

És un plat òptim per primavera i estiu, ja que la crema es pot servir a temperatura ambient.

### OBSERVACIONS

Per a escoles amb més de 300 alumnes, es pot substituir la verdura saltada per samfaina de verdures. En lloc de xips d'alfàbrega es pot espolsar amb alfàbrega picada o seca o orenga.

## LASANYA DE LLENTIES

Recepta facilitada per l'escola Guerau de Liost (les Franqueses del Vallès).  
Demostració culinària a càrrec de **Pilar Lavado** i **Carlota Vicens**.

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 500 g de lletia pardina
- 200 g de plaques de lasanya precuinada
- 200 g de carbassa
- 250 g de tomàquet triturat
- 2 alls
- 250 g de ceba seca
- 450 g de salsa beixamel
- 120 g de formatge ratllat
- Oli d'oliva
- Sal iodada
- Herbes provençals
- Pebre negre



### ELABORACIÓ

1. Feu un sofregit amb la ceba, la carbassa, l'all i una part del tomàquet triturat. Després, afegiu les lleties prèviament cuites i una mica de sal, de pebre negre i d'herbes provençals. Barregeu bé i deixeu coure uns 5 minuts.
2. Hidrateu les plaques de lasanya seguint les instruccions indicades al paquet.
3. Munteu la lasanya posant una mica de salsa de tomàquet a la base de la gastronomia, seguidament plaques de lasanya i 2 o 3 cullerades de bolonyesa de lleties (amb plaques entre capa i capa).
4. A sobre de la darrera capa, cobriu amb beixamel i una mica de formatge.
5. Gratineu durant 5-10 minuts amb el forn ja calent a 200° C.

### TEMPORADA

Tardor-hivern.

## CROQUETES DE CIGRONS

Recepta facilitada per l'escola Marta Mata i 7 i tria Fundesplai.

Demostració culinària a càrrec de **Maria Cuminal** i **Marc Torres**.

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 400 ml d'aigua
- 200 g farina de cigrons
- Oli de gira-sol
- Julivert
- All
- Comí
- Sal iodada
- Oli d'oliva

Per a l'acompanyament:

- 1.250 g de iogurt grec
- 600 g de cogombre
- 750 g de ceba tendra
- 5 llimones
- Oli d'oliva
- Sal iodada
- Anet
- Pebre negre



### ELABORACIÓ

1. Per fer la picada, piqueu els alls i el julivert ben petit i afegiu la meitat de la sal i l'oli d'oliva. Deixeu macerar i reserveu.
2. Passeu la farina de cigró per un tamís o colador de malla fina per desfer els grumolls. Poseu l'aigua a bullir amb sal. Quan l'aigua bulli, afegiu el comí i pebre negre, la picada i apagueu el foc. Aboqueu immediatament la farina. **MOLT IMPORTANT:** l'aigua ha d'estar a més de 100 graus (bullint) en el moment d'abocar-hi la farina.
3. Remeneu la mescla fins que quedi ben lligada. Estireu la massa resultant en safates, que prèviament haurem folrat amb film transparent. Un cop ben repartida, torneu a tancar amb film. Congeleu-la.
4. Un cop congelada, sigui el mateix dia o un altre i pocs minuts abans de fer les croquetes, traieu la massa del congelador i deixeu-la uns minuts a temperatura ambient. Desemmotlleu-la i talleu-la a bastonets. Uns minuts abans de servir, fregiu-los amb oli ben calent. Quan estiguin ben rossets, poseu-los sobre paper absorbent.
5. Traieu la següent safata del congelador poc abans de tallar i fregir els bastonets.
6. A part, elaboreu la salsa *tzatziki*. Ratlleu la ceba i el cogombre i feu-hi pressió amb un colador de malla afegint paper absorbent de cuina perquè tregui tota l'aigua. Reserveu-los.
7. En un recipient poseu el iogurt grec necessari i afegiu les hortalisses ratllades reservades, l'anet, la resta de pebre i sal, l'oli d'oliva i un rajolí de suc de llimona.

### TEMPORADA

És una recepta que es pot menjar tot l'any. L'acompanyament s'ha d'adaptar segons temporada.

## TRUITA DE LLENTIES VERMELLES

Recepta facilitada per l'escola Matagalls (Santa Maria de Palautordera).  
Demostració culinària a càrrec de **Xavier Planes** i **Sílvia Vilà**.

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 300 g de lleties vermelles
- 400 g de cebes de Figueres o seques
- Sal iodada
- Oli d'oliva

### Caldo de verdures

- 300 g d'api
- 150 g de porro
- 500 g de pastanaga
- 2 unitats de naps
- 2 unitats de xirivia



### ELABORACIÓ:

1. Feu un caldo de verdures afegint totes les verdures al caldo ben netes i tallades en una olla amb aigua freda.
2. En una cassola, ofegueu la ceba tallada a la brunesa fins que caramel·litzi i tingui textura de mermelada.
3. Afegiu les lleties, prèviament esbandides amb aigua, a la cassola juntament amb la ceba cuïta.
4. Afegiu el caldo de verdures prèviament colat fins que cobreixi la mescla de la ceba i les lleties (que sobrepassi un dit aproximadament).
5. Deixeu coure tapat a foc baix durant uns 20 minuts, fins que la lletia es cogui i quedi desfeta. Afegiu sal al gust.
6. En uns gastrònoms de forn amb paper vegetal, esteneu la lletia, que resultarà ser una massa semi líquida (textura de massa).
7. Poseu-la al forn a una temperatura de 200-220°C, fins que comenci a enrossir.
8. Una vegada enrossida, la truita haurà agafat cos i es podrà treure del forn i dividir en porcions.
9. Es pot acompanyar amb amanida d'enciam i cogombre.

### TEMPORADA

És una recepta que es pot menjar tot l'any.



## COTTAGE PIE O PASTÍS DE LLENTIA I PATATA

Recepta facilitada per l'escola Sant Domènec (la Ràpita) i Campos Estela.  
Demostració culinària a càrrec **d'Ivan Garcia i Maite Molina**.

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 300 g de ceba
- 250 g de pastanaga
- 10 g d'all
- 350 g de salsa de tomàquet
- 600 g de lleties cuites
- 1.000 g de patata
- 200 g de formatge de gratinar
- Oli d'oliva verge
- Sal iodada
- Pebre negre



### ELABORACIÓ

1. Poseu en una cassola l'oli d'oliva, l'all picat, la ceba picada, la pastanaga, sal i una mica de pebre.
2. Sofregiu-los durant 10 minuts.
3. Afegiu les lleties que haurem cuit prèviament i, a continuació, afegiu la salsa de tomàquet.
4. Sofregiu durant uns 5 minuts més a foc mitjà.
5. Col·loqueu l'elaboració en una safata.
6. Aixafeu amb una forquilla la patata cuita amb una mica d'oli d'oliva, sal i pebre.
7. Col·loqueu una capa per sobre del guisat de lleties i cobriu amb formatge ratllat.
8. Introduïu la safata al forn a 180° C fins que estigui gratinada.

### TEMPORADA

Tardor-hivern.

## HAMBURGUESA DE CIGRÓ

Recepta facilitada per la Il·lar d'infants La Ginesta (Manresa).

Demostració culinària a càrrec de **Glòria Pla** i **Josep Lozano** (Fundació Alícia).

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 600 g de cigrò cru
- 50 g d'arròs integral
- 2 unitats de pastanaga
- Aigua
- Sal iodada
- Oli d'oliva



### ELABORACIÓ

1. Renteu i poseu en una olla els cigrons que ja hem tingut en remull amb aigua freda i sal durant 15/18 hores.
2. Cobriu-los amb aigua freda i porteu-los a ebullició fins que estiguin tous (afegiu aigua si convé durant l'ebullició però sense que deixi de bullir).
3. En una altra olla amb aigua bullent, afegiu una mica de sal i poseu l'arròs integral i la pastanaga neta, pelada i tallada a trossos. Deixeu que bulli de 35 a 45 minuts depenent de l'arròs integral.
4. En un bol barregeu els cigrons ja cuits i escorreguts i l'arròs integral amb pastanaga també escorregut.
5. Passeu tota la barreja per la picadora i deixeu que la massa resultant es refredi.
6. Amb la massa freda doneu forma a les hamburgueses i passeu-les per la planxa amb un rajolí d'oli volta i volta, deixant que agafin un punt de daurat.
7. Col·loqueu-les sobre paper absorbent, i ja estan llestes per servir.

### TEMPORADA

És una recepta que es pot menjar tot l'any.

### OBSERVACIONS

No feu unes hamburgueses massa grosses perquè atipen molt.

Es poden fer amb un aparell de fer hamburgueses en lloc de donar-hi forma amb la mà.



## TASTET DE SALMOREJO AMB MONGETA BLANCA I TOMÀQUET PERA

Recepta facilitada per l'escola Miquel Martí i Pol (Barberà del Vallès) i Campos Estela.  
Demostració culinària a càrrec de **Josep Lozano** (Fundació Alícia).

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 1.200 g de tomàquets de pera madurs
- 120 g de mongetes blanques seques
- 150 g d'oli d'oliva
- 18 g de sal iodada
- 6 g de vinagre de poma (opcional)



### ELABORACIÓ

1. El dia abans, poseu les mongetes a remull amb bicarbonat (1 culleradeta de postres per cada litre d'aigua).
2. L'endemà, escorreu les mongetes i poseu-les amb aigua nova en una olla. Feu-les bullir.
3. Mantingueu una cocció moderada i, quan estiguin al punt, afegiu la sal, escorreu-les i deixeu-les refredar.
4. Renteu molt bé els tomàquets i tritureu-los amb les mongetes, l'oli, la sal i el vinagre (opcional).
5. Passeu-ho tot pel xino per obtenir una textura fina i mantingueu-ho a la nevera fins al moment de servir.

### TEMPORADA

Primavera / estiu.

### OBSERVACIONS

Els nens i nenes poden afegir al seu plat unes gotes d'oli d'oliva en cru per decorar-lo.

## CREMA DE LLENTIES VERMELLES

*Recepta facilitada per AMPAEA Escola Andorrana.*

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 400 g de lleties vermelles
- 1.000 g de carbassa
- 300 g de ceba seca
- 300 g de porro
- 50 g de pipes de gira-sol o de carbassa (opcional)
- Sal iodada
- Pebre negre
- Oli d'oliva

### ELABORACIÓ

1. Sofregiu la ceba i el porro.
2. Seguidament, afegiu la carbassa a daus. Deixeu-ho daurar a foc mitjà.
3. A continuació, cobriu-ho amb aigua i feu-ho bullir.
4. Quan la carbassa estigui mig cuita, afegiu les lleties, sal i pebre. Feu-ho bullir de nou durant uns 30 minuts.
5. Un cop passat aquest temps, retireu-ho del foc i tritureu-lo.

### TEMPORADA

Tardor / hivern.

### OBSERVACIONS

A l'hora d'escudellar, es poden afegir unes pipes de gira-sol o de carbassa, o fins i tot un raig de vinagre de Mòdena o d'oli amb julivert picat per donar-hi color.

## LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL I TEXTURES DE VERDURA

*Recepta facilitada per l'escola Mare de Déu del Talló (Bellver de Cerdanya).*

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 500 g de lleties
- 100 g d'arròs integral
- 170 g de ceba seca
- 350 g de porro
- 320 g de pastanaga
- 150 g de tomàquet
- 45 g d'all
- 4 fulles de llorer
- 100 g de carbassa de cacauet
- 100 g de remolatxa
- 25 g d'alfàbrega fresca
- Oli d'oliva
- Sal iodada
- Pebre negre



### ELABORACIÓ

1. Netegeu les verdures i reserveu les pells i les parts verdes per fer fons de verdura.
2. Feu un fons de verdura amb la part verda del porro, les pells de la carbassa, les pells de la pastanaga i les tiges verdes de la pastanaga.
3. Renteu i poseu en remull l'arròs integral durant 6 hores. Feu el mateix amb les lleties.
4. Cuineu l'arròs integral amb abundant aigua durant 25-30 minuts amb 2 fulles de llorer i una mica de sal. Un cop cuit, escorreu-lo i reserveu-lo.
5. Per coure les lleties, feu un sofregit amb ceba i pastanaga picada molt fina. Un cop daurat, afegiu-hi el tomàquet ratllat.
6. Reduïu l'aigua de cocció del tomàquet, afegiu les lleties remullades, una cabeça d'alls sencera, 2 fulles de llorer, sal, pebre i una mica del caldo de pells de verdura.
7. Cuineu les lleties a foc lent durant 40 minuts. Reserveu-les amb el seu suc.
8. Per fer el puré de carbassa, talleu per la meitat les carbasses, feu unes marques, afegiu sal i oli i cogueu al forn a 180° C durant 45 minuts.
9. Cuineu la remolatxa en aigua bullent durant 20 minuts sense pell. Si són molt grans, talleu-les.
10. Escalduu les fulles de remolatxa i les fulles sense tija de la pastanaga durant 5 segons. Refredeu-les en aigua freda. Escorreu-les i tritureu-les amb oli d'oliva.
11. Feu una juliana fina del porro, sofregiu-lo i un cop daurat, afegiu l'arròs integral. Deixeu que es barregin els sabors. Rectifiqueu de sal.
12. Decoreu amb alfàbrega picada.

### TEMPORADA

Tardor-hivern.

## AMANIDA AMB GUACAMOLE DE PÈSOLS

*Recepta facilitada per AMPAEA Escola Andorrana (Principat d'Andorra).*

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 600 g de pèsols cuits (poden ser frescos, de temporada o congelats)
- 300 g d'alvocat
- 200 g de mató o iogurt grec
- 30 g de coriandre (opcional)
- 50 g de ceba tendra
- Sal iodada

Per a l'acompanyament:

- 300 g de tomàquet d'amanir
- 200 g d'enciam
- 50 g d'oli d'oliva
- 150 g de torradetes integrals
- Sal iodada

### ELABORACIÓ

1. Cogueu els pèsol durant 5-10 minuts.
2. Un cop estiguin refredats, tritureu-los amb l'alvocat (prèviament pelat), el mató o iogurt, el coriandre, la ceba i una mica de sal.
3. Netegeu i desinfecteu els vegetals i prepareu una amanida amb tomàquets d'amanir, enciam i un raig d'oli d'oliva.
4. Serviu amb les torrades integrals.

### TEMPORADA

Si volem fer servir pèsols frescos, primavera. Si no, és una recepta que es pot menjar tot l'any.

### OBSERVACIONS

Serviu el plat amb una boleta de guacamole, l'amanida i les torradetes al costat.

## CASSOLETA DE CIGRONS AL CURRI AMB PATATES I BRÒQUIL

*Recepta facilitada per 7 i tria Fundesplai.*

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

- 500 g de cigrons
- 225 g de bròquil
- 200 g de patates
- 200 g de tomàquet triturat natural
- 100 g de ceba
- 40 g de pebrot verd
- Una cabeça d'all
- Oli d'oliva
- 1 manat de julivert
- Sal iodada
- Pebre vermell
- Curri
- Llorer

### ELABORACIÓ:

1. Renteu els cigrons crus i deixeu-los en remull amb abundant aigua tota la nit.
2. L'endemà, comenceu pel sofregit. En una cassola, amb un bon raig d'oli, sofregiu el pebrot verd, tallat a tiretes, a foc lent durant uns minuts. Afegiu la ceba amb una mica de sal, ben picada, i sofregiu-la també a foc molt lent deixant que prengui el color de la mel.
3. Aquest procediment ha de ser lent, aproximadament uns 20 min. Remogieu de tant en tant i tritureu-ho.
4. Afegiu el pebre vermell i tot seguit, sense deixar que el pebre es faci gaire, afegiu el tomàquet triturat. Deixeu a foc molt lent que la cocció redueixi la salsa durant 1 hora.
5. A part, renteu, peleu i trossegeu les patates a daus grans.
6. Talleu les flors del bròquil i escorreu-ho tot. Reserveu-ho. Mentre es fa el sofregit, poseu els cigrons en una cassola o a la marmita, cobriu-los d'aigua tres dits per sobre. Afegiu la meitat de l'all, el llorer i un raig d'oli i feu-los bullir. Quan comencin a bullir, abaixeu el foc i deixeu que es cuini lentament durant unes 2 hores. Saleu als últims minuts. És bàsic que els cigrons no parin mai de bullir, i si s'hi ha d'afegir més aigua, aquesta ha d'estar bullint per evitar que es talli el bull; altrament, quedarien durs.
7. A part, en una paella amb oli calent, fregiu l'altra meitat dels alls desgranats i pelats i el julivert sencer i sense picar, i poseu-ho tot en un pot per triturar-ho després.
8. Durant els últims 20 minuts de cocció, afegiu el sofregit, la picada, les patates, les floretes de bròquil i el curri.

### TEMPORADA

Tardor-hivern.

### OBSERVACIONS

Serviu els cigrons amb les quantitats proporcionades segons les diferents edats.

## MANDONGUILLES DE MONGETA AMB SALSÀ DE REMOLATXA

Recepta facilitada per l'escola Jesuïtes de Casp (Barcelona) i FROCA.

### INGREDIENTS (per a 10 racions)

Per a la salsa de remolatxa:

- 200 g de ceba seca
- 200 g de pastanaga
- 200 g de remolatxa
- 200 ml d'aigua
- Oli d'oliva
- Sal iodada

Per a les mandonguilles:

- 660 g de mongeta seca
- 330 g d'arròs integral
- 30 g de farina de cigró
- 50 g de farina de fajol
- Llorer
- Sal iodada



### ELABORACIÓ

Per fer la salsa de remolatxa:

1. Netegeu i talleu les verdures.
2. Poseu un raig d'oli en una cassola i sofregiu les verdures totes juntes uns 15 minuts.
3. Un cop sofregides les verdures, poseu aigua fins a cobrir-les i deixeu-les bullir uns 10 minuts.
4. Tritureu-ho i rectifiqueu de sal.

Per fer les mandonguilles:

1. La nit abans, poseu en remull la mongeta seca amb aigua abundant i sal.
2. Bulliu la mongeta amb una fulla de llorer.
3. Bulliu l'arròs (ha de quedar una mica passat).
4. Un cop tot bullit, escorreu l'aigua. Passeu les mongetes per la tritadora.
5. Amb el triturat de mongeta, barregeu l'arròs escorregut, afegiu la farina de cigró i, amb tota la barreja, doneu forma a les mandonguilles.
6. Enfarineu les mandonguilles amb la farina de fajol i doneu-hi un toc de fred.
7. Fregiu les mandonguilles amb oli calent.
8. En una cassola poseu la salsa de remolatxa amb les mandonguilles.
9. Bulliu-ho durant 10 minuts i retireu-ho.

### TEMPORADA

És una recepta que es pot menjar tot l'any.



## OBSERVACIONS

Per a col·lectivitats, es poden fer les mandonguilles planes i/o rodones utilitzant una cullera o aparell per a falàfels, i es poden coure al forn dipositant-les damunt d'una placa de forn coberta amb paper vegetal.

## VÍDEO RECEPTES:

### Vídeos facilitats per Menjadors Ecològics – *Recetas para colectividades*

#### *Macarrones lentejosa*

[https://www.youtube.com/watch?v=G7U\\_7Hex5jM&list=PLywSaZW1zFMqq0HotgWUUbZXcnDpQZiZ8E&ab\\_channel=Chef2030](https://www.youtube.com/watch?v=G7U_7Hex5jM&list=PLywSaZW1zFMqq0HotgWUUbZXcnDpQZiZ8E&ab_channel=Chef2030)

#### *Pastel de alubias*

<https://www.youtube.com/watch?v=4sK6aUu50NM&list=PLywSaZW1zFMqq0HotgWUUbZXcnDpQZiZ8E&index=2>

### Vídeos de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i Fundació Alícia – *Receptes amb llegums i hortalisses*

#### **Croquetes de cigrons i verdures**

[https://www.youtube.com/watch?v=6CuN4a3\\_czY&list=PLAydlOUpCxdlcHLJ-Y3OGJiYnSym9EcOJ&index=9&ab\\_channel=salutgeneralitat](https://www.youtube.com/watch?v=6CuN4a3_czY&list=PLAydlOUpCxdlcHLJ-Y3OGJiYnSym9EcOJ&index=9&ab_channel=salutgeneralitat)

Per a col·lectivitats, es poden fer les croquetes utilitzant una cullera o aparell per a falàfels, i anar dipositant-les damunt d'una placa de forn coberta amb paper vegetal.

#### **Crema de mongetes blanques i fonoll**

[https://www.youtube.com/watch?v=dIJRPY5WiLQ&list=PLAydlOUpCxdlcHLJ-Y3OGJiYnSym9EcOJ&index=7&ab\\_channel=salutgeneralitat](https://www.youtube.com/watch?v=dIJRPY5WiLQ&list=PLAydlOUpCxdlcHLJ-Y3OGJiYnSym9EcOJ&index=7&ab_channel=salutgeneralitat)

#### **Pastís de patata i llegums amb escalivada**

[https://www.youtube.com/watch?v=6Vi1ye4RjKk&list=PLAydlOUpCxdlcHLJ-Y3OGJiYnSym9EcOJ&index=13&ab\\_channel=salutgeneralitat](https://www.youtube.com/watch?v=6Vi1ye4RjKk&list=PLAydlOUpCxdlcHLJ-Y3OGJiYnSym9EcOJ&index=13&ab_channel=salutgeneralitat)

#### **Coca de llegums amb verdures**

[https://www.youtube.com/watch?v=SH\\_Nhq7u9aY&list=PLAydlOUpCxdlcHLJ-Y3OGJiYnSym9EcOJ&index=6&ab\\_channel=salutgeneralitat](https://www.youtube.com/watch?v=SH_Nhq7u9aY&list=PLAydlOUpCxdlcHLJ-Y3OGJiYnSym9EcOJ&index=6&ab_channel=salutgeneralitat)

### **Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet**

<https://www.youtube.com/watch?v=DWF-ygwxDdk&list=PLAydlOUpCxDlcHLJ-Y3OGJiYnSym9EcOJ&index=10>

### **Lasanya de llenties i orenga**

<https://www.youtube.com/watch?v=UyDPqZx1gEg&list=PLAydlOUpCxDlcHLJ-Y3OGJiYnSym9EcOJ&index=9>

## **Vídeos facilitats per Campos Estela – Les vídeo receptes de Campos Estela**

### **Llenties estofades amb verdures**

[https://www.youtube.com/watch?v=hIU4WaDzS\\_0&t=65s](https://www.youtube.com/watch?v=hIU4WaDzS_0&t=65s)

### **Tastet d'humus de cigró amb tahina**

<https://www.youtube.com/watch?v=mSUShfnha4Q>

### **Crema de pèsols**

<https://www.youtube.com/watch?v=WHTxIXgbVOE&t=11s>