

Receptari tradicional català per a persones amb disfàgia



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

Presentació



La disfàgia és la dificultat per empassar els aliments de manera segura i eficaç. Pot aparèixer arran de diferents malalties o, molt sovint, amb el pas dels anys; per això molts de nosaltres la patim o la patirem. Sovint cal modificar la textura dels aliments per garantir la seguretat en la ingesta.

Ara bé, adaptar la textura no ha de significar renunciar a una alimentació equilibrada, saborosa i satisfactòria, ni tampoc a la dimensió cultural i emocional que la cuina ens aporta. Quan mengem no només incorporem nutrients: també reconeixem aromes, sabors, formes, colors, significats i valors que configuren qui som. Menjar és plaer, memòria, identitat i relació social.

Per això té tot el sentit crear un receptari català de textura modificada. Un receptari que permeti a aquelles persones que han crescut amb la cuina catalana i que, per circumstàncies vitals, ja no podrien gaudir dels plats més emblemàtics, continuar fent-ho. Perquè, sí, podem adaptar la textura i mantenir la identitat.

La Fundació Alícia és el primer laboratori d'R+D en cuina del món que treballa perquè tothom mengi millor —més bo, més sa i més sostenible. Fa més de 20 anys vam néixer conjugant creativitat gastronòmica, coneixement científic i compromís social.

Des de Món Sant Benet, de la Fundació Catalunya La Pedrera, cocreem solucions pràctiques amb científics, professionals de la salut i les mateixes

persones destinatàries. Desenvolupem projectes d'educació i de medicina culinària; també de l'Estratègia Alimentària de Catalunya, donant suport al territori, al patrimoni, a la restauració i als productors.

El 2025, Catalunya ha estat designada Regió Mundial de la Gastronomia, un reconeixement internacional que posa en valor la capacitat d'innovació, el talent dels professionals, el compromís dels productors i el llegat culinari que ens identifica. Alícia és un dels tres socis impulsors de la candidatura. En realitat, per nosaltres cada any és l'any de la gastronomia, perquè treballem cada dia per fer més accessible el dret a una bona alimentació i per reforçar el sistema alimentari.

Per això hem fet aquest Receptari de cuina tradicional catalana adaptada a la disfàgia: una eina perquè el nostre menjar continuï acompanyant-nos.

Toni Massanés

alícia

**Fundació
Catalunya
La Pedrera**

Índex de receptes



PRIMERS PLATS

Cigrons amb espinacs | Empedrat | Entremès | Escabetx de bolets |
Esmorzar “de forquilla” | Espinacs a la catalana | Faves a la catalana |
Trinxat de la Cerdanya | Xató

SEGONS PLATS

Albergínies farcides de carn | Ànec amb peres | Arròs a la cassola | Bacallà a l'agredolç |
Conill amb pebrot i tomàquet | Fricandó de vedella amb bolets | Ous farcits amb escalivada |
“Platillo” de mandonguilles amb calamar i pèsols | Pollastre amb escamarlans |
Pollastre rostit a la catalana | Rap a l'all cremat | Suquet de peix

POSTRES

Crema catalana amb carquinyolis | Mel i mató | Pa de pessic amb xocolata |
Pa amb vi i sucre | Pomes farcides de crema

Introducció

El receptari inclou 26 receptes tradicionals catalanes classificades en primers plats, segons plats i postres. Totes estan dissenyades per ser aptes per a persones amb disfàgia als sòlids que requereixen una alimentació de textura modificada corresponent a un puré espès o nivell 4 segons el marc i descriptors proposats per la "International Dysphagia Diet Standardisation Initiative" (IDDSI). Això vol dir que totes elles tenen unes característiques concretes pel que fa a textura, segons la guia de referència, convertint-les en segures per la deglució. A més, les adaptacions s'han realitzat amb dues premisses addicionals: ser fidels a la recepta original en l'àmbit organolèptic i cobrir uns requeriments nutricionals bàsics.

Tot això amb l'objectiu que la persona amb disfàgia pugui continuar menjant de la mateixa manera que ho ha fet sempre, amb una única diferència, que la textura del plat s'hagi adaptat per facilitar-li i una ingesta segura i eficaç.

Per aconseguir aquest objectiu i abans de començar a cuinar, es recullen algunes recomanacions o aspectes que s'han de tenir en compte:

- Les receptes estan calculades per obtenir sempre dues racions de valors nutricionals similars a les versions originals i respectant uns volums d'aliment coherents.
- Els pesos dels ingredients s'indiquen per quantitats d'aliments nets i preparats per tallar, trossejar, afegir a una elaboració... En cas contrari, es trobarà degudament indicat.
- Serà imprescindible disposar d'una bàscula de cuina, un tamís i un utensili que ens permeti triturar: robot de cuina, batedora de mà elèctrica... Per seguretat, la majoria de les elaboracions hauran de ser tamisades, però en funció de la potència de l'utensili triturador del que disposem, el resultat serà el desitjat sense realitzar aquest pas. Una bona maquinària suposarà textures més untuoses i emulsionades que puguin permetre la formació d'un bol alimentari cohesionat.
- És necessari respectar sempre els passos indicats en la recepta: escórrer, colar, tallar, separar els ingredients, els temps de cocció... moltes vegades són imprescindibles per aconseguir una textura final òptima.
- L'acció de triturar s'ha de realitzar sempre en calent, si a la recepta no s'indica el contrari, respectant el temps necessari per a aconseguir la textura adequada. Aquest temps pot variar segons l'elaboració.
- En algunes receptes, utilitzar un espesseïdor comercial dels destinats a fer aptes les begudes de les persones amb disfàgia als líquids, serà una estratègia que també ajudarà a aconseguir la textura òptima de les elaboracions i fer-les més segures.
- Es poden fer servir utensilis que ens permetin dotar de certa forma els triturats com motlles, mànigues pastisseres, bolejadors... per a realitzar emplatats més atractius i diferents als proposats.

Sobretot, hem de ser conscients que la cuina no és una ciència exacta, pel que la textura obtinguda es veu influenciada per molts factors difícils de controlar, tot i que segueixi la recepta a peu de la lletra. A la cuina tradicional, a més, és molt difícil parame- tritzar exactament la recepta, ja que depèn de molts factors, com la intensitat del foc, l'amplada de l'olla, la quantitat de líquid que s'evapora... i també, en aquelles receptes on s'utilitzen productes ja elaborats, com un pa de pessic de pastisseria o un mató, que poden ser lleugerament diferents als adquirits i utilitzats en el disseny d'aquestes receptes.

Per tot això, un cop preparada la recepta i abans de servir-la al comensal, és imprescindible validar que la textura i característiques finals del triturat són les correctes per poder rectificar segons les necessitats: coure a foc lent per espessir-la si és massa líquida, afegir líquid si, per contra, és massa espessa o bé homogeneïtzar-la si s'observa que es desprenen líquids, incorporar espesseïdor comercial o contenen alguna condimentació o salsa que sigui necessari integrar per evitar diferents textures en un mateix plat.

Per a validar la textura:

1. Comprova amb una forquilla que el puré s'hi manté sense que s'escorri entre les pues i doncs, es pot menjar amb aquesta. A més, amb la forquilla i fent una lleugera pressió sobre l'elaboració, s'hi pot fer una marca clara.
2. Comprova que es suau i llisa, sense grumolls, fibres, líquids que se'n desprenguin o textures de diferents consistències.
3. Comprova amb una cullera que és suficientment humida per a que no s'enganxi a la boca i que tampoc és gomosa. Una cullerada de l'elaboració, a l'inclinar la cullera i fer un lleugre moviment de canell, cau de forma compacte i continua mantenint la seva forma sobre el plat.





Primers plats

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera



Cigrons amb espinacs

Elaboració

1. Peleu i piqueu la ceba, el pebrot i quatre alls. Sofregiu-ho en un cassó amb la meitat del oli.
2. Renteu i tallem els tomàquets per la meitat. Buideu-los de llavors i ratlleu-los de tal manera que us quedi amb la pell sola del tomàquet, que tireu.
3. Afegir-ho al sofregit, remeneu-ho i deixeu-ho confitar lentament. Poseu un polsim de pebre vermell.
4. Poseu els cigrons i ho cobriu d'aigua. Ho deixeu coure uns minuts i ho rectifiqueu de sal i pebre.
5. Tritureu-ho tot plegat amb una mica del líquid de la cocció fins assolir la textura desitjada. Ho reserveu.
6. Renteu i bulliu els espinacs en un cassó amb aigua. Coleu-los i poseu-los en un recipient amb un fil d'oli, sal, pebre i un polsim de comí. Tritureu-ho fins fer-ne puré. Aneu afegint una mica d'aigua de la cocció fins assolir la textura.
7. Escalfeu una mica d'oli amb el gra d'all que sobrava i una mica de pebre vermell. Deixeu-ho que es refredi i infusioni. Coleu-lo.
8. Emplateu el puré de cigrons, poseu al damunt el puré d'espinacs i amaniu-ho amb un fil d'oli de pebre vermell tenint en compte de barrejar-ho tot plegat abans de menjar per evitar diferents textures.



Ingredients per a dues persones

400 g de cigrons cuits
150 g d'espinacs
2 tomàquets
2 cebes
1 pebrot verd
5 grans d'all
50 g d'oli d'oliva verge extra
Pebre vermell dolç
Polsim de comí en pols
Sal, pebre

Empedrat

Elaboració

1. Preneu el bacallà i escaldeu-lo en un cassó cobert d'aigua a foc molt fluix durant 30 segons. Escorreu-lo i reserveu l'aigua.
2. Tritureu el bacallà amb les mongetes, aigua de la cocció, un raig de vinagre i oli, fins fer-ne un puré. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
3. Renteu i tallem els tomàquets per la meitat. Buideu-los de llavors i ratlleu-los fins que només us en quedi la pell, que podeu descartar.
4. Peleu i tallem el pebrot vermell i la ceba. Tritureu-ho junt amb el tomàquet, unes gotes de vinagre i un raig d'oli. Poseu-ho a punt de sal i pebre. Assegureu-vos que no quedin llavors ni pells, si es necessari, passeu-ho per un tamís.
5. Afegiu espesseïdor fins aconseguir la textura correcta.
6. Serviu la base de mongetes i poseu al damunt el triturat de pebrot i tomàquet. Acabeu-ho amb una mica d'olivada i unes gotes d'oli.

Ingredients per a dues persones

350 g de mongeta blanca cuïta
100 g de bacallà dessalat
80 g de pebrot vermell
40 g de ceba tendre
2 tomàquets madurs
Pasta d'olivada
Vinagre de bota
Oli d'oliva verge extra
Espesseïdor comercial
Sal, pebre



Entremès

Elaboració

1. Bulliu la amanida russa en un cassó amb aigua i un polsim de sal. Escorreu-la.
2. Traieu la pell al embotit i el tritureu amb el mateix pes d'amanida russa cuita i una mica d'aigua (uns 10-12 g per 50 g d'embotit) fins assolir la textura desitjada.
3. Tritureu la resta d'amanida russa amb una mica de maonesa i aigua. Poseu-la a punt de sal i pebre.

Per al triturat de calamars:

1. Fregiu els calamars i escorreu-los sobre paper absorbent.
2. Tritureu-los amb el brou i la llet fins que n'aconseguiu la textura que voleu.
3. Poseu el triturat d'embotit i el de calamars en el plat de manera circular i al

mig el triturat d'amanida russa. Poseu al damunt una cullerada sopera de maonesa per persona.

4. Serviu el triturat de calamars amb unes gotes de suc de llimona per sobre recordant que s'ha de barrejar tot plegat abans de menjar per evitar diferents textures.

Recomanacions

S'hi poden posar altres embotits, com ara pa de fetge o altres de textura tova. A vegades es posa triturat de pebrot escalivat o ou dur a sobre l'amanida russa. També s'hi pot posar una mica de tonyina o sardina en oli, ben netes d'espines i escates i passades pel tamís.



Ingredients per a dues persones

4 talls de bull blanc tendre
4 talls de bull negre tendre
250 g d'amanida russa

Per als calamars a la romana:

100 g de calamars a la romana congelats
90 g de brou de peix o aigua
25 g de llet
Oli d'oliva verge extra
Colorant alimentari (opcional)

Maonesa

Suc de llimona
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre



Escabetx de bolets

Ingredients per a dues persones

400 g de bolets de temporada
100 g de mongetes blanques cuites
2 cebes
1 pastanaga
8 grans d'all
Llorer
Farigola
Romaní
Pebre en gra
1 culleradeta de pebre vermell dolç
½ l d'oli d'oliva verge extra
Un raig de vinagre de bota
Sal

Elaboració

1. Renteu els bolets amb aigua. Escorreu-los i assequeu-los be.
2. Peleu i talleu la ceba i la pastanaga a daus.
3. En un cassó amb oli, fregiu els alls sencers pelats i la resta de verdura fins que enrosseixi.
4. Afegiu-hi el pebre vermell, el vinagre, la farigola, el romaní i el llorer. Deixeu reduir el vinagre a foc suau.
5. Afegiu els bolets, una mica d'aigua i oli fins que cobreixin i que bulli uns 4-5 minuts més.
6. Escorreu les mongetes. Escorreu els bolets i la verdura. Coleu el suc d'escabetx i separeu una part de l'oli un cop hagi decantat.
7. Tritureu els bolets, la verdura i el suc de l'escabetx junt amb les mongetes fins assolir la textura desitjada. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
8. Emplateu-ho i salseu amb una mica de suc del escabetx tenint en compte que s'ha de barrejar tot plegat abans de menjar per evitar dobles textures.

Recomanacions

Es pot afegir més tipus de verdures a l'escabetx (porro, coliflor, mongeta verda...) així com escalivar-les prèviament abans de fer el sofregit per tal que donin més sabor.

Com a bon escabetx, es millor que estigui reposat unes hores abans de colar i triturar, per guanyar en sabor.



Esmorzar “de forquilla” (botifarra i pa amb tomàquet)

Elaboració

Per al triturat de botifarra:

1. Traieu la pell i talieu a trossos la carn. Daureu-la en una paella amb un fil d'oli. Un cop rostit, cobriu-ho d'aigua i ho feu bullir uns 15 minuts. Escorreu-ho i reserveu el brou resultant.
2. Tritureu la carn amb les mongetes escorregudes, un raig d'oli i l'aigua necessària fins que quedi llis. Poseu els flocs de patata, espereu a que s'hidratin i acabeu-ho de triturar fins assolir la textura desitjada.

Per al triturat de pa amb tomàquet:

1. Peleu, netegeu i trossegeu els tomàquets. Poseu-los en un recipient amb el pa es-

micolat i la resta d'ingredients. Tritureu-ho una mica. Deixeu-ho hidratar tot plegat per tal que s'estovi. Seguiu-ho triturant fins assolir la textura desitjada. Saleu-ho i passeu-ho per un tamís.

2. Serviu el triturat de botifarra al damunt del de pa amb tomàquet. Acompanyeu-ho amb una mica d'allioli comprovant que ja té la textura correcta.

Recomanacions

El triturat de pa es pot fer amb pa torrat. Podeu variar els ingredients per acompanyar el pa: salsitxes, cansalada, botifarra negra, truita, etc.

Ingredients per a dues persones

Per al triturat de botifarra:

200 g de botifarra fresca
30 g de flocs de patata
100 g de mongetes blanques cuites

Per al triturat de pa amb tomàquet:

50 g de pa del dia anterior
250 g de tomàquets vermells
15 g d'oli d'oliva verge extra
1 gra d'all pelat
Allioli
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre



Espinacs a la catalana

Elaboració

1. Poseu les panses en un cassó cobertes d'aigua i feu-li arrencar el bull. Deixeu-les refredar i hidratar en aquest aigua durant 1 hora.
2. Renteu i bulliu els espinacs en aigua abundant durant 6-8 minuts fins que quedin ben tendres. Escorreu-los, guardeu l'aigua de la cocció i reserveu-los.
3. Traieu la pell externa i talleu la cansalada a dauets petits.
4. Poseu una paella amb un raig d'oli, els alls pelats sencers i la cansalada curada. Ho sofregiu suaument sense parar de remenar per tal que suï i deixi anar una mica de greix. Cobriu-ho d'aigua i ho bulliu uns 15 minuts fins que estigui tendre.
5. Tritureu les panses escorregudes, els pinyons, 50 g d'aigua i un raig d'oli. Salpebreu-ho. Passeu-ho per un tamís si és necessari.
6. Tritureu els espinacs amb la cansalada, els alls, una mica més d'oli, sal i pebre fins a obtenir la textura desitjada. Poseu una mica d'aigua de cocció dels espinacs si creieu que en falta.
7. Emplateu el triturat d'espinacs al plat i el de panses i pinyons al damunt.

Recomanacions

Podeu fer el mateix amb bledes. Es pot afegir algun vi dolç o posar alguna verdura sofregida a més a més (ceba, tomàquet...).

Ingredients per a dues persones

300 g d'espinacs
100 g de cansalada curada tendre
20 g de panses sultanes
10 g de pinyons torrats
4 grans d'all
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre



Faves a la catalana

Elaboració

1. Peleu i piqueu la ceba, els alls i la cansalada, que n'haureu tret prèviament la pell.
2. En un cassó, poseu un raig d'oli i daureu la cansalada. Quan estigui daurada, afegiu els alls i la ceba i ho sofregiu a foc molt lent. Si es precis afegiu un raig d'aigua perquè ajudi a que es cogui uniformement i quedi ben tendre.
3. Un cop ben sofregit, afegiu les faves i els aromàtics (menta i llorer). Remeneu i afegiu aigua fins que cobreixi. Tapeu-ho i ho deixeu coure a foc lent fins que les faves quedin ben tendres.
4. Un cop cuit, poseu a punt de sal i pebre.
5. Traieu la fulla de llorer i ho tritureu fins assolir la textura desitjada. Passeu l'elaboració pel tamís si es precis.

Pel triturat de botifarra:

1. Traieu la pell a la botifarra i tal·leu-la a rodanxes d'un centímetre de gruix aproximadament.
2. Daureu-la en una paella pels dos costats. Afegiu aigua i ho coeu a foc lent un minut.
3. Poseu-ho en un recipient alt, afegiu la patata cuita i ho tritureu tot plegat amb un fil d'aigua.
4. Afegiu el triturat de faves a la base de plat i el de botifarra al damunt simulant les rodelles.

Recomanacions

Podeu afegir costella o pernil salat tendre en comptes de la cansalada. També afegir vi ranci, vi blanc o anís al sofregit.



Ingredients per a dues persones

300 g de faves desgranades
100 g de ceba tendra
80 g d'alls tendres
75 g de cansalada fresca
1 fulla de llorer
Unes fulles de menta fresca
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre

Pel triturat de botifarra

100 g de botifarra negra
30 g de patata bullida
Aigua



Trinxat de la Cerdanya

Ingredients per a dues persones

¼ de col d'hivern
400 g de patates
4 talls de cansalada viada
4 grans d'all
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre

Elaboració

1. Renteu i peleu les patates i la col. Feu-les bullir en aigua i una mica de sal fins que gairebé es desfacin. Escorreu-ho i guardeu l'aigua de la cocció.
2. Traieu la pell externa i tal·leu a dauets la cansalada. Peleu els alls.
3. Fregiu-ho tot plegat en una paella amb oli fins que estigui rostit. Poseu una mica d'aigua i coeu-ho uns 15 minuts per tal que s'estovi i quedi tendre. Reserveu-ho. Reserveu una mica de l'oli que ha quedat.
4. En el mateix oli, sofregiu les patates i la col ben escorregudes, primer sense remenar gaire per tal que es rosteixi una mica i després remenant-les i aixafant-les.
5. Poseu els dos sofregits (patata i col, cansalada i alls) en un recipient i tritureu-ho fins assolir la textura desitjada. Si cal, afegiu aigua per ajustar la textura. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
6. Emplateu-ho i ho amaniu amb l'oli que teníem reservat tenint en compte de barrejar el triturat amb l'oli per unificar la textura abans de menjar-ho.

Recomanacions

Es pot acompanyar de botifarra negra passada per la paella i triturada. Es pot afegir meitat oli i meitat llard.



Xató

Elaboració

Per l'escarola

1. Renteu i trossegeu l'escarola. Afegiu-la al got triturador amb les fulles de canonges, un raig d'aigua, sal, vinagre i tritureu-ho fins formar una pasta.
2. Afegiu les mongetes blanques i torneu-ho a triturar fins assolir la textura desitjada.
3. Tamiseu-ho.

Per la salsa xató

1. Escaldeu la nyora en un cassó amb aigua bullint. Traieu la polpa amb una cullera.
2. En un recipient alt, poseu els fruits secs, l'all, la polpa de les nyores, el pa, unes gotes de vinagre, l'aigua i tritureu-ho fins fer una pasta. Aneu afegint a poc a poc oli fins que emulsioni i obtenir la textura desitjada.

Per les anxoves

1. Coleu l'oli de les anxoves.
2. En un vas triturador, poseu les anxoves, l'aigua i tritureu-ho.

3. Tamiseu-ho i valideu la textura. Si cal, afegiu una mica d'espesseïdor per afinar la textura.

Pel bacallà

1. Escaldeu el bacallà en un cassó cobert d'aigua, a foc molt suau durant 30 segons.
2. Tritureu el bacallà i l'aigua indicada.
3. Passeu la patata per un tamís i afegiu-la al triturat de bacallà.
4. Poseu-ho a punt de sal, pebre i valideu la textura. Si es precis, passeu-ho per un tamís.
5. Emplateu el triturat d'escarola fred i al damunt la resta d'elaboracions (anxoves, xató i bacallà). Acabeu-ho amb uns punts de pasta d'olivada.

Recomanacions

És important que no hi hagin textures diferents al plat.



Ingredients per a dues persones

Per l'escarola

200 g de mongeta blanca cuita
170 g d'escarola
30 g de fulles de rucula o canonges
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre
Vinagre de bota

Per la salsa xató

40 g de pa del dia anterior
40 g d'aigua
30 g d'avellanes torrades
30 g d'ametlles torrades
1 gra d'all
1 nyora petita
Oli d'oliva verge extra
Vinagre de bota

Per les anxoves

50 g de filets d'anxova dessalats
50 g d'aigua

Pel bacallà

100 g de bacallà dessalat
50 g de patata bullida
15 g d'aigua de la cocció

Pasta d'olivada
Espesseïdor comercial



Segons plats

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera



Albergínies farcides de carn

Elaboració

1. Emboliqueu l'albergínia amb paper d'alumini i coeu-la al forn a 180 graus durant 25 minuts, aproximadament, fins que quedi ben tendra.
2. Una vegada freda, buideu-ne la polpa.
3. Poseu la carn de l'albergínia en un recipient i tritureu-la amb la sal, pebre i un raig d'oli. Reserveu-la.
4. En una paella amb un raig d'oli, sofregiu la verdura pelada i picada. Una vegada estigui ben cuita, afegiu-hi la carn, sal, pebre, remeneu-ho tot i ho coeu a foc baix.
5. Un cop estigui tot ben cuit, afegiu-hi la salsa de tomàquet i les herbes provençals.
6. Deixeu-ho coure uns minuts més, afegiu-hi una part de la polpa d'albergínia i aboqueu la preparació en un recipient alt. Tritureu-ho fins que n'obtingueu un puré.
7. Ratlleu el formatge. Escalfeu la beixamel amb el formatge i remeneu el conjunt fins que el formatge s'hagi fos.
8. Coleu la crema de formatge i poseu-la al punt de sal i pebre.
9. Disposeu el puré d'albergínia en un plat i feu-hi un forat al centre. Farcieu-lo amb el puré de carn i tomàquet.
10. Disposeu-hi la crema de formatge per sobre i serviu el plat.

Recomanacions

Podeu fer-ho amb carbassons o carbassa.

Ingredients per a dues persones

2 albergínies petites
120 g carn picada de vedella
100 g de ceba
100 g de salsa beixamel
60 g de pastanaga
50 g de salsa de tomàquet fregit
40 g de formatge curat
1 gra d'all
Oli d'oliva verge extra
Herbes provençals
Sal, pebre



Ànec amb peres



Ingredients per a dues persones

2 cuixes d'ànec confitat
2 peres
1 ceba
½ porro
1 pastanaga
1 tomàquet pelat i tallat a daus
½ got de brandi
Manat d'herbes (canyella, llorer, farigola, romaní i sajolida)
Farina
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre

Per la picada:

2 grans alls
2 galetes o carquinyolis
Grapat d'ametlles torrades

Elaboració

1. Poseu els confits en una cassola a foc suau per tal que suïn una mica i poder escorre'ls de greix. Traieu la pell, els ossos i reserveu-los.
2. Peleu i trinxeu la verdura. Talleu, traieu les llavors i ratlleu el tomàquet.
3. En un altre cassola amb oli i una mica de greix de l'ànec, sofregiu les verdures (cebes, pastanagues i porros). Quan tot estigui daurat, poseu-hi el tomàquet.
4. Un cop tot sofregit, flamegeu-ho amb el conyac i deixeu-ho reduir.
5. Torneu a posar la carn a la cassola, banyeu amb aigua fins a cobrir i poseu-hi el manat d'herbes aromàtiques.
6. Peleu les peres, talleu-les a quarts, enfaneu-les i fregiu-les volta i volta.
7. Afegiu les peres a la cassola i coeu tapat a foc suau.
8. Tritureu la picada amb una mica d'aigua. Reserveu-la.
9. Quan faltin 10 minuts per acabar la cocció, poseu-ho al punt de sal, pebre i afegiu-hi la picada.
10. Fora del foc separeu les peres de l'ànec i tritureu-les, comprovant que la textura sigui la desitjada.
11. Traieu el manat d'herbes, separeu els ossos de la carn de l'ànec i tritureu-ho tot amb el suc de la cocció.
12. Emploteu el triturat d'ànec i al costat el de peres. Espolvoregeu de canyella en pols i serviu.

Recomanacions

Es pot substituir l'aigua per brou de carn. També es pot fer amb peres al vi i aprofitar una part del vi de la cocció. Es pot fer amb altres fruites: poma, préssec, prunes o cireres. Com a bon guisat, és millor que estigui reposat unes hores abans de colar i triturar, serà més gustós.



Arròs a la cassola

Elaboració

1. Netegeu i obriu els musclos en una cassó amb una mica d'aigua i una fulla de llorer. Un cop oberts, traieu-los la closca i coleu i reserveu l'aigua que han deixat anar.
2. En una cassola, salteu les cues de gamba un minut. Reserveu-les.
3. En el mateix oli, poseu el calamar tallat a trossets petits i salteu-ho lleugerament. Feu-hi directament un sofregit fosc amb la ceba, els pebrots i el tomàquet.
4. Poseu els musclos, les cues de gamba i un polsim de pebre vermell. Ho sofregiu tot plegat uns minuts mes i aboqueu el líquid dels musclos i ho acabeu amb el brou. Deixeu-ho bullir uns 5 minuts. Afegiu la sal.
5. Feu la picada triturant l'all amb el julivert i un raig d'oli. Coleu-lo.
6. Tritureu tot el contingut de la cassola i torneu-ho a posar a la cassola i al foc. Espolvoregeu la farina d'arròs i a foc baix, aneu-la coent mentre aneu remenant-ho amb un batedor.
7. Comproveu la textura i passeu-ho per un tamís si es necessari.
8. Serviu el triturat d'arròs i la picada pel damunt tenint en compte de remenar-ho tot plegat per obtenir la mateixa textura.

Recomanacions

Es pot canviar la sèpia per calamars. Es pot afegir nyora a la picada o fer-ho sense picada.



Ingredients per a dues persones

700 ml de brou de peix
200 g de musclos
120 g de salsitxes
80 g de cues de gamba o llagostí
150 g de calamar net
40 g de pebrot verd
40 g de pebrot vermell
40 g tomàquet fregit
1 ceba
40 g farina arròs
Pebre vermell dolç
Llorer
Oli d'oliva verge extra
Sal

Per fer la picada

1 gra d'all
Julivert
Oli d'oliva verge extra

Bacallà a l'agredolç

Elaboració

1. Fregiu en una paella amb oli el bacallà enfarinat. Reserveu-lo en una cassola.
2. En el mateix oli afegiu-hi la mel, remeneu per desfer-la i seguidament afegiu-hi el vinagre, procurant que no bulli i que es barregi bé amb la mel. Reserveu una part.
3. Aboqueu la resta sobre el bacallà i tritureu-ho fins assolir la textura idònia.
4. Passeu la patata pel tamís i barregeu-la amb el triturat de bacallà. Poseu-ho a punt de sal.
5. Emplateu-ho i acabeu-ho amb la resta de vinagre i mel tenint en compte que serà necessari barrejar-ho bé a l'hora de consumir-ho.

Ingredients per a dues persones

200 g de bacallà dessalat
100 g de patata cuïta
40 g de mel
40 g de vinagre de bota
Oli d'oliva verge extra
Farina
Sal



Conill amb pebrot i tomàquet

Elaboració

1. Poseu els tomàquets i el pebrot vermell en una safata. Escaliveu-ho al forn uns 30 minuts a 180°.
2. Un cop cuits, peleu-los i traieu les llavors.
3. Enrossiu el conill salpebrat en una cassola amb oli.
4. Peleu i piqueu la ceba. Afegiu-la a la cassola junt amb la branca de farigola i un polsim d'orenga.
5. Un cop esta ben sofregit tot, afegiu els tomàquets i el pebrot junt amb el suc que hagin deixat anar. Ho remeneu i ho cobriu d'aigua.
6. Tapeu la cassola i deixeu-ho coure lentament fins que sigui tendre.
7. Per la picada, tritureu-ho tot junt amb una mica de aigua o vi blanc.
8. Traieu la farigola i poseu la picada.
9. Deixeu-ho coure a foc lent uns 10 minuts més, poseu-ho a punt de sal i pebre i escorreu el conill.
10. Traieu la carn i separeu els ossos i les parts cartilaginoses. Poseu la carn altre cop a la cassola i tritureu-ho tot plegat. Tireu una cullerada de flocs de patata, remeneu i espereu uns minuts per tal que s'hidrati.
11. Tritureu-ho fins obtenir la textura desitjada.
12. Poseu-ho a punt de sal i pebre.

Recomanacions

La quantitat de flocs de patata pot variar. Si el triturat no queda prou espès, caldrà incrementar-la fins a assolir la textura correcta.



Ingredients per a dues persones

½ conill trossejat
1 ceba
4 tomàquets
1 pebrot vermell
Flocs de patata
Oli d'oliva verge extra
1 branca de farigola
Orenga
Sal, pebre negre

Per la picada:

30 g ametlles torrades
2 grans d'all



Fricandó de vedella amb bolets

Ingredients per a dues persones

250 g de vedella
150 g de bolets de temporada
100 g de tomàquet triturat
2 cebes
10 g de flocs de patata
2 grans d'all
1 anís estrellat
1 fulla de llorer
Oli d'oliva verge extra
Pebre vermell dolç
Vi ranci
Farina
Sal, pebre

Elaboración

1. Poliu i tal·leu la vedella a filets petits i prims.
2. En una olla, afegiu oli i fregiu els filets de vedella prèviament salpebrats i enfarinats. Reserveu-los.
3. A la mateixa olla, feu un sofregit concentrat d'all i ceba prèviament picada. Renteu els bolets amb aigua freda.
4. Poseu el tomàquet, deixeu-ho sofregir i poseu el vi ranci. Deixeu-ho reduir bé i afegiu els aromàtics (llorer, pebre i anís).
5. Poseu la carn, una part de bolets i cobriu-ho d'aigua. Cuineu-ho tapat a foc lent fins que sigui ben tendre.

Pels bolets:

1. Trinxeu la resta de bolets. Salteu-los en una paella amb un fil d'oli durant 3-4 minuts. Afegiu una mica d'aigua i cuineu-ho uns minuts tot junt. Salpebreu. Tritureu-ho mentre es va afegint un fil d'oli per tal que emulsioni i s'obtingui la textura idònia.
2. Afegiu els flocs de patata a la cassola de la carn, traieu el llorer, l'anís i ho remeneu. Espereu que s'hidrati. Ho tritureu fins assolir la textura idònia. Passeu-ho pel tamís si es necessari.
3. Emplateu el triturat de fricandó amb el de bolets pel damunt.



Ous farcits amb escalivada

Elaboració

1. Rostiu les verdures de l'escalivada senceres al forn durant 30-40 minuts a 180°.
2. Poseu els ous en un cassó coberts amb aigua i feu-los bullir durant deu minuts. Deixeu-los refredar i peleu-los.
3. Separeu els rovells i la clara cuits.
4. Tritureu els rovells amb la maionesa, la tonyina escorreguda i una mica d'aigua. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
5. Tritureu les clares quallades amb els 60g d'aigua aproximadament, la sal i el pebre.
6. Peleu les verdures escalivades i escorreu-les. Tritureu la meitat de la ceba amb el pebrot i l'altra meitat amb l'albergínia, i un fil d'oli per cada un dels triturats. Rectifiqueu-ho si cal amb una mica d'espesseïdor i condimenteu-ho amb sal i pebre.
7. Emplateu l'escalivada, al damunt feu porcions de triturat de clara, i farciu-ho amb el triturat de tonyina. Acabeu-ho amb una punteta de pasta d'olives i un polsim de pebre vermell.



Ingredients per a dues persones

4 u ous
60 g d'aigua
1 llauna petita (60g) de tonyina en conserva
40 g de maionesa
Pasta d'olivada
Pebre vermell dolç
Sal, pebre
Oli d'oliva verge extra

Per l'escalivada:

1 albergínia
1 ceba
1 pebrot vermell
Espesseïdor comercial

“Platillo” de mandonguilles amb calamar i pèsols

Ingredients per a dues persones

125 g de carn de porc picada
125 g de carn de vedella picada
250 g de calamar net
2 cebes
4 tomàquets
2 grans d'all
Brou de peix
Julivert
20g de molla de pa remullada amb llet
Farina
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre

Per fer la picada

Un grapat d'ametlles torrades
Uns brins de safrà
Julivert

Pels pèsols

150 g de pèsols
Aigua
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre

Elaboració

1. Feu la farsa de carn posant en un bol la carn, la molla de pa escorreguda, l'ou, l'all, el julivert, la sal i el pebre.
2. Barregeu-ho. Doneu forma de boles grans, enfarineu-les i fregiu-les en una cassola amb oli. Reserveu-les.
3. Peleu i piqueu l'all i les cebes. Tal·leu, traieu les llavors i ratlleu els tomàquets.
4. En el mateix oli, colat, sofregiu la ceba i els tomàquets, afegiu-hi els calamars trossets, remeneu-ho, mulleu amb aigua i deixeu-ho coure tapat i lentament fins que el calamar comenci a estar tendra.
5. Afegiu-hi les boles de carn i la resta d'ingredients (picada). Cobriu-ho d'aigua o brou, tasteu-ho de sal i deixeu-ho coure lentament fins que estigui cuit.
6. Un cop cuit, deixeu-ho reposar i tritureu-ho fins assolir la textura desitjada. Si es precís ho passeu per un tamís.

Pel pèsols:

1. Bulliu el pèsols amb aigua i sal. Escorreu-los i els tritureu amb una mica d'aigua de la cocció, un raig d'oli i ho coleu. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
2. Emplateu el triturat de carn simulant les mandonguilles i el de pèsols al costat.

Recomanacions

Podeu afegir a la salsa una mica de melsa del calamar deixatada amb el suc de la cocció. Es poden acompanyar de carxofes, patates, mongetes bullides o arròs blanc. Hi podreu posar tota la carn dels calamars, les potes i les aletes.



Pollastre amb escamarlans

Elaboració

1. Tal·leu els tomàquets, traieu les llavors i ratlleu-los. Peleu i piqueu la ceba.
2. Salteu els escamarlans en una cassola amb oli. Reserveu-los.
3. Salpebreu, enfarineu i enrossiu els trossos de pollastre a la mateixa cassola amb un raig més d'oli. Reserveu-los.
4. A la mateixa cassola, feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet a foc lent durant 20-30 minuts.
5. Poseu-hi el pollastre, flamegeu-lo amb el conyac i cobriu-ho amb el brou.
6. Tapeu-ho i deixeu-ho coure lentament i, quan faltin 10 minuts, incorporeu-hi els escamarlans i el vi ranci.
7. Un cop passat aquest temps i fora del foc, deixeu-ho que es refredi i escorreu els escamarlans i el pollastre.
8. Desosseu i traieu les parts dures i cartilaginoses del pollastre. Poseu-lo altre cop a la salsa de la cassola.
9. Traieu les cues dels escamarlans i esclafeu els caps a la cassola per treure el suc.
10. Tritureu el rostit i ajusteu-ho de brou fins obtenir la textura desitjada. Passeu-ho per un tamís si s'escau.
11. Poseu la meitat de les cues a la cassola i reserveu la resta per posar a la picada.
12. Per la picada, poseu tots els ingredients amb els alls pelats i les cues d'escamarlà. Poseu una mica d'aigua i tritureu-ho tot pegat fins assolir la textura desitjada.
13. Emplateu el triturat de pollastre i el de picada al damunt.

Recomanacions

Es pot afegir mitja presa de xocolata negra a la picada. Es pot fer amb gambes, amb llagostins o amb llagosta en comptes d'escamarlans. Es pot fer amb conill en comptes de pollastre i també amb peus de porc.



Ingredients per a dues persones

½ pollastre trossejat
8 escamarlans
2 tomàquets
1 ceba
1 raig de conyac
1 raig de vi ranci
Brou de peix o marisc
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre
Farina

Per fer la picada:

20 g ametlles torrades
2 galetes (15 g)
2 grans d'all
Julivert



Pollastre rostit a la catalana

Elaboració

1. Peleu i ratlleu la ceba i l'all. Talleu, traieu les llavors i ratlleu el tomàquet.
2. Elimineu fibres i trossos durs del pollastre i talleu-lo a trossos. Salpebreu-los.
3. Poseu les prunes, orellanes i ametlles en un cassó cobertes d'aigua i feu-ho bullir uns minuts. Deixeu-ho refredar sense escórrer per tal que s'hidratin be.
4. Daureu el pollastre salpebrat en una paella amb un rajolí d'oli i el reserveu.
5. Sofregiu la ceba i l'all a la mateixa paella fins que canvii de color. Afegiu el tomàquet i deixeu-ho coure uns 15 minuts més.
6. Poseu el pollastre, el vi i les herbes aromàtiques. Deixeu-ho reduir i poseu el brou. Tapeu la cassola i deixeu-ho coure uns 30-45 minuts a foc lent fins que sigui ben tendre. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
7. Traieu les aromàtiques i tritureu-ho tot fins a obtenir un puré homogeni. Afegiu els flocs de patata, deixeu-ho hidratar uns minuts i torneu-ho a triturar. Reserveu-ho.
8. Tritureu la fruita dessecada i les ametlles amb una mica d'aigua de la cocció i unes fulles de julivert fins obtenir la textura idèntica a l'altre triturat.
9. Emplateu el pollastre i intercaleu el triturat anterior.
10. Ho podeu amanir amb unes gotes d'oli triturat amb julivert fresc i colat, tenint en compte de barrejar-ho tot plegat per evitar diferents textures.

Ingredients per a dues persones

2 cuixes de pollastre desossades
400 g de brou de verdures o aigua
100 g de tomàquet
2 cebes petites
2 grans d'all
50 g de prunes sense os
50 g d'orellanes albercoc
25 g de vi ranci
20 g d'ametlles torrades
1 fulla de llorer
1 branca de romaní
Julivert
½ branca de canyella
Sal, pebre
Flocs de patata
Oli d'oliva verge extra



Rap a l'all cremat

Elaboració

1. Peleu els alls, lamineu-ne tres i deixeu la resta sencers.
2. Fregiu les làmines d'all en una cassola amb un raig d'oli fins que estiguin rossos i retireu-los. Fregiu també la resta d'alls sencers i reserveu-los.
3. Talleu, traieu les llavors i ratlleu els tomàquets. En el mateix oli sofregiu el tomàquet, aboqueu-hi un raig d'aigua i, quan bulli, tireu-hi les patates. Reserveu una petita part de sofregit de tomàquet i tritureu-ho.
4. A mitja cocció poseu el peix tallat a rodanxes i salpebrat, i els alls laminats prèviament picats al morter.
5. Poseu a punt de sal, pebre i deixeu-ho coure fins que el peix estigui fet. Traieu l'espina al peix i tritureu-ho tot plegat fins assolir la textura desitjada.
6. Tritureu la resta d'all, un grapat de fulles de julivert, sal, pebre i 50g d'oli fins fer una crema i passeu-ho pel tamís.
7. Serviu el triturat de peix, poseu al damunt el sofregit de tomàquet que teníeu reservat i amaniu-ho amb la crema d'all i julivert tenint en compte que s'haurà de barrejar tot plegat per unificar textures.

Recomanacions

L'all cremat es pot fer amb tota mena de peixos de carn dura: escòrpora, lluern...

Ingredients per a dues persones

400 g de medallons de rap
250 g de patates tallades a daus
6 grans d'all
3 tomàquets vermells
Julivert fresc
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre



Suquet de peix

Ingredients per a dues persones

350 g de patates
250 g de filet de peix de roca
3 tomàquets
2 grans d'all
Aigua o fumet de peix
Pebre vermell dolç
Vi blanc
Oli d'oliva verge extra
Sal, pebre

Per la picada:

1 gra d'all
Un grapatet d'ametlles torrades
Julivert
Uns brins de safrà
Sal, pebre

Elaboració

1. Peleu i esqueixeu les patates. Peleu i trinxeu els alls. Talleu, traieu les llavors i ratlleu els tomàquets.
2. En una cassola amb oli feu un sofregit amb l'all i els tomàquets.
3. Quan el tomàquet estigui ben reduït, afegiu-hi les patates, remeneu-ho tot junt i cobriu-ho amb el brou.
4. Bulliu-ho tot plegat a foc lent fins que les patates estiguin cuites.
5. Per la picada, piqueu l'all i tritureu-ho tot plegat amb una mica d'aigua.
6. Afegiu el peix net i trossejat i la picada. Remeneu-ho i deixeu que s'acabi de coure amb la cassola tapada. Un cop fet, deixeu-ho reposar. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
7. En un recipient, poseu el peix amb un parell de cullerades del suc i dues cullerades de patates. Tritureu fins assolir la textura desitjada.
8. En un got triturador, afegiu les patates restants i suc. Tritureu.
9. Emplateu el puré de peix simulant un filet de peix i al costat poseu el triturat de patata amb una mica de pebre vermell al damunt.
10. Podeu amanir amb unes gotes d'oli triturat amb julivert fresc i colat, tenint en compte de barrejar-ho tot plegat per evitar diferents textures.

Recomanacions

Es pot fer amb brou de peix en lloc d'aigua o variar el tipus de peix assegurant que no resti cap element sòlid. Podeu afegir pebrot vermell o verd al sofregit. Es pot acabar el plat amb un allioli negat en lloc de la picada.





Postres

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera





Crema catalana amb carquinyolis

Elaboració

1. Feu bullir la llet amb la canyella, la pell de llimona i la de taronja. Deixeu-la infundir uns minuts tapada.
2. En un bol bateu els rovells d'ou amb el sucre i el midó.
3. Afegiu-hi la llet colada.
4. Poseu la barreja al foc, remeneu sense parar amb el batedor fins que arrenqui el bull i traieu-la tot seguit. Si cal, passeu-la per un tamís.
5. Aboqueu la crema en plates o cassoles individuals i deixeu-la refredar.

Per als carquinyolis:

1. Escalfeu la llet. Trossegeu els carquinyolis i poseu-los en un recipient. Aboqueu la llet i tritureu-ho una mica. Deixeu-ho hidratar tot plegat per tal que s'estovi. Seguiu-ho triturant fins assolir la textura desitjada.
2. Serviu la crema amb el triturat de carquinyolis al damunt.

Ingredients per a dues persones

250 g de llet
2 rovells d'ou
1 branca de canyella
1 tros de pell de llimona
1 tros de pell de taronja
25 g de sucre
12 g de midó
Per als carquinyolis:
50 g de carquinyolis
60 g de llet



Mel i mató

Elaboració

1. Poseu el mató amb la mel en un recipient alt i tritureu-ho fins formar la textura desitjada. Rectifiqueu de llet si s'escau.
2. Podeu servir-ho amb una mica més de mel al damunt, tenint en compte que s'haurà de barrejar tot abans de menjar per evitar diferents textures.

Recomanacions

Valideu, segons el tipus de mató, que emulsió correctament quan es tritura.



Ingredients per a dues persones

200 g de mató de Montserrat
40 g de mel

Pa de pessic amb xocolata

Elaboració

1. Talleu el pa de pessic a trossos.
2. Poseu-lo en un recipient amb la llet. Tritureu-ho una mica. Deixeu-ho hidratar tot plegat per tal que s'estovi. Seguiu triturant fins assolir la textura desitjada.

Per la xocolata:

1. Trossegeu la xocolata. Arranqueu el bull a la nata, retireu-la del foc i afegiu la xocolata. Deixeu que fongui durant uns minuts i bateu fins que faci una crema homogènia. Deixeu refredar.
2. Emplateu el pa de pessic i la crema de xocolata al damunt. Poseu una mica de sucre llustre pel damunt tenint en compte de barrejar-ho per unificar la textura.

Recomanacions

És important que el pa de pessic sigui de qualitat. A les pastisseries artesanes, hi ha molts tipus d'elaboracions susceptibles de triturar semblants a la recepta (brioix, melindros, etc).

Ingredients per a dues persones

300 g de pa de pessic de pastisseria
280 g de llet

Per la xocolata:

100 g de nata líquida 35% M.G.
50 g de cobertura de xocolata negra



Pa amb vi i sucre

Elaboración

1. Poseu en un cassó el vi amb la branca de canyella i deixeu-ho reduir a foc mig durant deu minuts aproximadament fins que s'hagi evaporat l'alcohol. Coleu-lo i peseu-ne 30 grams.
2. Torreu el pa. Foneu la mantega.
3. Barregeu els 30 grams de vi reduït (sense la canyella) amb la resta d'ingredients. Deixeu que s'estovi i s'hidrati el pa durant uns minuts i tritureu-ho tot plegat.



Ingredients per a dues persones

125 g de vi negre de qualitat
80 g d'aigua
40 g de pa del dia anterior
30 g de sucre
20 g de mantega
1 branca de canyella





Pomes farcides de crema

Elaboració

1. Netegeu, peleu i traieu el cor a les pomes. Talleu-les a quarts.
2. Poseu-les en un envàs apte per microones amb el moscatell i coeu-les a màxima potència uns 4-5 minuts fins que siguin toves.
3. Escorreu-les i deixeu-les refredar.
4. Tritureu-les ben fines i ajusteu la textura amb una mica d'espesseïdor.

Per fer la crema:

1. Feu bullir la llet amb la canyella, la pell de llimona i la de taronja. Deixeu-la infundir uns minuts tapada.
2. En un bol bateu els rovells d'ou amb el sucre i el midó.
3. Afegiu-hi la llet colada.

4. Poseu la barreja al foc, remeneu sense parar amb el batedor fins que arrenqui el bull i traieu-la tot seguit. Si cal, passeu-la per un tamís.
5. Aboqueu la crema en un recipient, tapeu-la i deixeu-la refredar.
6. Poseu el puré de poma en una màniga. Poseu-lo al damunt d'un plat fent cercles de puré donant-li forma de poma i deixant un espai al mig per farcir amb la crema. Poseu la crema en una altra màniga i farciu l'interior del puré de poma.
7. Espolvoreu un polsim de canyella pel damunt i serviu-ho.

Recomanacions

Es pot substituir el moscatell per un vi dolç, ratafia o aigua. Podeu farcir peres, préssecs, albercocs.

Ingredients per a dues persones

Per les pomes farcides:

4 pomes
Canyella en pols
Un raig de moscatell
Espesseïdor comercial

Crema de Sant Josep:

250 g de llet
2 rovells d'ou
1 branca de canyella
1 tros de pell de llimona
1 tros de pell de taronja
25 g de sucre
12 g de midó



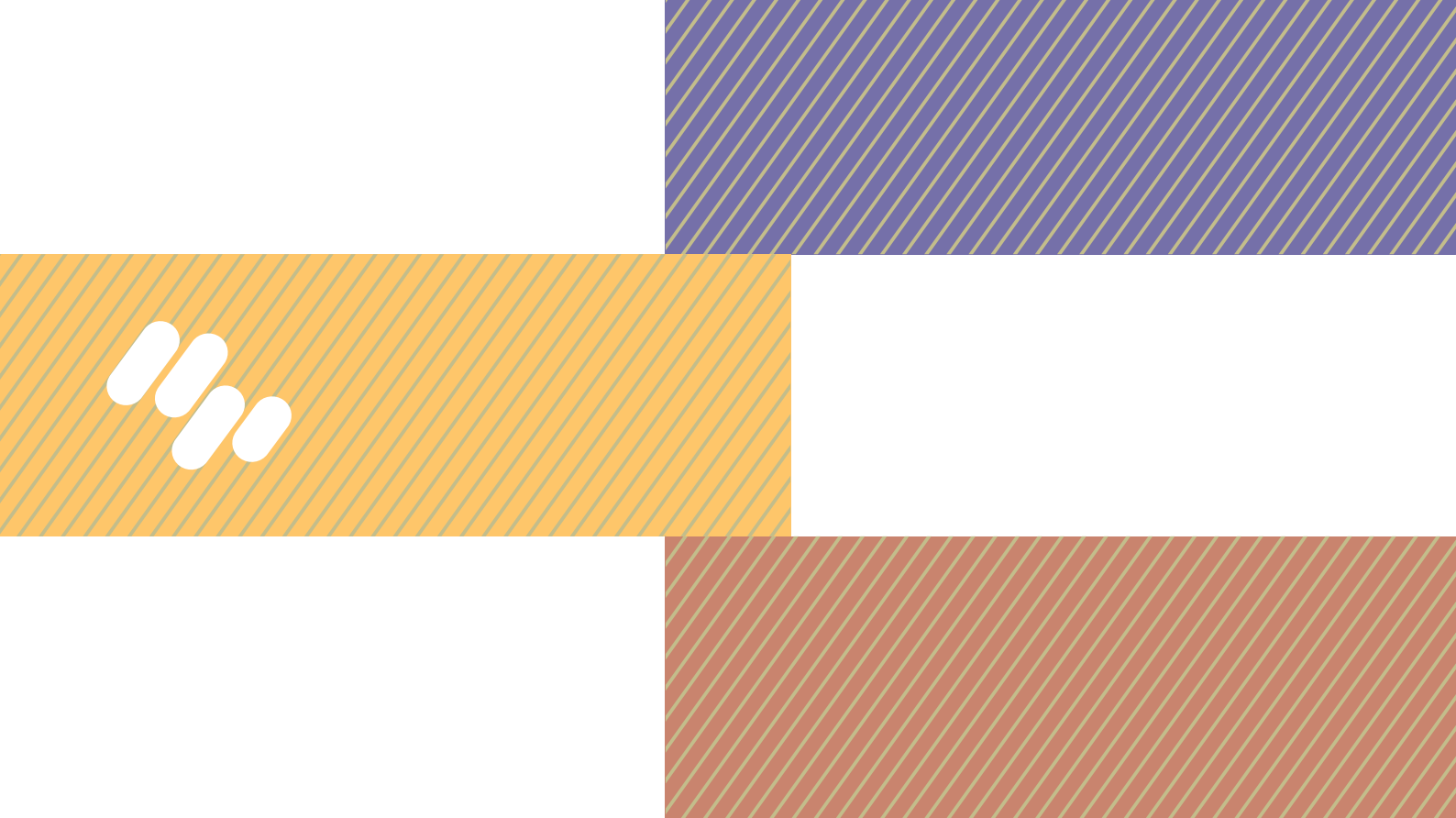
Planificació setmanal

A continuació, s'inclouen algunes elaboracions del receptari com a part d'una planificació setmanal variada, equilibrada i saludable, on es completa la setmana segons les recomanacions d'ingesta de grups d'aliments corresponents. Aquesta planificació s'inclou a mode d'exemple amb la intenció de poder ajudar i orientar a gestionar l'alimentació d'una forma més fàcil. Amb la finalitat de proposar una planificació dins del context d'una alimentació saludable, aquesta inclou propostes d'elaboracions que aquest receptari no les conté. En aquests casos, serà imprescindible saber que per a totes es fa referència a la textura modificada i adaptada de manera que compleixi els criteris de validació definits

a l'inici d'aquest receptari. Les explicacions d'aquest receptari poden ser d'ajuda quan s'adaptin aquestes receptes. Amb la mateixa finalitat, tot i que en el receptari les elaboracions es classifiquen com a primers plats, segons plats, algunes de les elaboracions es poden plantejar també com a plat únic. Finalment, com a recomanació general, per les postres s'ha d'incloure fruita fresca diàriament i alternar-la amb els làctics. Per això la proposta de receptes de postres d'aquest receptari, s'ha de reservar per ocasions especials.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Faves a la catalana*	Macarrons a la bolonyesa Rap a l'all cremat*	Empedrat* Calamars a la romana	Arròs a la cassola*	Cigrons amb espinacs* Conill amb pebrot i tomàquet*	Xató* Platillo de mandonguilles amb calamar i pèsols*	Entremès* Pollastre rostit a la catalana*
SOPAR	Sopa de pasta Ous farcits amb escalivada*	Espinacs a la catalana* Llom a la planxa amb patata al forn	Suquet de peix* Bacalao al pilpil*	Mongeta verda amb patata Pollastre al forn amb verdures	Sopa juliana Bacallà al forn amb carbassa rostida	Crema de carbassó Truita de patates	Crema de bolets amb formatge

* Receptes incloses al receptari



alícia

**Fundació
Catalunya
La Pedrera**

Aquest receptari és un projecte impulsat i desenvolupat per la **Fundació Alícia**.

Data d'edició:
Febrer de 2025

És necessari obtenir l'autorització dels autors per reproduir els continguts.

© de las fotografías:
Nani Pujol Photography

Disseny i maquetació:
Difoprint