



# RECEPTARI DE LLEGUMS

Aquest receptari és el resultat de les aportacions de D-N i de la ciutadania que participa en el programa L'EAP DE TÀRREGA EN MOTIU DE LA CAMPANYA "A TÀRREGA, DILLUNS LLEGUMS". Cada recepta ha estat recollida respectant l'estil original de qui l'ha compartida, per això hi poden haver diferències en la manera d'expressar-se, en l'ús dels temps i de les persones verbals. Aquesta diversitat reflecteix la riquesa i la varietat d'enfocaments en l'elaboració dels plats.

Queda prohibida la reproducció, transformació i venda sense prèvia autorització de totes les participants. La infracció d'aquests drets pot constituir un delictes contra la propietat intel·lectual.



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades 4.0 Internacional de Creative Commons.

La llicència completa es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# PRÒLEG

El 10 de febrer se celebra el Dia Mundial dels Llegums, declarat per l'Assemblea General de les Nacions Unides, amb la finalitat de conscienciar la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums, així com sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles i al compliment de l'Agenda 2030.

Els llegums, aliments nutritius, d'accessibilitat econòmica, versàtils i sostenibles a incloure en la nostra alimentació i amb un objectiu clar: incrementar-ne el seu consum en tots els grups d'edat. Uns llegums que actuen en la transformació cap a uns sistemes agroalimentaris més eficients, inclusivament, resilents i sostenibles amb vista a una millor producció, una millor nutrició, un millor medi ambient i una vida millor, sense deixar ningú enrere.

Aquest llibre és un homenatge a les llegums i a la nostra capacitat d'adaptar-nos als gustos i preferències individuals. Les receptes que trobareu aquí han estat dissenyades per incorporar aquest grup d'aliments, i són fàcils de preparar, saboroses i saludables. Així, seguint l'exitosa edició de l'ebook *"Receptes per un estiu amb salut"* i *"100 receptes d'hivern, receptes per un hivern amb salut"* i amb l'assessorament de les nostres professionals Dietistes-Nutricionistes col·legiades, volem continuar donant visibilitat a la tasca de les Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. També volem agrair a l'equip de Salut en Xarxa de Tàrrrega que ha fet partícip a la ciutadania en la recollida de receptes durant la campanya *"A Tàrrrega, dilluns llegums"*, i que hem pogut incorporar aquí.

Fomentem doncs una alimentació més saludable i conscient, posant l'accent en les llegums com a aliment bàsic, valuós i assequible. Recordeu que, tot i que aquí no trobareu recomanacions nutricionals específiques ni valoracions calòriques, cada persona té necessitats úniques, i per això és fonamental que l'alimentació sigui personalitzada. Les nostres receptes no només estan pensades per a la població adulta sana, sinó que també poden adaptar-se per a persones amb diferents edats o necessitats dietètiques, sota l'acompanyament de les nostres professionals.

Desitgem que gaudiu d'aquest llibre, millorant la vostra salut amb les nostres receptes i l'ajuda de les Dietistes-Nutricionistes. Bon profit i que les llegums siguin una font de benestar i energia per a totes i tots!



# JUNTA DIRECTIVA DEL CODINUCAT

**Roser Martí Cid**

Presidenta

**Sònia Vallés Martí**

Vicepresidenta

**Romina Polo Nolla**

Secretària

**Elena Roura Carvajal**

Vicesecretaria

**Àlex Blasco Suñé**

Tresorer

**Robert Duran Abella**

Vicetresorer

**Laura Raya González**

Vocal

**Laura Cuixart Baronet**

Vocal

**Violeta Moizé Arcone**

Vocal

# LLISTAT DE RECEPTES

## PROPOSTES DE LES COL·LEGIADES DEL CODINUCAT

<b>LLENTIES AMB ARRÒS A L'AROMA DE XERÈS</b>	<b>9</b>
<b>HAMBURGUESES DE MONGETA PINTA</b>	<b>10</b>
<b>CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I MISO</b>	<b>11</b>
<b>MANDONGUILLES DE LLENTIES</b>	<b>12</b>
<b>CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES</b>	<b>13</b>
<b>HUMMUS DE CIGRONS AMB CARABASSA</b>	<b>14</b>
<b>BARQUETA D'ENDÍVIA AMB HUMMUS DE CARABASSA</b>	<b>15</b>
<b>PASTÍS DE LLENTIES GRATINAT</b>	<b>16</b>
<b>AMANIDA TÈBIA DE CIGRONS</b>	<b>17</b>
<b>CIGRONS TORRATS AMB PASTANAGUES I IOGURT GREC</b>	<b>18</b>
<b>CIGRONS AMB COLIFLOR I QUINOA</b>	<b>19</b>
<b>HAMBURGUESA DE QUINOA I AZUKIS</b>	<b>20</b>
<b>CRACKERS DE FARINA DE CIGRONS</b>	<b>21</b>
<b>PIZZA AMB BASE DE LLENTIES VERMELLES</b>	<b>22</b>
<b>PANCAKES DE CIGRONS I ESPINACS</b>	<b>23</b>
<b>CREMA DE CARABASSA AMB HUMMUS</b>	<b>24</b>
<b>PÈSOLS NEGRES AMB CARXOFES I OU ESCUMAT</b>	<b>25</b>
<b>LLENTIES A L'ESTIL SHEPHERD'S PIE</b>	<b>26</b>
<b>FESOLS AMB ESPINACS, ALL I JULIVERT</b>	<b>27</b>
<b>CURRI DE MONGETA BLANCA AMB ALBERGÍNIA</b>	<b>28</b>
<b>CIGRONS AMB ORDI</b>	<b>29</b>
<b>TIMBAL DE MONGETES DEL GANXET</b>	<b>30</b>
<b>MAGDALENES DE CIGRONS</b>	<b>31</b>
<b>BROWNIE DE MONGETA VERMELLA</b>	<b>32</b>

## PROPOSTES DE L'EAP DE TÀRREGA "A TÀRREGA, DILLUNS LLEGUMS"

SOPA CREMOSA DE TOMÀQUETS I LLENTIES VERMELLES	34
MANDONGUILLES DE LLENTIES I ALBERGÍNIA	35
ARRÒS DE COLIFLOR AMB AZUKIS	36
HUMMUS DE REMOLATXA	37
CIGRONS AMB VERDURES I LLET DE COCO	38
TRUITA D'ESPINACS I FESOLS	39
HAMBURGUESA DE CIGRONS I BACALLÀ	40
AMANIDA FREDA DE CIGRONS	41
EMPEDRAT DE BACALLÀ	42
CIGRONS AMB CLOÏSSES	43
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES ROSTIDES	44
CROQUETES DE LLENTIES	45
AMANIDA DE CIGRONS	46
TRUITA DE LLENTIES	47
SOPA DE LLENTIES VERMELLES AMB CARABASSA I ROMANÍ	48
LASANYA DE LLENTIES I ARRÒS INTEGRAL	49
LLENTIES AMB TOMÀQUET	50
KARAN	51
LLENTIES AMB COSTELLA	52
CIGRONS MINORISA	53
MARINAT DE SABORS	54
TRUITA COET	55
LLENTIES AMB XORIÇO	56
BACALLÀ AMB CIGRONS, CARXOFES I SALSA BLANCA	57
MONGETES AMB GAMBES	58
CIGRONS AMB ESPINACS	59
AMANIDA DE CIGRONS	60
LLENTIES KEVAL	61
PURÉ DE CARABASSA AMB CIGRONS	62
SOJA AMB CLOÏSSES	63
CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CALAMARSETS	64

## PROPOSTES DE L'EAP DE TÀRREGA "A TÀRREGA, DILLUNS LLEGUMS"

AMANIDA FREDA DE LLENTIES AMB ARRÒS, POMA, NOUS I PERNIL	65
FALS PATÉ DE LLENTIES AMB NOUS	66
HAMBURGUESA DE LLEGUMS I MONGETES	67
LLENTIES AMB XORIÇO	68
CIGRONETS AMB FORMATGE DE CABRA I PEBROTS	69
LLENTIES AMB VERDURA	70
EMPEDRAT DE MONGETES AMB VENTRESCA DE BONÍTOL	71
ESCUDELLA BARREJADA	72
NIU BLANC D'AZUKI I SOJA	73
TERRA I GRANJA	74
MEDALLONS DE LLENTIES AMB XIPS DE MONIATO	75
CIGRONS A LA CATALANA	76
LLENTIES ESTOFADES	77
EMBOLCALL DE VERDURES I LLEGUMS	78
FAVES A LA CATALANA	79
PIZZA AMB BASE DE LLENTIES	80
LASANYA DE LLENTIES I CARABASSA	81
GUIXES ESTOFADES	83
MONGETES SEQUES AMB ANXOVES I ESCALIVADA	84
HUMMUS DE CIGRÓ	85
HUMMUS AMB THERMOMIX	86
CUINAT DE CIGRONS AMB BACALLÀ	87
CREPS DE CIGRONS AMB XOCOLATA	88
GALETES DE CIGRONS	89



**RECEPTES DE LLEGUMS  
PROPOSADES PER LES  
COL·LEGIADES DEL  
CODINUCAT**



# LLENTIES AMB ARRÒS A L'AROMA DE XERÈS

## INGREDIENTS

- 80g pastanaga a rodanxes (2-3cm)
- 70g porro a rodanxes (2-3cm)
- 2 dents d'all
- 40g pernil salat a daus
- 30g vi de Xerès sec
- 530g lleties cuites en conserva
- 35g d'arròs de gra rodó
- 530g de brou de verdures o de pollastre (a temperatura ambient)
- 10g vinagre de Xerès
- 30g oli d'oliva verge extra



## PREPARACIÓ

- Tallar a rodanxes la pastanaga i el porro.
- Tallar les dents d'all ben petit.
- Ficar l'oli a una cassola i sofregir les verdures.
- Afegir el pernil salat al sofregit.
- Incorporar el vi i remenar.
- Afegir l'arròs i el brou i deixar bullir.
- Un cop l'arròs estigui cuit, afegir les lleties.
- Emplatar les lleties i tirar un rajolí de vinagre de Xerès.



# HAMBURGUESES DE MONGETA PINTA

## INGREDIENTS

- 400g de Mongetes pintes cuites (1 pot gran)
- 2 pastanagues
- 1 ceba morada
- 4 c/s de farina de cigró
- Julivert
- Cúrcuma
- Pebre vermell dolç
- 2 c/s d'Oli d'oliva verge extra
- 1 polsim de Sal iodada



 30'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Rentar les pastanagues i pelar-les.
- Coure les pastanagues al vapor/microones fins que quedin toves.
- Pelar la ceba i tallar de mida molt petita o bé passar per la picadora.
- Sofregir la ceba amb oli a una paella a foc mig-lent, afegint mig got d'aigua per a que cogui i s'estovi lentament. Afegir el julivert, les espècies, la sal i remenar.
- Bolcar les mongetes cuites en un colador i esbandir-les sota el raig d'aigua de l'aixeta.
- En un bol, amb l'ajuda d'una forquilla o un estri premsador, xafar les pastanagues amb les mongetes cuites. Afegir a la barreja la ceba sofregida i especiada.
- En un plat fondo, barrejar la farina de cigró amb mig got d'aigua fins a obtenir una mescla homogènia, i afegir seguidament a la massa del punt anterior, per ajudar a quallar.
- En una paella antiadherent, escalfar l'oli d'oliva verge extra a foc mig i fer formes d'hamburgueses amb l'ajuda d'un motlle rodó.
- Coure per les dues bandes fins que quedi daurades.

# CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I MISO

## INGREDIENTS

- 1 ceba tendra petita/mitjana
- 2 alls tendres
- 2 pastanagues mitjanes
- 1 bossa o manat d'espínacs o bledes
- 400g de cigrons cuits (1 pot gran en conserva)
- 1 mica de sal
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Aigua o brou
- 1 cullerada de Miso (opcional)



 30'  2 p.

## PREPARACIÓ

- Escórrer els cigrons en un colador i esbandir-los amb aigua de l'aixeta.
- Tot seguit prepara les verdures. Neteja, pela i talla les pastanagues, ceba, alls tendres a trossets petits. Neteja i talla les fulles verdes (espínacs o bledes).
- En una olla o cassola posa-hi l'oli d'oliva i cuina a foc baix la ceba i alls tendres. Després d'uns minuts afegeix la resta de verdures i deixa que es sofreixin juntament amb la ceba un parell de minuts més. Seguidament, afegeix els cigrons i salteja tot un minut.
- A continuació, afegeix aigua o brou a les verdures i cigrons, de manera que quedi tot cobert, posa la sal, i cuina durant aproximadament 20 minuts.
- Comprova el punt de sal.
- Un cop apaguis el foc és el moment de posar-hi el miso i barreja.

# MANDONGUILLES DE LLENTIES



## INGREDIENTS

- 400 g de lleties cuites
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 1 porro
- 1 albergínia
- 1 tassa de farina de civada
- Pa ratllat amb all i julivert
- Un pessic de romaní sec
- Un pessic de julivert sec
- Un pessic de pebre negre
- Un pessic d'alfàbrega seca
- Un pessic de farigola seca
- Oli d'oliva verge extra

 1,5h  25 u.

## PREPARACIÓ

- Primer tallem la ceba, el porro, l'albergínia i les pastanagues a trossets petits.
- Ofeguem la ceba i el porro en una paella amb un raig d'oli d'oliva a foc Baix/ mig.
- Quan estiguin ja transparents, afegim les pastanagues i ofeguem fins que es tornin un mica toves. Incorporem l'albergínia picada i condimentem en pebre remenant perquè no s'enganxi.
- Quan les verdures estiguin fetes, apaguem el foc i deixem refredar uns minuts.
- Obrim els pots de lleties, les escorrem, les xafem una mica o piquem i les posem en un bol.
- Afegim les verdures cuites al bol, junt amb la farina de civada, les espècies i ho barregem tot per tal que quedi ben integrat.
- Posem el pa ratllat amb all i julivert en un plat i amb la barreja de les verdures i lleties anem donant forma a les mandonguilles, les arrebossem de pa ratllat amb all i julivert i les anem dipositant damunt de paper de forn en un safata mentre escalfem el forn a 190 graus.
- Posem la safata de mandonguilles al forn durant 40 minuts i anem girant-les cada 10 minuts perquè es vagin daurant per tot arreu.
- Quan estiguin cuites les posem en una cassola amb salsa de tomàquet amb un punt d'orenga.
- Podem posar en un plat amb una part de samfaina o altres verdures o hortalisses o bolets.

# CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

## INGREDIENTS

- 100g cigrons cuits
- 100g pollastre
- 50g llonganissa o carn picada
- 130g ceba (1 u)
- 70g pebrot verd (1/2 u)
- 80g pebrot Vermell (1/2 u)
- 90g tomàquet (1 u)
- 200 mL Brou de verdures o de carn
- Oli oliva



1h



1 p.

## PREPARACIÓ

- En una paella gran, saltem el pollastre trossejat, junt amb la llonganissa a talls. Deixem coure amb la paella tapada, perquè la carn suï i no quedi seca. Salpebrem al gust.
- Afegim la ceba trossejada i deixem coure a foc lent fins que la ceba es vagi tornant transparent. Afegim el pebrot verd i vermell trossejat, anant remenant durant uns 4 minuts. Afegim el tomàquet ratllat i els cigrons bullits.
- En una olla exprés o en una olla tradicional, afegim la barreja anterior i posem el brou de verdures o de carn dins de l'olla. Tapem l'olla i deixem coure 15 minuts en olla exprés o 35 minuts sí és olla convencional.
- En referència a les espècies, es pot afegir, pebre, però també un polset de curri, gíngebre en pols i cúrcuma. (les espècies sempre les afegim al final per tal que no es recremin).
- En podem fer més quantitat i es pot congelar per tal d'estalviar-nos temps i feina en altres àpats.

Consells de traçabilitat:

- Es pot canviar el pebrot vermell i verd per trossos de col, donat que ara és de temporada.

# HUMMUS DE CIGRONS AMB CARABASSA

## INGREDIENTS

- 100g cigrons cuits
- 230g Carabassa
- 1 g d'all
- 1 iogurt natural sencer o grec
- El suc d'una llimona
- 1 culleradeta de tahini
- Sal i oli d'oliva

 30'  1 p.

## PREPARACIÓ

- Cuinem la carabassa al forn, prèviament pelada i trossejada. (també la podem cuinar al microones com si fos al vapor).
- Barregem la carabassa, el gra d'all, els cigrons cuits, el iogurt natural, el suc de llimona, la sal i les espècies amb una cullerada d'oli d'oliva. Triturem fins a obtenir una textura homogènia.

- Consells de traçabilitat:

La carabassa és temporada i es podria combinar amb fulla de col bullida com si fos un caneló.

# BARQUETA D'ENDÍVIA AMB HUMMUS DE CARABASSA



## INGREDIENTS

- 50 g de cigró cuit o 25 g de carabassa
- 4 fulles d'endívia
- 1 cullerada sopera de pipes de carabassa crues
- Aigua de cocció del cigró o brou vegetal casolà
- Sal i pebre (negre o vermell) al gust
- Comí
- Tahina
- Llimona
- Oli d'oliva verge extra



30'



4 p.

## PREPARACIÓ

- Pelar i tallar la carabassa a daus petits.
- Coure la carabassa al forn o microones.
- Triturar homogèniament la carabassa, el cigró cuit, l'aigua o brou, la tahina, l'oli d'oliva verge extra, la llimona, la sal i el pebre.
- Afegim la barreja sobre les fulles d'endívia netes.
- Decorar amb pipes de carabassa crues.

# PASTÍS DE LLENTIES GRATINAT

## INGREDIENTS

- 400g lleties cuites
- 80 g mili (pes cru)
- 150g ceba
- 2 ous
- 50g formatge ratllat
- 10g AOVE
- Pols de sal i pebre



35'



4 p.

## PREPARACIÓ

- Peleu i talleu la ceba a trossets, reserveu.
- Prepareu una olla amb aigua i poseu-la al foc, esbandiu bé el mill i afegiu lo un cop l'aigua comenci a bullir i cuineu-lo durant 15minuts. Un cop bullit coleu-lo i reserveu-lo en un recipient.
- Salteu la ceba en una paella afegint un xic d'AOVE i un pols de sal i deixeu que es dauri lleugerament.
- Esbandiu les lleties cuites i barregeu-les en el recipient juntament amb el mill, afegiu un pols de sal i pebre opcionalment.
- Afegiu a la mescla la ceba daurada i els ous, barregeu bé i tritureu.
- Prepareu una safata apta per forn, col·loqueu paper vegetal a la base lleugerament intat amb unes gotes d'AOVE i afegiu-hi la mescla de manera que quedi ben repartit.
- Cobriu la part superior amb formatge ratllat i gratineu al forn durant 25minuts
- Serviu calent, bon profit!



# AMANIDA TÈBIA DE CIGRONS

## INGREDIENTS

- 2 pots de cigrons cuits
- 2 grans d'all
- 2 cebes grans
- 1 pebrot vermell gran
- 4 tomàquets de pera
- 2 ous
- 2 llaunes de tonyina al natural
- OOVE
- Sal i pebre al gust



35'



4 p.

## PREPARACIÓ

- Poseu una olla amb aigua al foc i quan comenci a bullir, afegiu els ous 10 minuts.
- Piqueu l'all i talleu en daus petits les cebes, el pebrot i els tomàquets.
- Poseu una paella amb un raig d'OOVE al foc i quan s'hagi escalfat, afegiu les verdures tallades i salpebreu-les.
- Escorreu els cigrons i la tonyina.
- Un cop bullits els ous, peleu-los i talleu-los en daus petits.
- Aneu remenant les verdures fins que estiguin tan cuites com vulgueu i corregiu de sal i pebre si fos necessari.
- Barregeu els cigrons amb les verdures cuites, la tonyina i els ous durs, i el plat ja estarà llest per servir i menjar.

# CIGRONS TORRATS AMB PASTANAGUES I IOGURT GREC



## INGREDIENTS

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 200 g de cigrons cuits (mig pot)                           | <input type="checkbox"/> 1 culleradeta de comí en pols       |
| <input type="checkbox"/> 3 pastanagues de colors (o normals)                        | <input type="checkbox"/> 1 culleradeta de pebre vermell dolç |
| <input type="checkbox"/> 60 g de formatge feta (o substitut vegà si ho prefereixes) | <input type="checkbox"/> 1 culleradeta de farigola           |
| <input type="checkbox"/> 120 g de iogurt grec de soja (o normal)                    | <input type="checkbox"/> Raspadura d'una llimona             |
| 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra  | <input type="checkbox"/> Sal i pebre al gust                 |
- Opcional:** llavors o fruit secs trossets

 40'  2 p.

## PREPARACIÓ

- Preescalfa el forn a 200 °C. Neteja bé les pastanagues i eixuga-les.
- Cola i passa-li aigua a mig pot de cigrons. Si vols podries pelar-los per millorar la seva tolerància per algunes persones.
- En bol, barreja els cigrons amb les pastanagues. Afegeix un raig d'oli, les espècies (comí, farigola, pebre vermell) i sal. Mescla bé i porta-ho a una safata de forn prèviament greixada o folrada amb paper vegetal.
- Torra-ho al forn durant 25-30 minuts, remenant a meitat de temps, fins que els cigrons estiguin cruixents i les pastanagues daurades. Si vols que les pastanagues et surtin més toves, pots bullir-les prèviament o al vapor 10 minuts (p.e. amb un estoig).
- Mentrestant, barreja el iogurt amb la raspadura de llimona, una part de la feta i una mica de sal.
- Escampa aquesta base de iogurt a un plat.
- Serveix els cigrons i les pastanagues torrades damunt del iogurt. Acaba amb trossets de feta, un raig d'oli i, si vols, coriandre fresc i llavors torrades.

# CIGRONS AMB COLIFLOR I QUINOA

## INGREDIENTS

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cigrons (en cru): 240 g   | <input type="checkbox"/> 1l d'aigua o brou vegetal |
| <input type="checkbox"/> Quinoa (en cru): 120 g    | <input type="checkbox"/> Oli d'oliva verge extra   |
| <input type="checkbox"/> Coliflor: 400 g           | <input type="checkbox"/> Llorer                    |
| <input type="checkbox"/> Espinacs congelats: 200 g | <input type="checkbox"/> Pebre                     |
| <input type="checkbox"/> 1 Ceba morada gran        | <input type="checkbox"/> Comí                      |
| <input type="checkbox"/> 2 dents d'all             | <input type="checkbox"/> Cúrcuma                   |
| <input type="checkbox"/> Pebrot vermell: 200 g     | <input type="checkbox"/> Anís verd                 |
| <input type="checkbox"/> Pebrot verd: 200 g        |  |



## PREPARACIÓ

- Posar cigrons al remoll 10-12 hores. L'endemà, llençar l'aigua de remoll, afegir aigua neta, una fulla de llorer i cuinar fins que quedin tous.
- Rentar bé la quinoa en un colador fins que l'aigua quedi neta, bullir en una olla a part, escórrer i reservar. Rentar i separar les floretes de la coliflor.
- Picar la ceba, l'all i els pebrots, tot seguit passar a una cassola i saltejar amb un raig d'oli d'oliva verge extra. Afegir 1litro d'aigua o brou vegetal, la sal, el comí i el anís verd, la coliflor i els espinacs congelats, tancar i cuinar fins que les verdures quedin pràcticament toves.
- A continuació, afegir els cigrons i la quinoa reservats, una mica de pebre i de cúrcuma. Bullir 10-15 minuts més, deixar reposar abans de servir.

# HAMBURGUESA DE QUINOA I AZUKIS

## INGREDIENTS

- Quinoa vermella 100 g + 1 1/4 tassa d'aigua
- 150 g azukis cuits
- 80 g de ceba vermella
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 1 all picat
- 1 cullerada de julivert fresc picat
- 400 g de Xiitake
- Sal
- Pebre



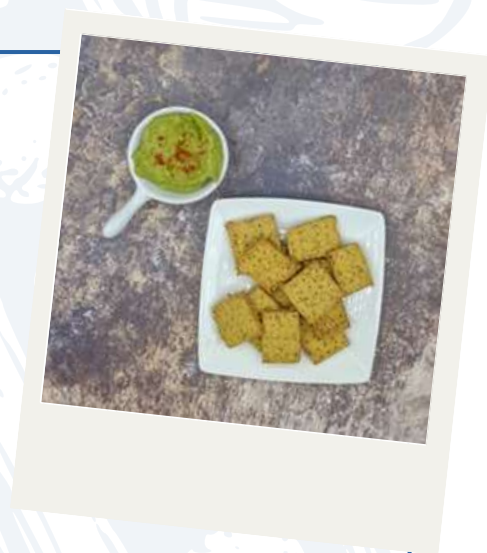
## PREPARACIÓ

- Posar la quinoa en un colador i rentar-la amb aigua.
- Posar-la en una olla amb aigua, sal al gust i cuinar-la fins que l'aigua s'hagi absorbit per complet. És recomanable mirar les instruccions en el paquet ja que el volum d'aigua pot variar entre les marques comercials.
- Tallar la ceba en juliana, posar-la en una paella amb oli calent i remoure durant un parell de minuts, abaixar el foc, posar l'all picat, i deixar-ho que es vagi coent durant uns 15 minuts. Poseu una tapa i aneu remonent de tant en tant.
- Quant estigui tot fet, en un recipient posar la quinoa, els azukis aixafats amb una forquilla, el julivert i la ceba. Ho barregeu tot bé i amb les mans i feu dues hamburgueses.
- Les poseu en una paella amb oli i les coeu al vostre gust.
- Les serviu amb els xiitake saltejats.

# CRACKERS DE FARINA DE CIGRONS

## INGREDIENTS

- 100 g de farina de cigrons
- 1 cullerada de postres de llevat en pols
- 1 cullerada de postres de sal
- 1 cullerada de postres d'all en pols
- 1 cullerada de postres de romaní
- 15 ml d'oli d'oliva
- 40-60 ml d'aigua
- Guacamole (per acompanyar)



 1h  4 p.

## PREPARACIÓ

- Barregem 100 g de farina de cigrons, 1 cullerada de postres de llevat en pols, 1 cullerada de postres de sal, 1 cullerada de postres d'all en pols, 1 cullerada de postres de romaní, 15 ml d'oli d'oliva i 40-60 ml d'aigua, fins aconseguir una massa compacte.
- Estirem la massa amb ajuda d'un rodet de cuina, la tallem a quadrats i la punxem amb una forquilla.
- Coem la massa al forn a 180 °C durant 25-30 minuts (fins que estigui lleugerament daurada) sobre una safata folrada amb una làmina de paper de forn. Deixem refredar.
- Servim els crackers amb guacamole (o bé amb el paté vegetal que més ens agradi).

# PIZZA AMB BASE DE LLENTIES VERMELLES

## INGREDIENTS

- 70 g de lleties vermelles
- 30 ml d'aigua
- Sal
- Oli d'oliva
- 4 cullerades soperes de salsa de tomàquet
- Orenca
- 50 g de mozzarella
- Toppings al gust (tomàquet, olives, formatge de cabra...)



 1h  4 p.

## PREPARACIÓ

- Posem les lleties vermelles en remull durant un mínim de 45 minuts.
- Coem les lleties.
- Amb l'ajuda d'un robot de cuina triturem les lleties juntament amb 30 ml d'aigua, un parell de pessics de sal i un rajolí d'oli d'oliva.
- Pintem una làmina de paper de forn amb una mica d'oli d'oliva.
- Estenem la massa sobre una làmina de paper de forn.
- Coem al forn a 200 °C durant 10-12 minuts.
- Donem el tomb a la massa, li posem una mica de salsa de tomàquet, orenca, mozzarella i els toppings que vulguem.
- Coem al forn durant 10-12 minuts més i servim.

# PANCAKES DE CIGRONS I ESPINACS

## INGREDIENTS

- 100 g de farina de cigrons
- 300 ml d'aigua
- 40 g de fulles d'espínacs frescos
- ½ cullerada de postres de sal
- Oli d'oliva



🕒 2,5h | 🍴 8-10 u.

## PREPARACIÓ

- Amb l'ajuda d'una batedora triturem la farina de cigrons, l'aigua, els espínacs, la sal i un rajolí d'oli d'oliva.
- Deixem reposar la massa 2 hores a la nevera.
- En una paella posem una mica d'oli d'oliva i quan estigui calent afegim una mica de massa (fem pancakes petits).
- Cuinem durant uns minuts per un cantó, donem la volta i cuinem per l'altre cantó. Servim.

# CREMA DE CARABASSA AMB HUMMUS

## INGREDIENTS

- 200g de mongetes blanques (podeu fer servir un altre llegum)
- 300g de carabassa cacauet rostida
- 100g de beguda vegetal sense sucre o brou de verdures
- 1 cullerada sopera de tahini
- 1 cullerada sopera de suc de llimona o vinagre
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge

## PREPARACIÓ

- Bateu-ho tot (si voleu la crema menys espessa afegiu-hi més beguda vegetal fins a obtenir la textura desitjada).
- Afegiu les especes que t'agradin (pebre vermell, curri, cúrcuma...). Per un toc crunchy afegiu festucs picats.





# PÈSOLS NEGRES AMB CARXOFES I OU ESCUMAT

## INGREDIENTS

- 300g pèsols negres crus
- 8u carxofes senceres
- 4u d'ous mitjans
- 1 cs oli d'oliva
- 1 gra d'all
- Julivert al gust
- Sal i pebre al gust



 1,5h  4 p.

## PREPARACIÓ

- Remulleu els pèsols en aigua durant 24h, fent 2-3 canvis d'aigua.
- Bulliu-los en aigua calenta durant 1h.
- Mentrestant, peleu i talleu les carxofes per posar-les al microones 5 minuts.
- En una paella amb oli d'oliva, saltegeu una picada d'all i julivert. Quan estigui daurat afegiu les carxofes i salpebreu.
- Coleu els pèsols i afegiu-los a la paella perquè tot agafi el seu gust.
- Poseu una olla amb aigua i abans que bulli tireu els ous, deixeu coure 3 minuts i traieu-los per emplatar-los.

# LLENTIES A L'ESTIL SHEPHERD'S PIE

## INGREDIENTS

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 100 g ceba o porro     | <input type="checkbox"/> 3-4 patates grans               |
| <input type="checkbox"/> 50 g pebrot verd       | <input type="checkbox"/> formatge ratllat tipus emmental |
| <input type="checkbox"/> 50 g pebrot vermell    | <input type="checkbox"/> oli d'oliva verge               |
| <input type="checkbox"/> 100 g pastanaga        | <input type="checkbox"/> sal                             |
| <input type="checkbox"/> 100 g carbassa         | <input type="checkbox"/> pebre dolç                      |
| <input type="checkbox"/> 1 g d'all (opcional)   | <input type="checkbox"/> aigua                           |
| <input type="checkbox"/> 320 g lleties pardines |  |



1h



4 p.

## PREPARACIÓ

- Rentar les verdures. Pelar la ceba, la pastanaga i la carbassa. Trossejar-les a daus i sofregir-les amb l'oli d'oliva durant 10 - 15 minuts.
- Afegir les lleties amb l'aigua suficient, la sal i el pebre dolç i fer-ho bullir fins que les lleties siguin cuites. Si us agrada un toc picant, s'hi pot posar pebre picant en lloc de dolç.
- A part, pelar i bullir les patates amb aigua i sal. Escorre-les i aixafar-les bé amb una forquilla.
- En una safata que sigui una mica fonda, posar les lleties guisades a la base, cobrir amb la patata aixafada i una mica de formatge ratllat per sobre. Enfornar durant 10 - 15 minuts i ja tenim el plat preparat.
- Si es vol fer la recepta vegana, només cal substituir el formatge per llevat nutricional i afegir, si es vol, orenga per sobre.

# FESOLS AMB ESPINACS, ALL I JULIVERT



## INGREDIENTS

- 400g de fesols de muntanya (fesols típics de la zona)
- 300g d'espínacs frescos (idealment de l'hort)
- 4-5 dents d'all
- 1 ram de julivert fresc
- 1 ceba petita (opcional)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- 1 fulla de llorer (opcional)
- 1 tros de botifarra negra (opcional)
- Aigua o brou vegetal



## PREPARACIÓ

### 1. Preparar els fesols:

- Si estàs utilitzant fesols secs, cal que els hagi deixat en remull tota la nit anterior per estovar-los. Si tens fesols cuïts (de pot o congelats), pots saltar aquest pas.
- Cuina els fesols en una olla amb abundant aigua durant uns 40-50 minuts (si són secs) o 20' en la olla exprés, fins que estiguin tendres. Afegeix una mica de sal al final de la cocció.

### 2. Preparar els espínacs:

- Neteja bé els espínacs i talla'ls si són molt grans. Si els espínacs són frescos i tendres, no cal cuinar-los gaire, escaldar-los o saltar-los breument en l'oli d'oliva més tard.

### 3. Sofregir l'all i la ceba:

- En una paella gran o cassola, afegeix un bon raig d'oli d'oliva. Quan estigui calent, afegeix els alls pelats i picats finament. Deixa'ls daurar lleugerament.
- Si vols afegir ceba, talla-la petita i afegeix-la juntament amb l'all.
- Sofregeix fins que la ceba estigui transparent.

### 4. Afegir els espínacs:

- Incorpora els espínacs a la paella i salteja'ls fins que estiguin ben reduïts i tous. Aquest pas només durarà uns minuts.

# CURRI DE MONGETA BLANCA AMB ALBERGÍNIA

## INGREDIENTS

- 1 ceba dolça
- 200g de tomàquet triturat
- 400g mongetes blanques cuites
- 200 mL de llet de coco
- Espècies: comí, curcuma, curry, gingebre en pols, canyella en pols i pebre. Flocs de bitxo (opcional)
- 1 albergínia
- Sal
- Oli d'oliva verge extra



30'



2 p.

## PREPARACIÓ

- Sofregir una ceba dolça amb oli d'oliva. Quan estigui transparent, afegir el tomàquet triturat.
- Afegir les espècies: comí, cúrcuma, curry, gingebre en pols, canyella en pols, pebre i sal.
- Afegir l'albergínia tallada a daus.
- Un cop daurada, afegir la llet de coco. Deixar coure 5 minuts
- Afegir les mongetes blanques prèviament cuites i deixar coure 10 minuts.
- Emplatar amb una mica de llet de coco per sobre i opcionalment flocs de bitxo per sobre.

# CIGRONS AMB ORDI

## INGREDIENTS

- 80g de cigrons
- 80g d'ordi
- 3 c/s tomàquet fregit
- 1 porro gran
- 2 pastanagues
- 1 carbassó gran

 2-3 p.

## PREPARACIÓ

- El dia anterior haurem posat en remull els cigrons i els grans d'ordi. Al dia següent bullirem els cigrons i l'ordi (ho podem substituir per cigrons ja cuits i l'ordi el podem substituir per arròs integral, quinoa, blat sarraí).
- Començarem a fer el sofregit amb el porro les pastanagues i el carbassó, un cop daurat li afegirem la tomàquet fregida, deixarem que faci una mica xup xup, li posarem sal i pebre i per últim li afegim tant la llegum com el cereal, li afegirem una mica de brou de verdures (150ml) i deixarem uns 10' fins que es consumeix el brou i ja podem servir.

# TIMBAL DE MONGETES DEL GANXET



## INGREDIENTS

- 50gr de mongetes del ganxet ja cuites
- Mitja ceba de Figueres
- Mig tomàquet madur
- Mig alvocat de ració
- 50gr de bacallà esqueixat al punt de sal
- Olivada i 4 olives negres laminades
- Llimona i oli d'oliva verge
- Gambetes pelades per decorar (optatiu)

 30'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Talleu a daus el tomàquet, la ceba, el bacallà esqueixat i l'alvocat.
- Barregeu amb suc de llimona i oli, la ceba i els daus d'alvocat
- Agafeu un motlle metàl·lic d'emplantar i poseu primer les mongetes ben apretades, la ceba, el tomàquet, el bacallà i l'alvocat fent capes.
- Decoreu amb unes olives negres i unes gambetes pelades.
- Deixeu a la nevera, una hora com a mínim.
- Retireu el motlle i amaniu amb una olivada barrejada amb oli d'oliva verge.

# MAGDALENES DE CIGRONS

## INGREDIENTS

- 200g de cigrons cuits
- 1 plàtan madur
- 2 ous
- 1 cullerada de canyella
- 1 cullerada de mel (opcional)
- Xocolata 85% cacau picada



 2,5h  5-6 u.

## PREPARACIÓ

- Tritura amb una batedora els cigrons amb el plàtan. Després bat els ous i barreja-ho. Afegeix la canyella,
- la mel i la xocolata i acaba de remenar-ho tot perquè s'integri bé.
- Agafa motlles i unta'ls amb una mica d'oli. Afegeix una mica de massa.
- Cou al forn a uns 180° fins que quedin cuites (per saber-ho, pots punxar-les amb un escuradents o la punta d'un ganivet).

# BROWNIE DE MONGETA VERMELLA

## INGREDIENTS

- 400 g de mongetes vermelles cuites
- 60 g de cacau en pols
- 1 cullerada petita de bicarbonat
- 85 g de mantega
- Un grapat de dàtils per endolcir
- Opcional: nous trossejades o trossets de xocolata negra

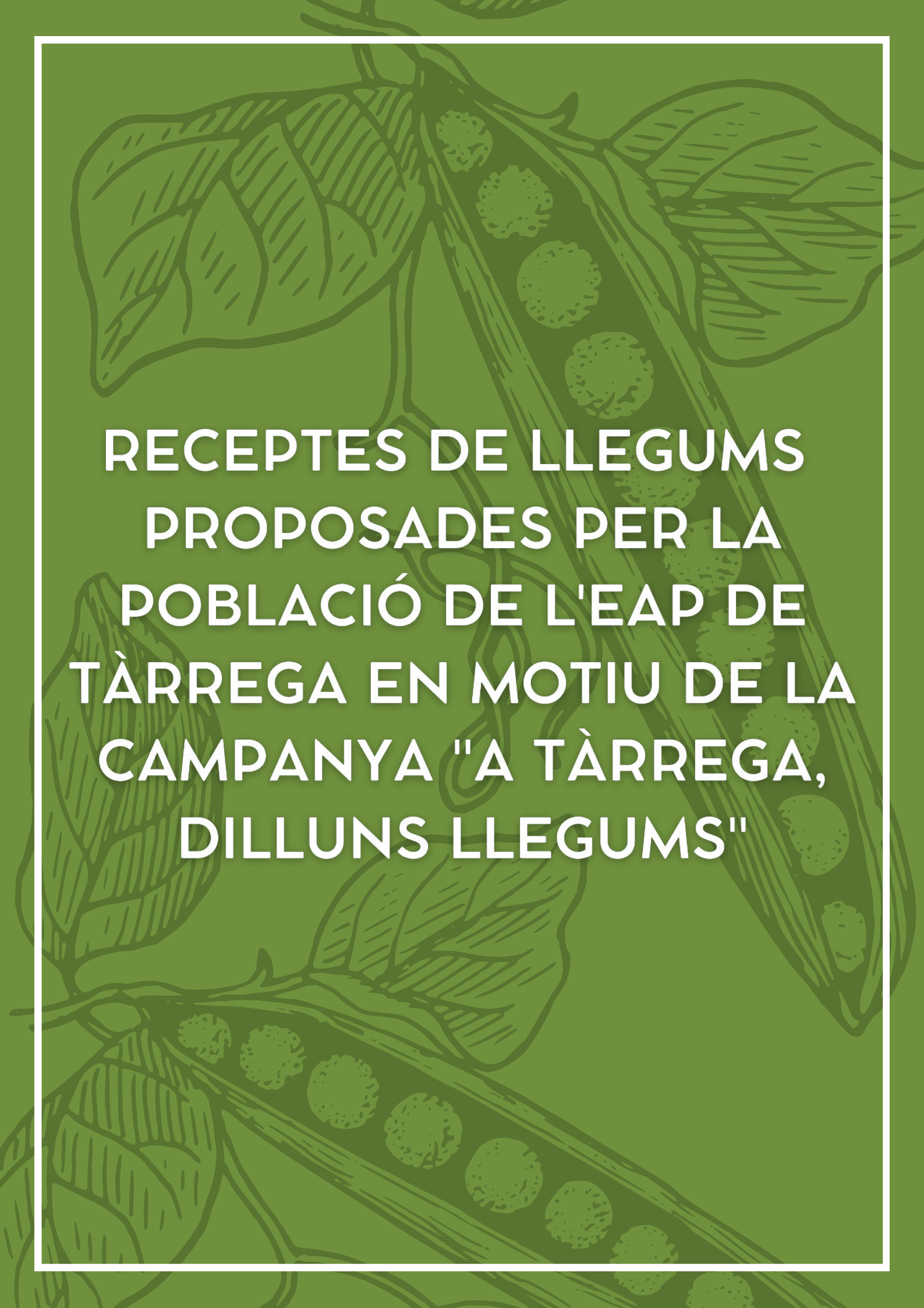


 1,5h

## PREPARACIÓ

- En primer lloc, hidrata els dàtils amb aigua durant 1 hora aproximadament.
- En segon lloc, tritura les mongetes vermelles cuites i ben escorregudes amb el cacau en pols.
- Afegeix a la barreja la mantega a temperatura ambient.
- Amb els dàtils prèviament hidratats, tritura'ls amb una mica d'aigua fins a obtenir una pasta consistent.
- Finalment, afegeix els dàtils a la mescla.
- Si vols enriquir el brownie amb nous o xocolata, ara és el moment.
- Forneja el brownie durant 20 minuts a 180°.





**RECEPTES DE LLEGUMS  
PROPOSADES PER LA  
POBLACIÓ DE L'EAP DE  
TÀRREGA EN MOTIU DE LA  
CAMPANYA "A TÀRREGA,  
DILLUNS LLEGUMS"**

# SOPA CREMOSA DE TOMÀQUETS I LLENTIES VERMELLES

## INGREDIENTS

- 1 Tassa de lleties vermelles
- 1 Tassa i ½ de Brou de verdures
- 6 tomàquets
- 1 tassa d'aigua
- Sal i pebre negre
- Quinoa cuita
- Iogurt de Coco (opcional)



2h



3-4 p.

## PREPARACIÓ

- Rostir els tomàquets al forn sencers i sense la pell.
- Posar sal i oli oliva verge extra i calendar al forn a 180°, uns 40' fins que quedin tendres.
- Posar el brou de verdures ,aigua , les lleties i els tomàquets rostits en una olla i cuinar a foc lent.
- Uns 15' més tard, les lleties estaran tendres.
- Passar amb la batedora amb un grapatet d'alfàbrega. Afegir brou en cas de que es vulgui més líquida.
- Servir.

# MANDONGUILLES DE LLENTIES I ALBERGÍNIA



## INGREDIENTS

- 200 g lleties cuites
- 1 albergínia
- 4-5 tomàquets madurs
- 4-5 xampinyons
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 2 c/s de farina de civada o de pèsols
- 1 got de farina integral
- 2cs Oli oliva verge extra
- Sal
- Pebre i pebre vermell de la Vera



1h

## PREPARACIÓ

- Renteu i tallem les verdures, excepte l'albergínia.
- En una paella, afegiu-hi l'oli i sofregiu-hi la ceba fins que estigui daurada. Afegir la resta de verdures i cuinar uns 10 minuts, afegir la sal i reservar.
- Rentar i tallar a daus l'albergínia i cuinar al vapor al microones 6-7 minuts.
- Barrejar l'albergínia amb les lleties, afegir la civada, la sal i les espècies i triturar amb una batedora o forquilla.
- Formeu les mandonguilles amb la massa i enfarineu-les. Passar per la paella amb l'oli calent perquè quedin daurades.
- Afegir al sofregit i servir calent.

# ARRÒS DE COLIFLOR AMB AZUKIS

## INGREDIENTS

- 600gr de coliflor
- 1 ceba gran
- 1 carbassó mitja
- 2 pastanagues
- 60gr d'azukis crues
- 1 c/s de salsa de soja
- Sal
- Cúrcuma

 2-3 p.

## PREPARACIÓ

- Primer posarem la nit abans les azukis en remull per poder l'endemà bullir-les (també podrem substituir-les per cigrons o fesols vermells ja cuits).
- La coliflor l'esmicolarem ben petita.
- Un cop tenim tot això preparat, procedirem a sofregir les verdures (ceba, pastanaga i el carbassó).
- Quan ja les tinguem doradetes, li afegirem la coliflor, la saltarem una mica conjuntament amb la resta de les verdures i afegirem aigua o caldo de verdures, deixarem que faci xup xup 5-10'.
- Li afegirem la salsa de soja i la cúrcuma, ho deixarem uns minutets més i, per últim, li afegirem les azukis i en 5-10' ja tindrem el nostre plat preparat.

# HUMMUS DE REMOLATXA



## INGREDIENTS

- 1 remolatxa cuita petita (uns 100-120 g)
- 150 g de cigrons cuits (mig pot)
- 2 cullerades de iogurt (normal o de soja)
- 1 cullerada de tahini
- 1 culleradeta de comí en pols
- 1 cullerada de suc de llimona
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- 2-3 cullerades del suc de la remolatxa (per ajustar la textura)
- Sal al gust



10'



2 p.

## PREPARACIÓ

- Posa en un processador d'aliments o en un got per triturar la remolatxa tallada, els cigrons, el iogurt, el tahini, el comí, el suc de llimona i l'oli d'oliva.
- Tritura fins a obtenir una textura homogènia. Afegeix el suc de remolatxa a poc a poc fins que aconseguis la consistència desitjada (més cremós o més dens).
- Prova i ajusta de sal o suc de llimona si cal.
- Serveix amb un raig d'oli d'oliva i trocets de ametlla per sobre i acompanyat de bastonets de verdures, pa de pita o torrades.

# CIGRONS AMB VERDURES I LLET DE COCO

## INGREDIENTS

- 1 porro
- 1 ceba
- 1 carbassó
- 1 pebrot groc
- 1 pot de cigrons cuits
- 3 cullerades aove
- 1 culleradeta de cúrcuma i herbes provençals

 30' |  4 p.

## PREPARACIÓ

- Rentar i tallar totes les verdures
- Cuinar amb AOVE les verdures
- Saltejar els cigrons cuits amb les verdures
- Afegir llet de coco a la preparació
- Afegir la cúrcuma, les espècies i sal al gust



# TRUITA D'ESPINACS I FESOLS

## INGREDIENTS

- 3 ous
- 3 grans d'all
- Espinacs (uns 50 g)
- 150 g de fesols
- Oli oliva
- Espurna de sal

 45'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Escaldar els espinacs.
- Agafar una paella, afegir oli d'oliva verge i tirar els alls laminats, deixant que agafin un to daurat.
- Hi posem els espinacs, posem els fesols i deixem coure tot uns minuts perquè agafi cos i gust.
- Batem els ous, agafem els ingredients de la paella i els barregem amb els ous ja batuts.
- Agafem la paella, li posem una mica d'oli d'oliva, ho aboquem tot i fem la truita al gust del consumidor.

**Pseudònim: Cuinetes**

# HAMBURGUESA DE CIGRONS I BACALLÀ

## INGREDIENTS

- 200g de cigrons cuits
- 1 gra d'all
- Julivert
- 1 tall de bacallà
- 1 llesca de pa torrat
- 1 ou
- Oli d'oliva verge



1h



2 p.

## PREPARACIÓ

- Aixafem els cigrons i ho posem sobre paper de forn
- Hi afegim l'all trinxat i el julivert i li donem forma.
- Esmicolem el bacallà amb l'ou i el pa , fem boletes i ho fregim amb oli calent.
- Servim les hamburgueses i les boletes de bacallà.

**Pseudònim: Xavite**



# AMANIDA FREDA DE CIGRONS

## INGREDIENTS

- 500 g de cigrons cuits
- 300 g de bacallà esqueixat
- Tomàquet d'amanida
- Escarola (grapat)
- 4 ous
- 1 ceba tendra al gust
- 2-3 barretes de cranc (surimi)
- Pebre
- Vinagre de Mòdena o poma



15'



4 p.

## PREPARACIÓ

- Coure els ous i deixar-los en un plat.
- Dessalar el bacallar i esqueixar-lo.
- Agafar els cigrons ja bullits i afegir el bacallà, l'escarola, la ceba tendra, el tomàquet i ho barrejarem tot afegint l'oli i el vinagre.
- Ho deixarem a la nevera unes 3 hores perquè estigui fresca, anirem remenant un parell de cops.
- Finalment abans de servir, li afegirem els ous talladets per sobre.

**Pseudònim: La Guineu**

# EMPEDRAT DE BACALLÀ

## INGREDIENTS

- 300 g de mongeta cuita
- 1 tomàquet vermell
- 1 pebrot verd
- 1 ceba
- Oli d'oliva verge
- 1 grapat d'olives negres
- 300 g de bacallà esqueixat i dessalat
- Julivert

 1h  4 p.

## PREPARACIÓ

- Trinxat el tomàquet, el pebrot i la ceba a tallets petits.
- Posar les mongetes i el bacallà en un bol juntament afegint el trinxat que hem fet.
- Ho barregem tot i afegim les olives negres i el julivert i ho amanim amb oli d'oliva verge.

**Pseudònim: Cuinetes**

# CIGRONS AMB CLOÏSSES

## INGREDIENTS

- 400g de cigrons cuits
- 400 g de cloïsses
- Pel sofregit:
  - ½ ceba
  - ½ pebrot verd
  - 2 grans d'all
  - Oli d'oliva verge
  - Pebre, una mica de sal
  - Salsa de tomàquet casolana (opcional)

 20'  2 p.

## PREPARACIÓ

- Posar una paella per fer el sofregit amb la ceba, l'all i pebrot verd amb oli d'oli verge, tot tallat petit i durant 10' a foc lent.
- Quan ja tot té un color daurat, afegim els cigrons cuits amb una mica de brou ( del mateix dels cigrons) i li afegim les cloïsses, una mica de pebre i deixar coure uns minutets. ( 10')
- Servir i gaudir.

# MONGETES BLANQUES AMB VERDURES ROSTIDES

## INGREDIENTS

- 400g de mongetes
- 200g de verdures a escollir segons gustos (albergínia, pastanaga, carbassó, ceba...)
- Pinyons
- Farigola, espècies.
- Oli d'oliva verge

 50'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Encendre el forn a 200°.
- Rentar les verdures que hi vulguem posar, tallar-les ben petites, barrejar-les, afegir sal, oli i les espècies.
- Deixar-ho fornejar una estona, afegir els pinyons i les mongetes i esperar uns 5' més al forn.
- Servir.

**Pseudònim: Entre Boires**

# CROQUETES DE LLENTIES

## INGREDIENTS

- 2 Tasses de lleties cuites
- Salsa de soja
- Sal marina
- Olives negres sense pinyol
- 3-4 cullerades soperes de farina
- Pa ratllat

 20'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Aixafar les lleties i barrejar-les amb les olives i a salsa de soja al gust.
- Afegir farina a la massa fins a obtenir una textura consistent.
- Donar forma a les croquetes.
- Passar-les amb el pa ratllat i fregir-les amb oli d'oliva ben calent.
- Servir.

**Pseudònim: Berta**

# AMANIDA DE CIGRONS

## INGREDIENTS

- 600 g de cigrons cuits
- 1 bossa de formatge mozzarella de boles
- Tomàquet xerri
- Llagostins pelats (8 u)
- Vinagreta: alfàbrega, oli i pebre

 30'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Bullir els llagostins i pelar-los
- En un bol, posar els cigrons cuits escorreguts, el tomàquet a trossets, el formatge trossejat, els llagostins i la salsa vinagreta.
- Servir.

**Pseudònim: Buella**

# TRUITA DE LLENTIES

## INGREDIENTS

- 2 tasses de lleties cuites
- 4 ous
- 1 dent d'all
- 1 ceba
- 1 pebrot vermell
- Orega, pebre i sal.

 45'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Agafem un bol, i posem els 4 ous i els batem, seguidament li tirem les verdures trossegades i les barregem bé.
- Afegim les lleties, l'orenga, el pebre, la sal.
- Posem una paella amb oli d'oliva verge i li tirem tot el bol per fer la truita al gust.
- Servir.

**Pseudònim: Papallona**

# SOPA DE LLENTIES VERMELLES AMB CARABASSA I ROMANÍ

## INGREDIENTS

- 200 g de ceba a trossos
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- 100 ml de brou de verdures
- 500 g de carabassa pelada i tallada a trossos
- 150 g de lleties vermelles
- Xic de sal
- Pebre negre molt
- Romaní ( fulles d'una branqueta)



45'



4 p.

## PREPARACIÓ

- Engueguem el forn a 200°, i preparem paper de forn.
- Triturem la ceba amb l'oli d'oliva i fem un sofregit
- En una cassola hi posem el brou de verdures amb les lleties i deixem que es vagi fent uns 30'.
- Col·loquem la carabassa amb el paper de forn i la deixem fornejar uns 30' també amb una mica de romaní i sal a 150°.
- Posem la carabassa a la cassola amb les lleties i el romaní durant 10' i ho deixem reposar.
- Servir.

**Pseudònim: Lady**



# LASANYA DE LLENTIES I ARRÒS INTEGRAL

## INGREDIENTS

- 200g de lleties
- 160g d'arròs integral
- 160g de ceba
- 80g de pastanaga
- 40g de porro
- 50g de tomàquet
- 40g de pebrot
- 8 dents d'all
- 120g de plaques de pasta de lasanya
- 70g de farina
- 10 ml d'oli d'oliva verge extra
- 40g de formatge ratllat
- Nou moscada
- 400 ml de beguda de civada
- Llorer
- Xic sal iodada

 1,5h  4 p.

## PREPARACIÓ

- Fer uns sofregit amb totes les verdures tallades ben petites.
- Bullir les lleties i l'arròs integral amb una fulla de llorer i sal i un cop cuites i escorregudes barrejar-les amb les verdures sofregides.
- Seguidament bullir les plaques amb aigua i un xic de sal.
- Un cop fetes, muntar les plaques de pasta amb el farciment de les lleties i les verdures i arròs. ( prèviament emulsionat)
- Fer la beixamel amb la farina, l'oli, la beguda de civada la nou moscada i la sal.
- Cobrir la lasanya amb la beixamel i formatge i gratinar al forn.
- Servir.

**Pseudònim: Manuelita**

# LLENTIES AMB TOMÀQUET

## INGREDIENTS

- 200 g de lleties
- 1 porro gran
- 1 dent d'all
- 500g de tomàquets
- ½ llimona
- Oli d'oliva verge extra
- Farigola
- Xic de sal i pebre negre

 1,5h  4 p.

## PREPARACIÓ

- Netegem el porro i els tomàquet i fem sofregit amb un cullerada d'oli d'oliva verge.
- Afegim l'all i la llimona i la farigola, i posteriorment les lleties, amb 1 got d'aigua i deixem coure durant uns 30'.
- Quan estiguin fetes li tirarem una mica de pebre.
- Servir.

**Pseudònim: Mites**

# KARAN

## INGREDIENTS

- 250 g de farina de cigró
- 1,5 l d'aigua
- 1 ou
- Xic de sal
- Oli d'oliva verge
- Llevat

 1,5h  4 p.

## PREPARACIÓ

- Agafem un bol.
- Posem la farina de cigró, l'aigua, l'ou, una cullerada d'oli d'oliva, xic de sal i el llevat tot junt i ho anem emulsionant si cal amb una batedora.
- Ho posem tot a un motlle i al forn a 200° una hora.
- Servir.

**Pseudònim: Anna**

# LLENTIES AMB COSTELLA

## INGREDIENTS

- 500 g de lleties
- 1 kg de costella de porc tallada a quarts
- 1 ceba
- 1 pebrot vermell tallat a trossos petits
- 1 pebrot verd tallat a trossos petits
- 100 ml de tomàquet natural triturat
- 2 gots de vi blanc
- Fulla de llorer
- 2 grans d'all
- Xic de sal i pebre



1h



4 p.

## PREPARACIÓ

- Posem les costelles a una paella o cassola amb un rajolí d'oli d'oliva verge. Les deixem que agafin un color daurat i les traiem.
- Posem les verdures tallades a trossos a la mateixa cassola amb el gustet de les costelles i les deixem coure uns 5' , li posem el llorer i el vi blanc i ho deixem 5' més.
- Hi afegim les costelles que hem tret i també les lleties, li tirem aigua fins que quedi coberta la paella o cassola i deixem que es vagi fent durant 35-40'.
- Servir.

**Pseudònim: Titi**

# CIGRONS MINORISA

## INGREDIENTS

- 100 g de cigrons cuits
- 25 g de brots de soja
- 4 cullerades soperes de grans de magrana
- 1 Llimona ( fer suc)
- Oli d'oliva verge
- Sal escames

 30' |  2 p.

## PREPARACIÓ

- En un bol, barregem els cigrons, els brots de soja i els grans de magrana.
- Amanim amb el suc de llimona natural, oli d'oliva verge i la sal d'escames.
- Servim al plat amb una ratlladura de llimona per sobre.

**Pseudònim: Rael**

# MARINAT DE SABORS

## INGREDIENTS

- 500 g de cigrons cuits
- 1 porro
- 12 gambes (3 per persona)
- 1 kg de musclos
- 2 sèpies

 50'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Posem a sofregir el porro juntament amb les gambes.
- Fregir amb oli d'oli verge les sèpies tallades a trossets petits.
- Bullir els musclos.
- Afegim els cigrons i ho deixem uns estona que agafi cos i sabor.
- Servir.

**Pseudònim: Marieta**

# TRUITA COET

## INGREDIENTS

- ¼ de ceba trossejada
- quatre fulles d'enciam
- Grapat de mongetes seques cuites
- Tres ous, separant la clara del rovell
- Formatge ratllat
- Oli d'oliva verge extra
- Polsim de sal
- Cullera petita de mel

Per acompanyar:

- Tomàquet d'amanida amb sal i oli i si es vol, ½ all picat.
- Mitja llesca petita de pa torrat amb oli i sal.

 20' |  1 p.

## PREPARACIÓ

- En una paella hi posem oli d'oliva verge i tirem la ceba i la rossegem.
- Agafem un bol l'enciam i el remenem amb les clares d'ou batudes, el formatge ratllat i les mongetes xafades amb un polsim de sal.
- Ho barregem tot amb la ceba que vagi agafant consistència i sabor i fent com una truita però ocupant l'espai de mitja paella.
- Afegim els rovells d'ous batuts al costat, ocupant la resta de la paella, esperem uns segons i ho embolcallem tot com una truita.
- Ho servim en un plat i afegim uns filets de mel al damunt i al costat l'amanida de tomàquet.

**Pseudònim: Elvis**

# LLENTIES AMB XORIÇO

## INGREDIENTS

- 400 g de lleties
- 4 talls de xoriço i tallar-los petits
- 1 pastanaga
- 1 patata petita
- 1 ceba
- 3 grans d'all
- 3 cullerades de pebre vermell dolç
- Oli d'oliva verge
- 1.5 litres d'aigua
- 1 polsim de sal



1h



4 p.

## PREPARACIÓ

- Posar les lleties amb aigua i netejar-les bé.
- Tallar els grans d'all petits.
- Agafar la ceba i la pastanaga i trossejar-la en daus petits.
- Posar en una cassola, una mica d'oli d'oliva i afegir els grans d'all que afagin color daurat.
- Afegir la ceba i la pastanaga i uns 10' més tard afegir el xoriço, uns 5' minuts afegir la patata tallada i pelada en quadrats petits.
- Tirar el pebre dolç vermell amb les lleties i l'aigua i deixar coure uns 40'.
- Servir.

**Pseudònim: Mandy**



# BACALLÀ AMB CIGRONS, CARXOFES I SALSA BLANCA

## INGREDIENTS

- 2 Carxofes
- 2 ous durs
- Crema de llet o llet (un rajolí)
- Alls
- Cebes
- Julivert
- 200 de cigrons cuits
- Bacallà trossejat. (2 filets)
- Oli d'oliva verge

 45'  2 p.

## PREPARACIÓ

- Sofregir la ceba i els alls (prèviament tallats i sense el cor de l'all), deixant que agafi sabor i color.
- Afegir la crema de llet o llet i emulsionar.
- Bullir les carxofes a una olla a part.
- Posar el bacallà i fregir-lo. (Prèviament dessalat). Un cop fregit, retirar i deixar que absorbeixi l'oli amb paper de cuina.
- ajuntem el bacallà amb la resta d'ingredients que hem tret prèviament, els cigrons, emulsionar bé i decorar per sobre amb els ous durs tallats.
- Servir.

**Pseudònim: Ricardita**

# MONGETES AMB GAMBES

## INGREDIENTS

- 600 g de mongetes cuites
- Oli d'oliva verge
- 12 gambes
- Brou de peix (1 got)
- 1 gra d'all
- Pessic de sal
- Julivert
- 1 ceba

 25'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Pelar les gambes.
- posar pell i els caps a una cassola i fregir-los, aixafant els caps per treure'n el suc. Bullir-ho tot amb una mica d'aigua.
- Sofregir all i ceba i afegir les mongetes escorregudes.
- Escórrer el brou de les gambes bullides amb aigua, treure els caps i pells.
- Afegir les mongetes amb el brou de peix i amb el concentrat d'aigua dels caps i pells i afegir les gambes pelades, i deixar bullir 2' més.
- Adornar amb julivert i servir.

# CIGRONS AMB ESPINACS

## INGREDIENTS

- 400 g de cigrons cuits
- 600 g d'espínacs
- 2 grans d'all
- 40 g de pinyons
- Un grapat de panses
- 3 ous durs



30'



4 p.

## PREPARACIÓ

- Bullir els espínacs 5' i deixar-los escórrer. i bullir els ous.
- En una paella, posar els alls, laminats amb oli d'oliva i deixar-los fregir fins que quedin daurats i afegim els espínacs. Ho reservem.
- En la mateixa paella, hi posem els pinyons, les panses amb una mica d'oli i ho saltegem.
- Afegim els cigrons, els espínacs i ho barregem.
- Posem els ous durs per la meitat i ho col·loquem per sobre el plat.
- Servir.

**Pseudònim: Farcellet**

# AMANIDA DE CIGRONS

## INGREDIENTS

- 1 ceba tendra
- Pebrot verd italià
- 1 pebrot vermell
- 1 pot d'olives d'anxova
- 350 g de cigrons cuits

 20'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Tallar i picar les verdures petites i posar-ho en un bol.
- Afegir els cigrons, barrejar-ho bé i amanir al gust o amb vinagreta al gust.
- Servir.

**Pseudònim: ECF**

# LLENTIES KEVAL

## INGREDIENTS

- 200 g de lleties cuites
- 30 g de ceba blanca
- 20.30 de gingebre
- 2-3 g de pebre de caiena picada
- 2 grans d'all
- Llet de coco
- Comí
- Cúrcuma
- Curri
- Oli d'oliva
- Tomàquet natural triturat
- Pessic de sal
- Sucre morè

 45'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Pelar la ceba i tallar-la ben fineta, i també l'all i el gingebre.
- Posar en una olla, un raig d'oli d'oliva verge, i fregim la ceba, l'all, el gingebre i el pebre de caiena picat, tot durant 3'.
- Mentrestant, posem en una paella el tomàquet natural perquè deixi anar l'aigua i també amb la llet de coco.
- Afegir a la olla de les verdures, la cúrcuma, el comí, el curri, el tomàquet i la llet de coco de l'altre paella, tot junt amb una mica de sucre morè i sal i ho deixem uns 2'.
- Servir.

**Pseudònim: Dragoneta**

# PURÉ DE CARABASSA AMB CIGRONS

## INGREDIENTS

- 1 Carabassa pelada
- 1 Patata gran
- 1 Ceba
- Rajolí d'oli d'oliva verge
- 1 Carabassó
- 1 Pastanaga
- 3 Formatgets
- 250 g de cigrons cuits
- 1 Porro
- 1 ou dur
- 1 gra d'all

 45'  4 p.

## PREPARACIÓ

- En una olla, afegir  $\frac{1}{2}$  d'aigua i coure totes les verdures.
- Un cop cuites, es trituren en una batedora, textura puré.
- Fer un sofregit d'all i es tira al puré i afegim els cigrons cuits dins.
- Es posa en un bol i li tirem per sobre l'ou dur cuit i laminat.
- Servir.

**Pseudònim: Lalis**

# SOJA AMB CLOÏSSES

## INGREDIENTS

- 300 g de soja (la podem comprar ja feta-cuita)
- 2 Grans d'all
- 1 Fulla de llorer
- 1 Carbassó
- 1 Porro
- 400 g de cloïsses
- 1 Got de vi blanc
- Pebre
- Julivert
- Pessic de sal

 40'  2 p.

## PREPARACIÓ

- Tallem el porro i el carbassó a trossos petits i els posem a una olla a bullir amb el llorer i sal.
- En una cassola, fem coure les cloïsses, li tirem el vi blanc, julivert picat i all.
- Agafem el brou de les verdures i una mica el de les cloïsses i ho triturem tot amb la soja (tipus crema) i les cloïsses.
- Servim amb una mica de julivert picat.

**Pseudònim: Marasa**

# CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CALAMARSETS

## INGREDIENTS

- 800 g de mongetes cuites
- 1 porro
- 1 gra d'all
- ½ got de vi blanc
- Calamar tallat a trossets petits
- Oli d'oliva verge
- Pebre de colors
- Julivert

 45'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Netejar i tallar petit el porro. Sofregir-lo en oli d'oliva uns 5'.
- Afegir les mongetes i una mica d'aigua i sal i deixar-ho coure duran 15'.
- Netejar bé els calamarsos, tallar-los petit i posar-los en una paella amb oli d'oliva amb l'all picat, tirar-li el vi i deixar-ho coure uns 5'.
- Trinxem les mongetes amb la resta de verdures perquè agafi cos i sabor.
- Servir en un plat amb els calamarsos al voltant.

**Pseudònim: Farigola**



# AMANIDA FREDA DE LLENTIES AMB ARRÒS, POMA, NOUS I PERNIL

## INGREDIENTS

- 250 g de lleties cuites
- 125 g d'arròs cuit
- 50 g de pernil ibèric (o altre Serrano)
- 1 Poma
- 4 nous senceres
- Suc de llimona natural
- Cullera petita de mostassa antiga
- Oli d'oliva verge extra



15'



2 p.

## PREPARACIÓ

- Trossejar la poma a daus i posar-los en el suc de mitja llimona.
- Tallar el pernil ibèric a trossets petits.
- Agafar les nous i trossejar-les.
- Coure l'arròs durant 15' i escórrer i esbandir dues vegades.
- Prepara la vinagreta amb oli d'oliva verge i mostassa.
- Barrejar les lleties amb l'arròs, nous, poma i pernil.
- Col·locar tota l'amanida en un motlle rodo i bolcar-lo a un plat, quedarà més ben presentat.
- Afegir la vinagreta.

**Pseudònim: Blamar**

# FALS PATÉ DE LLENTIES AMB NOUS

## INGREDIENTS

- 400 g de lleties cuites
- 80 g de nous pelades
- 2 grans d'all
- 2 llimones
- Oli d'oliva 2 culleres
- 1 Culleradeta de comí en pols
- Pebre negre

 45'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Pelar i picar els alls.
- Triturar les lleties, les nous, els alls, les llimones, el comí i el pebre negre amb l'oli d'oliva verge i que agafi textura.
- Si cal emulsionar bé, afegir-hi aigua i llimona.
- Servir.

**Pseudònim: Gat catí**

# HAMBURGUESA DE LLEGUMS I MONGETES

## INGREDIENTS

- 400 g de mongetes cuites
- 150 g de ceba
- 50 g de pebrot vermell
- 50 g de pebrot verd
- 100 g de cigrons
- 2 cullerades d'avellanes triturades o sèsam o nous
- 6 cullerades de farina de blat de moro
- All en pols
- Orenga
- Pebre
- Oli d'oliva verge
- Pa ratllat
- Pessic de sal

 50'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Picar la ceba el pebrot i els bolets, saltejar-los amb rajolí d'oli d'oliva verge amb sal a foc suau, 15'.
- Un cop escorregudes les mongetes ho barregem tot amb l'all en pols, orenga i pebre.
- Triturar-ho tot amb la farina de blat de moro fins aconseguir una textura homogènia i consistent.
- Deixar reposar 30' a la nevera.
- Fer les boletes, aixafar-les amb les mans i arrebossar-les amb farina de galeta.
- Fregir per la paella, costat i costat.
- Servir.

# LLENTIES AMB XORIÇO

## INGREDIENTS

- 750 g de lleties cuites
- 500 ml de brou de pollastre ( o aigua)
- 150 g de xoriço tallat a trossos grans
- Pel sofregit : 1 ceba picada, 2 grans d'all picats, 2 tomàquet triturats, espècies i oli d'oliva verge.
- 1 fulla de llorer, pebre negre

 30'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Sofregir la ceba picada en una cassola amb oli d'oliva verge, fins agafar un color daurat.
- Afegir l'all picat i deixar 5' més.
- Posar el tomàquet triturat, la fulla de llorer, la sal i el pebre i seguir coent fins que l'aigua del tomàquet hagi marxat. (15' aproximadament)
- Posar-hi el xoriço tallat a trossos, i sofregir una estona més.
- Tirar les lleties amb el brou i coure uns 5-10' més.
- Servir.

**Pseudònim: Maria Angel**

# CIGRONETS AMB FORMATGE DE CABRA I PEBROTS

## INGREDIENTS

- 400 g de cigrons cuits eco
- 200 g de formatge de cabra tendre ecològic
- 3 pebrots verds i vermells
- 1 ceba
- 5 grans d'all
- 1 rajolí de llet
- 1 cullerada petita de pasta de farina
- 1 cullerada petita d'orenga
- Oli d'oliva verge extra
- 1 pessic de sal

 40'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Posar els cigrons a remull
- Netejar i tallar els pebrots, la ceba i l'all.
- Afegir una paella amb oli oliva verge i coure les verdures.
- En una altra paella posar-hi els cigrons (ja cuits) i el formatge de cabra.
- Barrejar-ho tot fins que veiem que agafa cos i textura deixant coure 5' a foc alt.
- Servir.

**Pseudònim: Mister Patata**

# LLENTIES AMB VERDURA

## INGREDIENTS

- 600 g de lleties
- 200 g de verdura
- 2 tomàquets
- 5 g de sal
- Espècies
- oli d'oliva verge

 20'  6 p.

## PREPARACIÓ

- Posar-hi les lleties en una olla, juntament amb els dos tomàquets triturats.
- Hi afegirem julivert tallat i les espècies escollides.
- Les verdures prèviament netes les afegirem a la olla amb oli d'oliva i una mica de sal.
- Ho deixarem coure amb aigua uns 30' a foc lent.
- Servir.

**Pseudònim: Cati**

# EMPEDRAT DE MONGETES AMB VENTRESCA DE BONÍTOL

## INGREDIENTS

- 600 g de mongetes cuites (reservar aigua de la cocció)
- 8 tomàquets de pera
- 150 g de ventresca de bonítol
- 8 cebes tendres fines
- 6 ous de guatlla
- Puré d'olives negres
- Oli d'oliva verge
- Pebre negre
- Vinagre
- Pessic de sal
- Porradell



20'



4 p.

## PREPARACIÓ

- Triturar la meitat de les mongetes amb aigua fins que aconseguim una textura homogènia. Rectificar-la amb sal, pebre i tomàquet.
- Pelar els tomàquets, treure les llavors i tallar-los a quarts.
- Bullim la ceba i els ous durs i els tallem.
- Muntar el plat amb harmonia amb els ingredients de les mongetes, bonítol, ceba, puré d'olives negres, ous...
- Afegim per sobre la salsa de mongetes amb oli d'oliva verge extra.
- Posar-hi el porradell per sobre i servir.

**Pseudònim: La Domarica**

# ESCUDELLA BARREJADA

## INGREDIENTS

- 50 g de fideus
- 50 g de mongetes cuites (guardar el brou)
- 50 g de cigrons
- Brou de: Gallina, os de genoll, os de vedella, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro
- Sal iodada

 2h  2 p.

## PREPARACIÓ

- Rentar totes les verdures amb els ossos i la carn i posar-ho a bullir mínim dues hores.
- Bullir les mongetes i els cigrons si les comprem crues i passar-les per aigua si les comprem ja cuites.
- Un cop el brou estigui fet, es cola, es posar al foc amb els fideus i les llegums.
- Deixa-ho coure al foc amb el brou que hem colat uns 10' fins que els fideus estiguin fets.
- Servir.



# NIU BLANC D'AZUKI I SOJA

## INGREDIENTS

- 300 g de tallarines
- 150 g de cansalada
- 1 all
- 3 talls de pinya
- 200 g de soja i llenties cuites per separat
- 100 g de azuki cuit
- 1 cullerada de mel
- Vinagre de poma
- Oli d'oliva verge
- Una mica de sal

 50'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Fem bullir les tallarines durant uns 8'.
- Tallem dues rodanxes de pinya a daus i les posem en un bol, li afegim la soja, cullerada de vinagre de poma, la mel i els dos grans d'all pelats.
- Ho barregem tot i ho deixem marinar uns 30'.
- En una paella posem la cansalada i la saltegem.
- Escorrim els ingredients del bol i posem amb els ingredients de la paella, llenties, cansalada, azuki, i oli d'oliva verge.
- Escorrem les tallarines i deixem refredar.
- Uns minuts més tard, agafem tots els ingredients i ho barregem tot fins que quedi ben emulsionat i ben integrat.
- Servim.

**Pseudònim: L'encanta ocells**

# TERRA I GRANJA

## INGREDIENTS

- 100 g de mongeta blanca crua
- 150 g de cigró cru
- 150 g de llentia crua
- 2 tomàquets
- 1 ceba
- Oli d'oliva verge
- Pebrot
- Endívies
- Alvocat
- Tonyina
- 150 g de pollastre

 1h  5 p.

## PREPARACIÓ

- Preparem les llegums posant-les en remull, les fem coure i després les reservem.
- Fem un sofregit de tomàquet, ceba i tires de pollastre a foc lent i afegim el pebrot vermell.
- Ho barregem en fred amb les endívies a trossets petits, tallem també les olives i la tonyina i ho seguim barrejant.
- Agafem l'alvocat i ho triturem amb oli d'oliva verge per fer-ne la vinagreta.
- Posem en un bol, les llegums i la resta d'ingredients fins que quedi tot ben integrat i llavors li posem la salsa d'alvocat.
- Servim.

**Pseudònim: Bob esponja targanina**

# MEDALLONS DE LLENTIES AMB XIPS DE MONIATO

## INGREDIENTS

- 1 moniato
- 2 ous
- Pebre
- Oli d'oliva verge
- Ceba
- ½ tassa de lleties

 2h  2 p.

## PREPARACIÓ

- Agafar una olla i posar les lleties a coure.
- Tallem el tomàquet i la ceba i les posem a una paella per fer sofregit amb l'oli d'oliva verge.
- Colem les lleties un cop cuites i les barregem amb el sofregit de la paella amb els ous i remenem fins aconseguir una massa homogènia.
- Fem boletes de lleties i les passem per la paella.
- Agafem el moniato i el tallem molt finet per posar-lo al forn amb pebre i sal.
- Servim les boletes de lleties i col·loquem les Xips de moniato en un plat.

**Pseudònim: Gat de la fortuna**

# CIGRONS A LA CATALANA

## INGREDIENTS

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 400 g de cigrons        | <input type="checkbox"/> 1 cullerada de tomàquet concentrat |
| <input type="checkbox"/> 4 ous                   | <input type="checkbox"/> 300 ml de brou                     |
| <input type="checkbox"/> 100 g de panses (grans) | <input type="checkbox"/> 25 g d'ametlles torrades           |
| <input type="checkbox"/> 1 ceba                  | <input type="checkbox"/> Julivert                           |
| <input type="checkbox"/> 1 o 2 grans d'all       |   |



1h



4 p.

## PREPARACIÓ

- Posem a coure els cigrons prèviament remullats.
- Coure també els ous.
- Rentar les panses i deixar-les 30' en remull.
- Posar en una cassola els cigrons ja cuits i escorreguts i també els ous pelats i tallats. Les panses també remullades i escorregudes, tot junt.
- Preparem un sofregit amb ceba, (trinxada), oli d'oliva i quan comenci a agafar color li afegim una cullerada de farina, removem fins que agafi cos i color.
- A continuació li afegim el brou i el tomàquet concentrat, picada de julivert i ametlles. Deixar-ho coure uns 10'.
- Posar-hi els cigrons i la resta d'ingredients ja tots junts i barrejar-ho bé fins que quedi ben integrat.
- Servir.

**Pseudònim: Gladieitor**

# LLENTIES ESTOFADES

## INGREDIENTS

- 350 g de lleties (seques)
- 50 g de pebrot vermell
- 50 g de pebrot verd
- 50 g de pastanaga
- 50 g de ceba
- 25 ml d'oli d'oliva verge
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- 1 pastilla de brou de pollastre
- 50 g de xoriço vermell a rodanxes
- 50 g de pernil salat a daus
- 900 ml d'aigua
- Xic de sal

 4h  6 p.

## PREPARACIÓ

- Posar les lleties en remull, mínim 3 hores abans de la seva preparació.
- Netejar-les i posar-les a una escorredora.
- Posar les lleties a una cassola amb el pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal, pebre vermell dolç, la pastilla del brou, el xoriço, el pernil i l'aigua.
- Deixar-ho coure a foc lent durant 45'.
- Servir.

**Pseudònim: Lady**

# EMBOLCALL DE VERDURES I LLEGUMS

## INGREDIENTS

- 200 g mongeta tendra
- 2 patates (mitjanes)
- 250 g de cigrons cuits
- Oli d'oliva verge
- 2 grans d'all
- Formatge ratllat
- Beixamel : ½ litre de llet sencers
- 40 g de farina
- 40 g de mantega i nou moscada
- Pebre negre
- Xic de sal

 45'  2 p.

## PREPARACIÓ

- Bullir les verdures, escorre-les i posar-les a fregir a una paella amb els cigrons, els alls picats i oli d'oliva verge.
- Un cop ho tinguem fregit al seu punt, ho aixafarem i en farem dues truites de dos ous.
- Ho posem en una safata de forn i li tirarem la beixamel per sobre amb el formatge ratllat.
- Per fer la beixamel: posar la mantega a una paella i la farina, remenar fins que quedi homogeni i afegir-hi la llet poc a poc, la nou moscada, la sal fins aconseguir una textura densa i compacta.
- Ho courem al forn fins a que agafi un color daurat, i servim.

**Pseudònim: Mr. Bean**

# FAVES A LA CATALANA

## INGREDIENTS

- 1200 g de faves
- 1 botifarra negra en 4 talls
- 300 g de costella de porc tallada a trossos
- Menta fresca tallada fina
- Pebre
- Xic de sal
- Pel sofregit:
  - ½ got d'oli d'oliva verge
  - 12 cebes tendres petites
  - 4 grans d'all picat
  - ½ botella de vi blanc o ranci

 1h  4 p.

## PREPARACIÓ

- En una cassola amb l'oli d'oliva verge, posar les costelles, la botifarra i fregir-les. Un cop fetes, retirar-les i reservar-les.
- Amb la mateixa cassola fer el sofregit, posar la ceba que agafi color daurat, posar les faves i els alls picats.
- Remenar-ho bé i afegir de nou les carns, posem pebre i li tirem el vi blanc.
- Deixar que faci xup xup durant 35-40' a foc lent.
- Quan faltin 5' afegir la menta.
- Servir.

**Pseudònim: Cuinetes**

# PIZZA AMB BASE DE LLENTIES

## INGREDIENTS

- 200 gr de lleties cuites de pot
- 2 ous
- Verdures: pebrot vermell, pebrol verd, ceba, xampinyons i carabassó
- Olives negres
- Salsa de tomata
- Formatge vegà

 40'  1 p.

## PREPARACIÓ

- Precalear el forn calor amunt i avall a 200°C.
- Escorrem les lleties cuites, les posem al got de la trituradora afegim els dos ous. Triturem fins que quedi una pasta homogènia. En una safata de forn hi posem paper de forn i hi afegim la pasta de lleties donant-li forma rodona que serà la base de la nostra pizza.
- Enfornem durant 20 min i passat aquest temps l'omplim: afegim una base de salsa de tomàquet i afegim el formatge vegà, les verdures i acabem decorant amb unes olives negres laminades.
- Enfornem novament durant 15 min, 200°C, calor amunt i avall.
- Ja només queda degustar aquesta deliciosa pizza.

**Pseudònim: Lisbet**



# LASANYA DE LLENTIES I CARABASSA

## INGREDIENTS

- 6 plaques de pasta (lasanya)
- Un pot gran de lleties cuites
- 1 carabassó gran
- 1 porro
- 1 pebrot vermell
- 1 albergínia
- 1 pastanaga
- 250 g de carabassa
- 300 ml de llet o beguda vegetal
- Farina integral (1 cullerada sopera)
- Nou moscada
- Pebre negre per moldre
- Orega
- 1 pot de salsa de tomàquet natural
- Formatge ratllat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



2h



4 p.

## PREPARACIÓ

- Rentar les verdures i tallar-les a daus petits. En una paella gran, posar-hi un bon raig d'oli d'oliva, afegir totes les verdures, un pessic de sal i deixar coure a foc mitjà, remenant de tant en tant i passats uns 40-45 minuts pujar la intensitat del foc. Quan les verdures siguin cuites, posar a escórrer les lleties, quan hagin perdut tota l'aigua, ficar-les a la paella. Afegir sal, la nou moscada, l'orenga i  $\frac{3}{4}$  parts del pot de tomàquet en conserva natural, remenar 5-10 minuts i retirar del foc.
- ...

**Pseudònim: Gust de temporada**

# LASANYA DE LLENTIES I CARABASSA

## PREPARACIÓ

- En una safata gran posar aigua molt calenta i afegir les làmines de pasta (aquestes han de quedar cobertes) i deixar-les uns 10-15 minuts a remull. Passat aquest temps, retirar-les de l'aigua i deixar-les sobre paper de cuina i amb un altre paper eixugar la superfície.
- En una safata de vidre cobrir el fons amb salsa de tomàquet, ficar dues plaques de pasta a la base, per sobre posar-hi una mica de farcit, repetir-ho una altra vegada i acabar amb una làmina de pasta.
- Finalment fer una beixamel lleugera, en un caçó ficar-hi un bon raig d'oli d'oliva, quan estigui calent afegir una cullerada de farina, deixar que aquesta es cuini uns minuts i afegir a poc a poc i sense deixar de remenar la llet o la beguda vegetal, continuar remenant, afegir la nou moscada, el pebre negre i la sal, quan la beixamel comenci a quedar més espessa retirar del foc. Cobrir la superfície de les lasanyes, afegir el formatge ratllat per sobre i ficar-ho al forn (prèviament pre-calentat), coure a 180°C uns 15 minuts fins que quedi el formatge gratinat i daurat.
- Servir mitja lasanya per persona i acompanyar-la d'una bona amanida de brots verds.

**Pseudònim: Gust de temporada**

# GUIXES ESTOFADES

## INGREDIENTS

- 300g de guixes
- 200 g de costella
- 1 os de pernil
- 1 ceba
- 2-3 tomàquets
- 1 cabeça d'all
- 2 pastanagues
- 1 pebrot verd
- Caldo de verdures
- Vi blanc
- Oli, sal i pebre

 1,5h  6 p.

## PREPARACIÓ

- Deixem les guixes en remull 12 hores.
- Les bullim amb aigua i sal unes 2 hores i comprovem que siguin cuites.
- Tallem la carn a daus, la salpebrem i la posem a la cassola amb un raig d'oli.
- Una vegada les carns siguin rosses, les traiem i a la mateixa cassola posem les verdures tallades petites i la cabeça d'all sencera, les cuinem a foc lent, mentre les anem remenant.
- Quan les verdures estiguin cuites, afegim a la cassola les carns, les guixes i un raig de vi blanc.
- Deixem que l'alcohol s'evapori i posem el caldo de verdures, ho deixem coure tot junt 10-15 minuts.
- Servim i degustem. Bon profit!

**Pseudònim: Els Peres de la terrissa**

# MONGETES SEQUES AMB ANXOVES I ESCALIVADA

## INGREDIENTS

- 750 gr. de mongetes seques bullides
- 5 anxoves
- 2 pebrots vermells (ja escalivats, de pot)
- Menta fresca
- Oli d'oliva
- Sal



5'



4 p.

## PREPARACIÓ

- Barregeu les mongetes amb els pebrots escalivats i les anxoves.
- Poseu a la batedora la menta, l'oli i la sal. Emulsioneu bé.
- Amaniu les mongetes 1 hora abans de servir-les.
- Bon profit

**Pseudònim: Trepassoles**

# HUMMUS DE CIGRÓ

## INGREDIENTS

- 400 g de cigrons cuits
- 60 ml d'aigua
- 30ml de suc de llimona fresca
- 40 g de tahini
- 1 pessic de sal
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge
- Pessic de pimentó dolç pel damunt
- 1 dent d'all (opcional)



10'



2 p.

## PREPARACIÓ

- Posar els cigrons, l'aigua, el suc de llimona, el tahiri, l'oli i l'all (opcional), tot junt en un bol i triturar-ho tot fins que la textura quedi homogènia.
- Abocar-ho en un bol petit, afegir un raig petit d'oli d'oliva i el pimentó dolç per sobre.
- Acompanyar-ho amb bastonets de pa, pa integral, torradetes de cereals, etc.

**Pseudònim: La Sopa**

# HUMMUS AMB THERMOMIX

## INGREDIENTS

- Cigrons cuits 400g
- 1 all sense germen
- Suc de llimona o llima natural 25ml (1 cullera)
- Conservar l'aigua de la cocció.
- Oli oliva Verge extra (2 culleres)
- Comí molt (1 cullereta petita)
- 2 culleretes de tahini
- Pebre vermell (per decorar)

 15'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Col·locar tots els ingredients a la thermomix, (menys oli i aigua), amb el programa 5-7-9 durant uns 2 minuts, obrir i afegir una mica de brou i oli per donar-li textura i homogeneïtat.
- Ho aboquem en un bol, acompanyat d'una mica de pebre vermell per sobre.
- Li tirem una mica de sal per sobre i sèsam.
- Acompanyat de torrades o qualsevol pa.

**Pseudònim: Cuinetes**

# CUINAT DE CIGRONS AMB BACALLÀ

## INGREDIENTS

- 500 g de cigrons cuits
- 500 g de bacallà dessalat ( sense pell)
- 1 ceba gran dolça
- 2 tomàquets madurs
- 2 ous bullits
- 2 grans d'all
- Ditet de sal i pebre
- 250 ml de brou de verdures
- Rajolí d'oli d'oliva verge

 40'  4 p.

## PREPARACIÓ

- Fregim el bacallà tallat a daus. Ho traiem i ho guardem en un plat.
- Amb el mateix oli, fregim els tomàquets, la ceba i els alls ( tot tallat petit).
- Afegim els cigrons i ho anem remenant.
- Afegim el brou de verdures i anem remenant i deixant coure uns minuts a foc lent.
- Col·loquem el bacallà que havíem tret i els ous tallats a quadrats petits i ho acabem de coure uns minuts que agafi cos i sabor.
- Ho traiem i emplatem.

**Pseudònim: Mangela**

# CREPS DE CIGRONS AMB XOCOLATA

## INGREDIENTS

- 150 grams de farina de cigrons
- 30 grams de cacau en pols
- 2 ous
- 1/2 litre de llet

 20' |  4 p.

## PREPARACIÓ

- Es barregen tots els ingredients amb l'ajuda d'una batedora o un túrmix.
- Seguidament, es desfà un dau de mantega en una paella i quan aquesta està calenta, si tira un cullerot de la massa que hem fet.
- Quan estigui cuita, d'una banda, se li dona el tomb i es deixa coure de l'altra banda.
- Un cop cuita, es pot farcir del que més ens agradi (tant dolç, com salat) i un cop ple, ho dobleguem dos cops per la meitat, obtenint una forma triangular.
- Bon profit.



# GALETES DE CIGRONS

## INGREDIENTS

- 1 pot de cigrons cuits
- 2 ous
- 2 vasos de flocs d'avena
- 2 culleradetes de mel
- 1 sobre de llevat Royal
- 1 pessic de sal
- 100 g de pepites de xocolata negra



30'



30-50 u.

## PREPARACIÓ

- En un bol on es pugui fer servir la batedora poseu: 1 pot de cigrons escorreguts, 2 ous, 2 culleradetes de mel, 1 sobre de llevat Royal i tritureu bé fins a aconseguir una massa homogènia.
- Afegiu dos vasos d'avena i les "pepites" de xocolata i barregeu amb una forquilla.
- Poseu a la nevera durant 15 minuts.
- Pre-escalfeu el forn a 170 graus.
- Forni durant 15 minuts, deixeu-les refredar i ... A gaudir.

# PARTICIPANTS

## COL·LEGIADES CODINUCAT

**Montserrat Pallarés March**

**CAT000897**

**Txell Bonet Costa**

**CAT001865**

**Laura Balaguer Orellana**

**CAT001387**

**Maria Cabrera Curto**

**CAT001390**

**Mercè Carbonell**

**CAT000371**

**Anna Companys**

**CAT001258**

**Anna Farrés Pujol**

**CAT002093**

**Iris Coll Orriols**

**CAT001607**

**Yolanda Biela**

**CAT001726**

**Susana Muns Camp**

**CAT001843**

**Cristina Viader Vidal**

**CAT000834**

**Sílvia Romero Canals**

**CAT000329**

**Mar Gargallo Civil**

**CAT001584**

**Anna Paré Vidal**

**CAT001079**

**Silvia Solana Peiró**

**CAT000440**

**Abril Rigall i Flores**

**CAT002614**

**Cristina Carreres González**

**CAT002018**

**Cristina Misericòrdia Molina Llauradó**

**CAT000629**

**Laura Martí Masferrer**

**CAT000236**



Via Laietana, 38, 1r 1a 08003 - BARCELONA 930 10 62 48  
administracio@codinucat.cat | www.codinucat.cat