

Cuina de cinc minuts... i una tarda!

AMB ADA PARELLADA



Setmana de l'Alimentació a Sant Vicenç de Montalt

Una parmiggiana particular

INGREDIENTS

Dues albergínies escalivades (*bases forn*)
100g de sofregit de ceba i tomàquet (*bases cassola*)
2 tomàquets
2 boles de mozzarella
200g de formatge parmesà
40g de salsa pesto (*bases turmix*)

PROCEDIMENT

1. En una font o safata, apte pel forn, hi posem una cullerada de salsa pesto a la base.
2. A sobre, hi posem una capa de tomàquet tallat molt fi i una cullerada de sofregit de ceba i tomàquet.
3. Seguidament hi posem l'albergínia escalivada sense pell, formatge parmesà, una capa de mozzarella i tornem a començar (pesto, tomàquet, sofregit, albergínia, parmesà i mozzarella).
4. Cuinem al forn a 180°C-200°C durant uns deu minuts i ja ho tenim a punt per degustar!



Pollastre caramel·litzat

INGREDIENTS

- 2 pits de pollastre sencers
- 300g de mongeta tendra bullida (*bases olla*)
- 100g de sofregit de ceba (*bases cassola*)
- 3 cullerades de mel
- 2 cullerades de salsa de soja

PROCEDIMENT

1. Tallem els pits de pollastre en bastons o tires i ho posem en un bol.
2. En un altre bol barregem la soja i la mel.
3. Marinem les tires de pollastre amb la barreja posterior durant deu minuts.
4. En una cassola posem el sofregit de ceba, l'enrossim lleugerament i hi posem el pollastre i el suc restant.
5. Anem coent poc a poc fins que caramel·litzi.
6. Hi posem la mongeta tendra, sacsegem i servim.



Curry de verdures

INGREDIENTS

3 pastanagues rostides (*bases forn*)

300g de bròcoli escaldat (*bases olla*)

200g de mongeta tendra escaldada (*bases olla*)

200g de bolets saltats (*bases cassola*)

150ml de llet de coco

100g de sofregit de ceba i tomàquet (*bases cassola*)

Oli d'all i julivert (*bases turmix*)

Espècies: gingebre, cúrcuma, comí, pebre vermell picant... en general, una barreja d'espècies que tinguem a casa...

PROCEDIMENT

1. Tallem les verdures a talls mitjans.
2. En una cassola posem el sofregit de ceba i tomàquet, l'oli d'all i julivert i les espècies.
3. Afegim les verdures, els bolets i la llet de coco. Deixem coure uns minuts, rectificuem de sal i servim.
4. Aquest plat tradicional d'orient es pot servir amb arròs, quinoa i/o llegum.



Bases

Olla - Alfàbrega

Escaldem l'alfàbrega, simplement submergint-la en aigua bullint un segon i la refesquem en aigua amb gel. Un cop freda, la deixem en un colador que vagi perdent aigua poc a poc, sense prémer-la.

Olla - Mongetes tendres

Tallem les mongetes i les bullim deu minuts en aigua d'escaldar l'alfàbrega, les refresquem immediatament en aigua amb gel. Les colem i les guardem en un recipient.

Olla - Bròcoli

En la mateixa aigua d'haver escaldat els aliments anteriors, cuinem el bròquil tallat a ramillets durant cinc minuts. El refresquem immediatament i el guardem.

Forn - Escalivada

En una safata posem les albergínies (i si voleu altres verdures com pebrot o ceba, aprofitant l'energia) amb un raig d'oli i sal. Coure durant 45' a 200°C. Quan siguin tebis els pelem i els guardem en un recipient amb la seva aigua.

Forn - Pastanaga

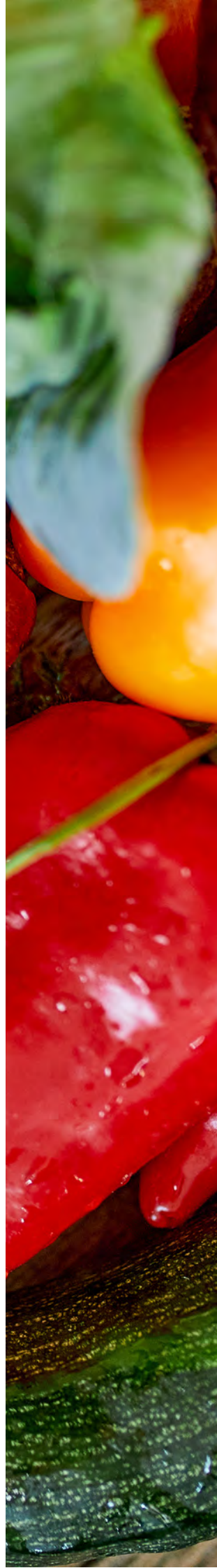
Pelem les pastanagues i les tallem a tires, les ruixem amb oli, sal i herbes. Les coem al forn durant 30' a 200°C.

Cassola - Sofregit de ceba

Piquem un kilo de cebes i les coem amb un raig d'oli generós durant 30', a foc molt lent fins que quedi be confitada. Posem la meitat de la ceba en pots de vidre tapats i done la volta perquè faci el buit.

Cassola - Sofregit de ceba i tomàquet

Amb la ceba restant a la cassola, hi posem mig quilo de tomàquets de fer salsa tallats, amb un parell de grans d'all talladets, farigola fresca i una mica de sal. Fem coure uns 30' o fins que els tomàquets quedin ben confitats i amb textura salsa. Afegim una mica de sucre si ha quedat àcid. Retirem de la cassola i guardem en pots.



Bases

Cassola - Bolets saltats

Netegem els bolets, els tallem. Els saltem a la cassola amb un raig generós d'all i julivert i sal, a foc mig, fins que siguin cuits.

Turmix - All i julivert

Piquem bé un manat de julivert i el triturem amb 4 grans d'all pelats i picats i 500ml d'oli d'oliva suau. Afegim una mica de sal i guardem en un pot tapat.

Turmix - Pesto

Triturem l'alfàbrega escaldada amb un grapat de nous, formatge parmesà i oli d'all i julivert. Afegim unes gotes de suc de llimona i sal per evitar l'oxidació.

