

# A L'ESTIU, PREVENCIÓ A DIARI

## RECEPTES ESTIUENQUES

### AMANIDA DE LLEGUMS

#### INGREDIENTS

##### Per a l'amanida

- 3 ous
- 400 g de llegums cuits (cigrons, mongetes, pèsols, faves...)
- 100 g d'olives negres sense pinyol
- 200 g de tomàquets cherry
- 1 cogombre
- Mitja ceba morada
- 100 g de formatge feta o de cabra
- 200 g de tonyina o bonítol en conserva



##### Per a l'amaniment

- 50 ml d'oli d'oliva
- 20 ml de vinagre de poma
- 1 culleradeta de mostassa
- 1 pessic de sal

#### PREPARACIÓ

1. Bullim els ous durant uns 10 minuts i els trossegem un cop freds. Rentem i escorrem els llegums.
2. Tallem per la meitat les olives negres i els tomàquets cherry.
3. Trossegem el cogombre, la ceba i el formatge a daus.
4. Escorrem el bonítol i l'esmicolem una mica.
5. Posem els llegums en un bol i hi afegim les verdures tallades a daus.
6. Finalment, afegim el bonítol o la tonyina, el formatge i l'ou, remenem i guardem a la nevera.
7. Preparem la vinagreta amb l'oli d'oliva, el vinagre, la mostassa, un pessic de sal i ho barregem tot.
8. Afegim l'amaniment a l'amanida, barregem i la guardem a la nevera perquè agafi gust.



# A L'ESTIU, PREVENCIÓ A DIARI

## RECEPTES ESTIUENQUES

### AMANIDA RUSSA DE POP



#### INGREDIENTS

- 3 pastanagues
- Sal
- 3 ous
- 300 g de pop cuit
- 300 g de maionesa
- 1 pessic de pebre vermell dolç
- 1 raig d'oli d'oliva verge extra

#### PREPARACIÓ

1. Rentem bé les patates i les pastanagues i les bullim en aigua amb sal.
2. Bullim també els ous.
3. Pelem i tallem les patates i les pastanagues a dauets petits. Pelem i piquem els ous.
4. Tallem el pop a trossets.
5. Posem tots els ingredients en un bol i els barregem.
6. Afegim la maionesa i remenem perquè es barregin tots els components.
7. Ho guardem a la nevera fins que estigui fred i ja estarà llest per menjar.



# A L'ESTIU, PREVENCIÓ A DIARI

## RECEPTES ESTIUENQUES

### GASPATXO D'ALVOCAT

#### INGREDIENTS

- 250 g de tomàquet verd d'amanida pelat
- 1 ceba tendra amb tija
- 1 pebrot verd petit
- Algunes fulles d'alfàbrega
- 1 cullerada de julivert
- 1 trosset de gingebre
- 2/3 de cullerada de vinagre
- 1 avocat madur (però ferm)
- 1 o 2 gambes pelades per persona (opcional)
- 2 grans d'all
- Pebre molt
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

#### PREPARACIÓ

1. Triturem els avocats (sense pell), els tomàquets pelats, el pebrot picat, la ceba picada (reservant una part de la tija per decorar), 1 gra d'all, l'alfàbrega, el julivert, el vinagre, la sal i el gingebre mentre hi afegim l'oli.
2. Hem d'obtenir una textura cremosa i homogènia; si queda massa espès, podem afegir-hi una mica d'aigua i portar-ho a refredar.
3. Pelem i laminem l'all restant.
4. En una paella fregim les làmines d'all, les retirem quan estiguin daurades i hi incorporem les gambes per cuinar-les lleugerament.
5. Omplim els gots amb el gaspatxo i acabem decorant amb les gambes, els xips d'all, un rajolí d'oli, una fulla d'alfàbrega i una mica de la tija de la ceba tendra.



# A L'ESTIU, PREVENCIÓ A DIARI

## RECEPTES ESTIUENQUES

### SALMOREJO DE REMOLATXA

#### INGREDIENTS

- 50 g de pa
- 2 cullerades de vinagre de Xerès
- 2 tomàquets
- 500 g de remolatxa cuïta
- 1 gra d'all
- Sal
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra



#### PREPARACIÓ

1. Amarem el pa amb vinagre i aigua.
2. Trossegem i afegim els tomàquets a un recipient per triturar.
3. Fem el mateix amb la remolatxa, l'all i la sal, i ho afegim tot al recipient.
4. Afegim el pa amarat i triturarem, mentre condimentem amb l'oli d'oliva.
5. Servim el salmorejo fred amb els acompanyaments al gust.



# A L'ESTIU, PREVENCIÓ A DIARI

## RECEPTES ESTIUENQUES

### CANELONS FREDS DE PERNIL CUIT

#### INGREDIENTS

- 10 rodanxes de pernil dolç
- 3 ous durs
- 4 pebrots del piquillo
- 3 llaunes petites de tonyina
- 4 barretes de surimi (opcional)
- Maionesa
- Olives verdes sense pinyol



#### PREPARACIÓ

1. Esmicolem amb una forquilla els ous durs fins que quedin ben aixafats.
2. Afegim en un bol el pebrot tallat a daus petits, la tonyina escorreguda, els palets de surimi trossets, els ous triturats i quatre cullerades de maionesa.
3. Ho barregem tot amb una forquilla mentre ho aixafem fins a obtenir una textura de puré.
4. Estenem les rodanxes de pernil.
5. Posem el farcit al mig de la rodanxa de pernil i enrotllem, procurant que el tancament quedi a sota.
6. Decorem al gust i servim ben fred.



# A L'ESTIU, PREVENCIÓ A DIARI

## RECEPTES ESTIUENQUES

### AMANIDA DE FRUITA



#### INGREDIENTS

##### Per a l'amanida

- 1 plàtan
- 1 pera
- 20 grans de raïm
- 1 rodanxa de pinya
- 100 g de maduixes
- Mig mango

##### Per a l'amaniment

- 1 cullerada de mel
- ½ cullerada de suc de llimona
- 5 fulles d'alfàbrega

#### PREPARACIÓ

1. Tallem tota la fruita a daus (els grans de raïm per la meitat).
2. Preparem l'amaniment barrejant en un bol petit una cullerada de mel amb mitja cullerada de suc de llimona i 5 fulles d'alfàbrega picada.
3. Posem totes les fruites tallades al mateix bol i les barregem bé.
4. Amanim, remenem i llesta per servir.



# A L'ESTIU, PREVENCIÓ A DIARI

## RECEPTES ESTIUENQUES

### GELAT DE LLIMONA

#### INGREDIENTS

- 280 g de llet condensada freda
- 400 ml de nata per muntar o crema de llet freda
- 1 llimona gran
- Colorant alimentari groc (opcional)



#### PREPARACIÓ

1. Rentem la llimona i ratllem la part groga de la pell.
2. Tallem la llimona per la meitat i espremem.
3. Posem en un recipient la llet condensada ben freda i la barregem amb la ratlladura de llimona i el suc.
4. D'altra banda, muntem la nata fent servir les varetes fins que quedi cremosa.
5. Incorporem la barreja a la nata i anem remenant amb moviments envoltants.
6. Posem en el congelador per un mínim de 8 hores i ja estarà llest per gaudir-lo.

