



# LA CARMANYOLA SALUDABLE

Gil Currius i Jordi Salés



# MENÚS DE CARMANYOLA

---



# MENÚ 1

---

**CALDO D'API AMB POMA VERDA, ESPÀRRECS VERDS I DAUS DE CARABASSA**

**CANELONS DE COL FARCITS DE POLLASTRE I MONGETES**

## **CALDO D'API AMB POMA VERDA, ESPÀRRECS VERDS I DAUS DE CARABASSA**

- 1 menat d'api
- 1 litre d'aigua
- 2 pomes verdes
- 1 menat d'espàrrecs verds
- 100 gr. de carabassa a daus

Elaboració:

Posarem l'aigua a bullir amb una olla, un cop arrenca el bull, hi posarem l'api, els espàrrecs i la poma verda. Ho deixarem bullir a foc lent durant 20 minuts i després ho colarem.

Posarem una cassola amb aigua a bullir, un cop arrenca l'ebullició hi posarem els daus de carabassa (petits 1 cm de diàmetre) ho deixem 1 minut, tot seguit apaguem el foc, ho colem i els daus els refredem amb aigua freda.

## **CANELONS DE COL FARCITS DE POLLASTRE I MONGETES**

Per a cada caneló:

- 1 fulla de col
- 1 pit de pollastre
- 80 gr. de mongeta seca (cuita)
- 100 ml d'oli d'oliva
- especíes (llorer, clau i pebre negre amb gra)

Per a la beixamel:

- 1 l. de llet
- 60 gr. de mantega
- 50 gr. de farina
- Sal i pebre (al gust)
- Nou moscada

# MENÚ 1

---

**CALDO D'API AMB POMA  
VERDA, ESPÀRRECS  
VERDS I DAUS DE  
CARABASSA**

**CANELONS DE COL  
FARCITS DE POLLASTRE I  
MONGETES**

Elaboració:

En una cassola posarem el pollastre amb sal, el pebre al gust i les espècies. Tot seguit, ho cobrim d'oli i controlarem amb un termòmetre de cuina que la temperatura de cocció no passi dels 40°- 45°, tot això durant uns 15-20 min. fins que el pollastre quedi ben cuit.

\*l'oli utilitzat per aquesta cocció ens servirà per coure pollastre altres vegades, a més de ser un potenciador del sabor.

Posem el pollastre i les mongetes dins d'un recipient i ho triturem tot junt, en cas que sigui massa espès ens podem ajudar d'una mica d'aigua, fins que quedi una textura de carn de caneló.

En una olleta amb aigua la portem a ebullició i escaldarem les fulles de col durant 1 min. Un cop escaldades les refredem amb aigua freda.

Elaboració de la beixamel:

Posem la llet en una cassola i la portem a ebullició, li afegim un polsim de sal i pebre i hi ratllem una mica de nou moscada sense passar-nos.

Per una altra banda, posem la mantega a desfer en una cassola i hi afegim la farina i ho barregem fins a aconseguir un "roux" (una pasta homogènia).

Un cop fet, continuem afegint la llet preparada anteriorment i seguim barrejant.

# MENÚ 2

---

## CEVICHE

## CARXOFES BULLIDES O CONFITADES

## BRANDADA DE BACALLÀ PER A FARCIR

## CEVICHE

- 80 gr. de salmó
- 1 alvocat
- 1 tomàquet
- 1 ceba tendra
- 1 pomelo
- Suc de 1/2 llimona o llima
- oli verge
- Vinagre de sidra o d'arròs

### Elaboració:

Tallem les verdures al gust (grills, daus o tires), el salmó a daus i ho barregem tot dins un recipient. Tot seguit, hi afegim la sal i el pebre al gust, el suc de ½ llimona o llima i una culleradeta de vinagre. Es deixa reposar 5-6 min. I ja està a punt per servir.

La recepta és amb salmó però es pot fer amb peixos molt diversos:

- Bacallà
- Salmó
- Orada
- Llobarro
- Tota mena de marisc

# MENÚ 2

---

## CEVICHE

## CARXOFES BULLIDES O CONFITADES

## BRANDADA DE BACALLÀ PER A FARCIR

### CARXOFES BULLIDES O CONFITADES

- Carxofes
- ½ Llimona
- 1 raig de Vi
- Sal al gust
- Aigua
- Oli d'oliva

Elaboració de la bullició:

Preparem les carxofes, pelades, netes, sense cor i amb la tija pelada (com vam ensenyar en la primera sessió).

Posem una olla amb aigua a bullir, amb ½ llimona i un raig de vi blanc per fer-ho servir d'anti-oxidant. Les bullim de 15-20 min. Abans de treure es comprova amb un ganivet que estiguin ben cuites (si entra i surt amb la carxofa ben toveta estan al punt).

Es poden guardar a la nevera amb un pot de vidre i aigua freda a dins de la nevera durant uns 7-8 dies.

Elaboració del confitat:

Preparem les carxofes, pelades, netes, amb o sense cor i amb la tija tallada (com vam ensenyar en la sessió).

Posem les carxofes dins una cassola i les cobrim amb oli d'oliva, controlarem que la temperatura de cocció no passi dels 40°-45° (amb el termòmetre), tot això durant uns 40-45 min.

Abans de treure es comprova amb un ganivet que estiguin ben cuites (si entra i surt amb la carxofa ben toveta voldrà dir que estan al punt).

\*si es vol les carxofes confitades, queden molt bé farcides.

# MENÚ 2

---

## CEVICHE

## CARXOFES BULLIDES O CONFITADES

## BRANDADA DE BACALLÀ PER A FARCIR

### BRANDADA DE BACALLÀ PER A FARCIR

- 20 gr. de bacallà dessalat
- 5 grills d'all
- 200-300 ml d'oli de gira-sol
- 40 gr. de llet de vaca sencera
- Sal i pebre al gust

En una cassola amb aigua bullent es posa el bacallà i es deixa coure durant uns 7-8 min.

En una cassola es posa l'oli i els alls a confitar a baixa temperatura durant uns 10-12 min.

Escalfarem la llet fins que bulli.

En un recipient es posa el bacallà (sense espina i sense pell), els alls i la llet, es tritura tot amb la batedora i l'oli es va afegint a poc a poc com si féssim una maionesa. Tot això, treballant els aliments amb calent.

Un cop fet, es guarda a la nevera durant 4-5 dies o es posa directament per farcir les carxofes.

# MENÚ 3

---

**CREMA DE PATATA,  
REMOLATXA I COMÍ**

**BACALLÀ DESSALAT  
AL RONER AMB ESPÈCIES**

## **CREMA DE PATATA, REMOLATXA I COMÍ**

- 1 l. d'aigua
- 4-5 patates
- 1 bola de remolatxa cuïta
- 10 gr. de mantega
- Sal al gust
- 1 polsim de comí

Posem aigua a bullir amb una olla, quan arrenqui el bull es posa la patata tallada a trossos, la mantega i una mica de sal.

Una vegada la patata és cuïta s'hi posa la remolatxa a trossos i es deixa 1 minut més.

Es treu la majoria de l'aigua (en guardem una mica per decidir si la volem més o menys espessa) i ho triturem tot amb la batedora.

Es corregeix de sal i s'hi posa una mica de comí (sense passar-nos, ja que té un gust molt fort).

Podem conservar-ho durant uns 5-6 dies a la nevera.

A l'hora de servir pot quedar molt bé amb unes gambetes escaldades que li donen una textura molt agradable.



# MENÚ 3

---

CREMA DE PATATA,  
REMOLATXA I COMÍ

BACALLÀ DESSALAT  
AL RONER AMB ESPÈCIES

## BACALLÀ DESSALAT AL RONER AMB ESPÈCIES

- 1 tall de bacallà dessalat
- 1 bossa de fer al buit
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 2 fulles de llorer
- 1 gra d'all
- Altres espècies al gust

Posem sal i pebre al bacallà, ho posem dins la bossa de buit i tot seguit hi afegim l'oli, el llorer i les espècies que nosaltres vulguem.

Tanquem la bossa al buit (es pot fer la tècnica de l'agulla ensenyada a la primera sessió).

El courem durant uns 8-10 minuts dins del "Roner" (si no en tenim, es pot fer amb una olla controlant la cocció i la temperatura amb un termòmetre de cuina).

Es pot conservar dins la mateixa bossa a la nevera durant 6-7 dies.

A l'hora d'emplatar, si l'hem tingut a la nevera, el podem recuperar amb el "Roner" o aigua calenta.

*Bon profit!*

**EL BARECU**

Cuina de mercat

