

Cuinada d'aprofitament i de temporada al Mercat de Pagès

amb Laura Torres Gandía

MANDONGUILLES DE CARBASSA

| | | |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| Una ceba tallada a quadradets petits | ½ carabassa pelada i ratllada | Un collaredeta de sal, comí, curri... |
| 2 pastanagues ratllades | 50 gr de farina de cigrons | Una cullerada de salsa de tomàquet |
| ½ albergínia tallada a quadradets petits | 50 gr de pa ratllat | Oli per fregir |

En una paella amb una mica d'oli d'oliva escalfem la ceba i l'anem daurant a foc mig. Pelem l'albergínia i la tallem en petits daus que agreguem a la paella. Passats uns 10 minuts afegim la pastanaga i la carabassa ratllades. Salpebrem i afegim les espècies i deixem cuinar altres 10 minuts. En aquest punt podem afegir una cullerada de salsa de tomàquet. Passats 10 minuts més retirarem del foc i afegim la farina de cigrons. Transferim a un recipient separat i deixem refredar abans de ficar en la nevera una mitja hora perquè prengui cos.

Formem les mandonguilles i les passem per farina de cigró. Si la massa està excessivament tova li podem afegir una mica de pa ratllat, amb cura de no excedir-se. Fregim les mandonguilles en abundant oli calent i les passem a una font amb paper absorbent per a retirar l'excés de greix. Es podrien fer també al forn.

Es pot fer una salsa per acompanyar-les, i servir-les amb arròs.

CREMA DE NAP I PORRO

Netegem i pelem els naps. Escalfem una mica d'oli d'oliva en una cassola profunda. Trossegem el porro, una vegada net; tallem també els naps en trossos regulars. Ofeguem el porro fins que prengui color, tirem el nap i deixem fer durant uns cinc minuts.

Cobrim amb aigua o brou i deixem coure fins que el nap estigui tendre. Assaonem i triturarem amb la túrmix fins a obtenir un puré homogeni. Coem de nou a foc sota altres 10 minuts. Servim calent en bols profunds amb una mica de pebre negre per a donar-li un punt de sabor.

Contacte (Laura): comunicacio@ateneu.cat

Ateneu Santcugatenc

Avinguda de Gràcia, 16
08172 Sant Cugat del Vallès
936 745 195 – comunicacio@ateneu.cat
www.ateneu.cat | @Ateneu



L'Ateneu

Podem posar avellanes torrades per damunt.

BROU DE VERDURES D'APROFITAMENT

50 ml d'oli d'oliva

Uns grans de pebre negre i blanc

500 g de pells de verdures ecològiques ben rentades (patata, pastanaga, ceba i all —pell seca, les primeres capes, i l'arrel també—, api, fulla i part de l'arrel, talls d'espínacs, bledes, nap, carabassa, carabassó, part verda dels porros, alls tendres o calçots, etc.)

Restes d'herbes seques i fresques (fulla de llorer, talls d'alfàbrega, talls de julivert, branques de farigola, romaní, orenga, etc.)

1,5 litres d'aigua

1 culleradeta de sal

1 fulla de llorer

Podem anar guardant a una brossa al congelador les restes de pell que ens sobrin quan cuinem. Eviteu la família de les crucíferes en grans quantitats (col, bròquil, coliflor, kale) pel seu sabor fort, la remolatxa (si no volem un brou morat), la pell d'albergínia i la carxofa (amb molta quantitat, amargueja).

Quan tinguem una quantitat suficient, preparem aquest brou que també podem congelar un cop fet per tenir-ho disponible per diferents elaboracions.

Sofregeix les pells de verdures amb l'oli i la sal, a foc mitjà, durant uns 3 o 4 minuts. Afegeix les herbes i les espècies, l'aigua i cuina 15 minuts a l'olla de pressió (pressió baixa) o 30-45 minuts a foc lent en una olla normal.

Separa el brou de la resta amb un colador i guarda-ho a la nevera uns 3 dies. També es pot congelar. Utilitza'l com a brou per a base d'altres sopes, per a arrossos, guisats, etc.

VINAGRE CASERO AMB RESTES DE FRUITES

Pots utilitzar restes de fruites, peces espatllades, plàtans ja marrons... Amb tot això, pots fer el teu propi vinagre.

Necessites: un recipient no metàl·lic, fruita, sucre, oxigen i temps. Amb ells creixeran els bacteris aeròbics de l'àcid acètic, les Acetobacter. Necessites almenys 200 grams de restes de fruita (pell, cor, fruita sencera magolada) i sucre o mel.

Tala les restes de fruita en trossos i col·loca'ls en un recipient.

En una balança, posa la lectura a zero i després cobreix les restes amb aigua freda. Anota el pes de l'aigua i afegeix una cullerada de sucre per cada 250 g d'aigua.

Contacte (Laura): comunicacio@ateneu.cat

Ateneu Santcugatenc

Avinguda de Gràcia, 16
08172 Sant Cugat del Vallès
936 745 195 – comunicacio@ateneu.cat
www.ateneu.cat | @Ateneu



L'Ateneu

Remou i cobreix amb un drap per a permetre el flux lliure d'oxigen. S'ha de mantenir a temperatura ambient i a resguard de la llum solar directa una setmana, però remou cada dia.

Cola la fruita i deixa que el líquid continuï fermentant (sempre cobert amb un drap) durant 2-4 setmanes. Finalment, guarda-ho en un flascó esterilitzat on estarà llest per a consumir.

PESTO AMB TIGES DE PASTANAGA

Les fulles de pastanaga les podem picar i usar per a decorar cremes de verdures, o les podem afegir a smoothies i fins i tot, picades, en les amanides com si fos julivert. Però amb elles podem fer també un pesto.

Quan et sobrin tiges de diverses pastanagues, fes-te amb aquests altres ingredients:

80 g de parmesà ratllat
1 gra d'all
50 g d'ametlles crues
100 ml d'oli d'oliva verge extra

Després només has de triturar les tiges juntament amb l'all, les ametlles i el formatge parmesà i anar afegint a poc a poc l'oli d'oliva, fins que tinguis la textura que t'agrada. Usa-ho en la pizza, plats de pasta o sobre una torrada.

ENCIAM VELL PER A FER UNA CREMA RÀPIDA DE VERDURES

Per a aprofitar aquest enciam que se'ns va quedar en la nevera i ja no ens ve de gust en l'amanida, proposem aquesta senzilla crema.

Sofregeix lleugerament all i ceba en un cassó amb una mica d'oli d'oliva, afegeix-li l'enciam tallat gruixudament i cobreix-la d'aigua. Sala amb sal marina i deixa coure a foc medio 15 minuts. Després la tritures i corregeixes de sal. Decora-la amb un fil d'oli.

PELADURES EN GENERAL

De patata, pastanaga, xirivía, albergínia, carabassó... totes aquestes pells són comestibles.

Per a aprofitar-les el que recomano és rentar molt bé amb un raspall i sota l'aixeta les verdures abans de pelar-les i tallar-les. Després seca molt bé les pells i fes-les al forn, deixant espai entre elles i esquitxant-les amb un polsim de sal, perquè et surtin uns snacks molt originals.

També amb les pells pots fer brous i bases per a brous i sopes. Si no tens clar què fer amb elles, fica-les en un recipient ben tancat i al congelador. Quan tinguis un munt, fes un bon brou amb elles.

PELADURES DE PATATA

Neteja bé les patates amb aigua i pela-les. Es poden deixar macerant amb romaní i altres plantes aromàtiques.

Escalfa l'oli a 180 °C i fregeix les pells de patata fins que estiguin daurades.

Contacte (Laura): comunicacio@ateneu.cat

Ateneu Santcugatenc

Avinguda de Gràcia, 16
08172 Sant Cugat del Vallès
936 745 195 – comunicacio@ateneu.cat
www.ateneu.cat | @Ateneu



L'Ateneu

Escorre sobre paper absorbent de cuina i posa a punt de sal.

NATILLES DE PLÀTAN MADUR

Unes postres molt senzilles i ràpid de preparar, saludable i en el qual poder aprofitar al màxim aquests plàtans que han madurat una mica més del compte però que continuen estant igual de bons i saborosos. Recorda que pots adaptar-la a qualsevol altra fruita madura que tinguis per casa.

2 Plàtans madurs
240 ml de llet
2 Rovells d'ou
1 Cullerada de mantega
Canyella molta

En primer lloc salta el plàtan madur amb la mantega en un cassó i afegeix la llet. Hauràs de posar-ho a bullir uns minuts i tritura.

A continuació, mescla els rovells d'ou amb una mica de llet i afegeix-ho a la mescla anterior cuinant-ho a foc lent durant cinc minuts sense parar de remoure.

(Recorda: les clares dels ous que no usaràs en aquest recepta, les pots aprofitar per a bescuits o una truita).

Finalment, col·loca la mescla en un recipient i deixa refredar. Una vegada estigui fred serveix amb una mica de canyella per damunt, també pots acompanyar-ho amb unes galetes de mantega. A gaudir!