



CONSELL NUTRICIONAL OCTUBRE 2020 CUINA DE TARDOR

Arriba la tardor i amb ella, productes de temporada (carbasses, moniatos, castanyes, bolets, magranes....) de colors ben intensos, sabors deliciosos i carregats de nutrients (vitamines, minerals, antioxidants...) amb grans propietats saludables que entre d'altres ens ajudaran a enfortir les nostres defenses!

Algunes receptes per poder introduir aquest 5 aliments en els vostres menús!

"Espirals" de carbassa amb ruca i formatge feta

500g carbassa tallada en espiral, 50g formatge feta, 2 cebes vermelles, 1 grapat de llavors de carbassa, ruca, oli d'oliva, sal i herbes aromàtiques alfàbrega, orenga...

Tallem les cebes molt fines i posem-les en una cassola amb una miqueta d'oli, a foc baix, remenant-les de tant en tant. Continuem la cocció fins que estiguin molt toves i caramel·litzades.

Ofeguem les espirals de carbassa en una paella, amb una miqueta d'oli i sal. En una paella, posem les llavors de carbassa i remenem bé fins a daurar-les

Ho servirem amb unes fulles de ruca, les espirals de carbassa, el formatge feta esmicolat, la ceba caramel·litzada i les llavors de carbassa picadetes i un toc d'herbes aromàtiques.



Gelatina de magrana amb iogurt cremós

4-5 magranes per fer suc, 1 magrana desgranada per decorar, agar-agar en pols, 2 iogurts naturals cremosos, festucs opcional: sucre de panela o estèvia.

Partim per la meitat les magranes i les exprimirem fins obtenir el suc, l'aboquem en un cassó que posarem a bullir juntament amb l'agar-agar en pols (la quantitat segons indicacions del fabricant), anirem remenat 1-2 min. (si ho volem més dolç afegiríem un parell de cull. de sucre o l'equivalent en estèvia). Repartirem la mescla en recipients individuals de vidre, ho deixarem refredar a 1ª ambient i després a la nevera almenys 2 hores.

Al moment de servir, repartirem per damunt de la gelatina, el iogurt natural cremós, i ho decorarem amb uns grans de magrana, festucs i un pessic de canyella o cacau en pols.



Crema de castanyes amb xips de moniato

300g castanyes, 1 ceba, 1-2 pastanagues, 1 moniato gros, 1 litre de brou vegetal, oli d'oliva i sal.

Fem un tall en creu a les castanyes i submergirem en aigua bullent durant 10 minuts perquè es puguin pelar amb facilitat. Pelarem la ceba, la picarem. I la pastanaga la tallarem a trossos.

En una cassola, posarem un raig d'oli i hi ofegarem durant uns 5 minuts la ceba amb la pastanaga, les castanyes ja pelades i a trossos, i una culleradeta de sal. Afegirem el brou, deixarem que arrenqui el bull i ho courem fins que les castanyes i la pastanaga siguin tendres. Ho triturarem tot amb la batedora.

Prescalfem el forn, pelem el moniato i el tallarem a làmines rodones molt primes. Finalment, fregirem per torns en oli d'oliva ben calent i els deixarem escórrer sobre paper de cuina (o també les podem fer al forn)

Presentarem la crema dins d'un bol i tirarem per damunt algunes xips de moniato.



Paté de bolets

250g de bolets, 1 ceba, 1cull.sopera de formatge per untar, 200ml brou vegetal, sal, pebre i romaní.

Primer sofregirem la ceba a foc lent i quan comenci agafar color hi posarem els bolets tallats a trossos no gaire grans i els salpebrem. Ho passem al got de la batedora, juntament amb el brou vegetal i triturarem fins que quedi una consistència sòlida. Finalment afegirem el formatge, les espècies i ho tornarem a batre.

Podem acompanyar-ho amb unes cruditats de verdures (pastanaga, carbassó...), uns crackers o bastonets de pa.

