



**En marxa per una  
alimentació saludable**

Receptes de plats saludables  
amb productes de temporada



Qui va dir que la verdura és avorrida?

Un dels grans problemes que tenim a l'hora d'introduir-les a la nostra alimentació és que no sabem quines tècniques de cocció fer servir en cada verdura per treure-li la seva millor versió. I si les fem al forn, en crema o en amanides?

Aprofita al màxim cada temporada de verdures amb aquestes receptes que et proposem:

# Índex

## Primavera

Carxofes amb tomàquet, olives i tàperes..... 4

Crema d'espàrrecs amb alfàbrega..... 5

Gelat de cireres i iogurt..... 6

## Estiu

Raviolis de carbassó farcits de mató,  
nous i alfàbrega amb salsa de tomàquet..... 7

Amanida grega..... 8

Rotllets d'albergínia amb tomàquet,  
mozzarella i ruca..... 9

## Tardor

Hamburguesa de mongetes pintes  
amb moniato al forn..... 10

Amanida de cuscús amb carbassa i magrana ..... 11

Carpaccio de caqui Persimon  
amb fruits secs i iogurt..... 12

## Hivern

Coliflor especiada al forn..... 13


Hamburgueses de bróquil..... 14

Crema de pastanaga i taronja..... 15

# Carxofes amb tomàquet, olives i tàperes

Primavera



 30 minuts

 4 persones

## Ingredients:

6 carxofes

3-4 tomàquets madurs

1 ceba

50 g d'olives verdes sense pinyol

25 g de tàperes

2 grans d'all

Oli d'oliva verge extra

Julivert

sal

Treure les parts dures de la carxofa (la tija, les primeres fulles...) i quedar-nos amb els cors.

Tallar els cors de carxofa a quarts i bullir uns 10 minuts en una olla amb aigua en abundància i sal.

Ofegar en una paella la ceba i els alls ben picats al costat d'un bon raig d'oli d'oliva.

Rentar els tomàquets madurs, tallar-los a daus petits i afegir-los a la paella junt amb la ceba i els alls.

Salpebrar i deixar coure amb la tapa posada fins que el tomàquet estigui fet.

Abocar aquesta salsa sobre les carxofes bullides i escorregudes.


Afegir les olives tallades a rodanxes, les tàperes i el julivert picat.

Saltar uns minuts a foc viu i servir.

# Crema d'espàrrecs amb alfàbrega

Primavera



 40 minuts

 4 persones

## Ingredients:

500 g d'espàrrecs verds

½ ceba

1 patata petita

10-15 fulles d'alfàbrega

500 ml de brou de verdures

Oli d'oliva verge extra

Pebre negre

Sal

Treure la part més dura dels espàrrecs (es poden aprofitar les parts més blanques i llenyoses per al brou de verdures). Tallar les parts toves dels espàrrecs en trossos petits.

Tallar la ceba i la patata prèviament pelades i sofregir en una olla al costat dels espàrrecs i amb una mica d'oli d'oliva i sal.


Després de sofregir uns 5 minuts, tirar el brou de verdures i deixar que bulli uns 20 minuts. En l'últim minut de cocció, afegir les fulles d'alfàbrega picades.

Un cop passats aquests 20 minuts, triturar fins que quedi homogènia.

Emplatar i decorar amb puntes d'espàrrecs saltats i una mica d'oli d'oliva verge extra per sobre.

# Gelat de cireres i iogurt

Primavera

 15 minuts

 2 persones

## Ingredients:

2 iogurts grecs naturals sense sucre

30 cireres

5 orellanes



Treure el pinyol de les cireres, posar-les dins d'una bossa hermètica i congelar-les almenys durant 3-4 hores.

Triturar les cireres congelades al costat dels iogurts i les 5 orellanes per poder endolcir, però d'una manera més saludable que afegint sucre.

Fer boles amb 2 culleres i servir.

# Raviolis de carbassó farcits de mató, nous i alfàbrega amb salsa de tomàquet

Estiu



 30 minuts

 4 persones

## Ingredients:

3-4 carbassons grans  
500 g de mató  
50 g de formatge parmesà ratllat  
50 g de nous  
20 fulles d'alfàbrega  
Salsa de tomàquet casolana  
Sal i pebre

Encendre el forn i preescalfar a 180°C.

Trossejar les nous i unes 15 fulles d'alfàbrega amb les mans. Barrejar en un bol el mató amb les nous i l'alfàbrega.

Rentar els carbassons i tallar-los de forma longitudinal amb un pelador, amb una mandolina o amb un ganivet.

Un cop estiguin fetes les tires de carbassó, col·locar dues tires de forma vertical i 2 tires més a sobre de forma horitzontal, formant una mena de creu. Posar una cullerada de farciment en el centre i muntar posant els extrems al centre, com si fos un paquetet.

Posar la salsa de tomàquet casolana a la base d'una font i afegir els paquetets de carbassó a sobre.

Salpebrar els paquetets i escampar una mica de parmesà per sobre. Enfornar durant 15 minuts.

Decorar amb 4-5 fulles més d'alfàbrega per sobre i servir.

*Si vols, pots fer el mateix procés, però substituint el carbassó per albergínia.*

*També pots enrotllar les tires de carbassó amb el farciment com si fos un caneló.*

# Amanida grega

Estiu



 15 minuts

 4 persones

## Ingredients:

3 tomàquets grans  
1 cogombre  
1 ceba morada  
1 pebrot verd  
12-15 olives negres  
150 g de formatge feta  
Oli d'oliva verge extra  
Vinagre de vi blanc o de poma  
Orenga  
Sal

Pelar la ceba, tallar-la en juliana (a tires fines) i deixar-la en remull uns 5 minuts en un bol amb aigua freda i una cullerada de postres de vinagre de vi blanc o de poma. Així, podrem reduir el gust fort de la ceba crua.

Rentar el tomàquet, el cogombre i el pebrot verd i tallar-los en daus mitjans.

Posar en un bol, el tomàquet, el cogombre i el pebrot tallats i afegir la ceba que teníem en remull ben escorreguda. Posar les olives negres i el formatge feta i amanir amb oli d'oliva verge extra, sal i orenga.



# Rotllets d'albergínia amb tomàquet, mozzarella i ruca

Estiu



 15 minuts

 4 persones

## Ingredients:

2 albergínies

3 tomàquets madurs

1 bola de mozzarella fresca

Ruca

Oli d'oliva verge extra

4-5 fulles d'alfàbrega

Sal

Rentar l'albergínia i tallar-la a làmines longitudinals de ½ cm de gruix cadascuna.

Escalfar una paella amb unes gotes d'oli d'oliva i cuinar les làmines d'albergínia fins que estiguin tovetes i cuites.

Rentar el tomàquet, tallar-lo a daus molt petits i reservar-lo en un bol. Com més petit es talli, més fàcil serà enrotllar l'albergínia.

Escórrer la mozzarella fresca, tallar-la a daus petits i afegir-los al bol amb el tomàquet. Afegir unes quantes fulles de ruca prèviament tallades i les 4-5 fulles d'alfàbrega ben picadetes.

Amanir amb oli d'oliva verge extra i sal i barrejar.

Posar una cullerada de la barreja en un dels extrems de les albergínies i enrotllar.

Servir fred.

# Hamburguesa de mongetes pintes amb moniato al forn

Tardor



 45 minuts

 4 persones

## Ingredients:

400-500g de mongetes vermelles de pot

Mitja ceba tendra picada

Comí, curri...

1 rovell d'ou

2 cullerades de pa ratllat

1 moniato gran

Oli d'oliva

Sal

Orenga, pebre vermell i all en pols.

Preescalfar el forn a 200 °C.

Rentar els moniatos i pelar-los. Tallar longitudinalment per treure làmines d'un gruix inferior a 1 cm.

Tallar cada làmina en bastons procurant que quedin mides regulars.

Posar en un bol i ruixar per sobre oli d'oliva, orenga, sal, pebre vermell, all en pols... Barrejar bé,

Posar el moniato escampat en una safata de forn i coure durant 20-25 minuts, remenant a meitat de la cocció.

Picar la ceba tendra. Reservar.

Triturar els llegums escorreguts, la ceba tendra, les espècies i la sal.

Afegir el rovell d'ou i una cullerada de pa ratllat i barrejar. Si s'enganxa molt en els dits, afegir una altra cullerada de pa ratllat.

Dividir en 4 porcions i modelar.

Coure les hamburgueses en una paella amb una mica d'oli d'oliva.

Servir les hamburgueses i acompanyar amb el moniato al forn.

# Amanida de cuscús amb carbassa i magrana

Tardor



 45 minuts

 4 persones

## Ingredients:

300 g de cuscús precuit.

200 g de carbassa

curri

1 magrana

Espinacs baby, canonges o mesclum

2 cullerades de vinagre de poma

2 cullerades de suc de taronja acabat d'exprémer

Oli d'oliva

Sal

Preescalfar el forn a 200 °C.

Pelar la carbassa i fer-la en daus mitjans. Ruixar amb oli d'oliva, sal i curri.

Enfornar la carabassa en una safata de forn durant 15-20 minuts.

Bullir aigua (la quantitat d'aigua que ens indiqui el paquet de cuscús).

Posar el cuscús precuit en un bol i afegir l'aigua bullint (tal com ens indica a les instruccions del paquet).

Partir una magrana per la meitat i amb un bol a sota donar cops amb un morter a la part exterior de la magrana per poder treure tots els grans. Repetir aquest procés en l'altra meitat.

Barrejar tots els ingredients en un bol.

Fer la vinagreta barrejant 3 cullerades d'oli d'oliva, 2 de vinagre de poma i 2 de suc de taronja acabat d'exprémer.

Amanir la barreja del bol amb la vinagreta i servir.

Es poden posar fruits secs (pistatxos) o nabius per donar-li un toc més dolç i cruixent.

# Carpaccio de caqui Persimon amb fruits secs i iogurt

Tardor



 10 minuts

 4 persones

## Ingredients:

3 caquis Persimon

1 iogurt grec

1 grapat de nous

1 grapat de pistatxos

Tallar els caquis a fines làmines i posar-los en un plat.  
Pots fer-ho amb ajuda d'una mandolina.

Decorar amb unes gotetes de iogurt grec.

Picar els pistatxos i les nous en un morter i posar per sobre.

# Coliflor especiada al forn

Hivern

 30 minuts

 4 persones

## Ingredients:

1 coliflor

4 cullerades d'oli d'oliva verge  
extra

2 pessics de pebre negre

1 mica de pebre vermell

2 pessics de curri

1 mica de comí

Sal

Preescalfar el forn a 180 ° C.

Posar l'oli en un bol i afegir les espècies que vulguis i la sal. Barrejar bé fins que quedi homogeni.

Rentar i tallar a ramells la coliflor.

Posar la coliflor al costat de l'oli especiat i tornar a barrejar fins que s'impregni bé.

Posar paper vegetal en una safata de forn i repartir els ramells de coliflor per tota la superfície.


Deixar-ho 25 minuts al forn a 180 ° C fins que els ramells comencin a estar daurats.



# Hamburgueses de bròquil

Hivern



 15 minuts

 4 persones

## Ingredients:

1 pastanaga  
400 g de bròquil  
1 patata  
2 ous  
4 cullerades de pa ratllat  
Oli d'oliva verge extra  
Pebre negre  
Sal

Pelar la pastanaga i la patata i tallar-les a daus petits.  
Tallar el bròquil en poms.

Posar aigua en una cassola i quan estigui bullint, posar la pastanaga, la patata i el bròquil a coure 4-5 minuts.

Colar bé les verdures i la patata perquè no quedi aigua.

Triturar una mica amb la batedora, han de quedar trossos petits.

Afegir a la barreja un ou prèviament batut, pa ratllat, sal i pebre.

Barrejar bé amb les mans. Si veus que s'enganxa molt en els dits, pots afegir més pa ratllat.

Modelar amb les mans i fer boles, després aixafar donant-los forma.

Escalfar una mica d'oli d'oliva en una paella i coure fins que estiguin daurades pels dos costats.

# Crema de pastanaga i taronja

Hivern



 30 minuts

 4 persones

## Ingredients:

6 pastanagues mitjanes  
1 ceba  
½ taronja  
Aigua o brou de verdures  
Oli d'oliva verge extra  
Sal

Pelar la ceba i les pastanagues i tallar-les a trossos petits.

Posar una mica d'oli d'oliva en una olla i ofegar la ceba fins que quedi transparent. Afegir la pastanaga i la mitja taronja sense pell, tallar a quarts i deixar coure uns 3-4 minuts.

Cobrir els ingredients de l'olla amb aigua (o brou de verdures) i tirar una mica de sal. Deixar coure uns 20 minuts a foc baix.

Un cop passat aquest temps, triturar els ingredients fins que quedi una consistència homogènia. Si t'ha quedat molt espessa, pots afegir més aigua o brou de verdures.

# **AECC - Catalunya Contra el Càncer**

Espai AECC actiu contra el càncer  
Travessera de les Corts, 268  
08014 – Barcelona  
T. 932 002 099

900 100 036 - [www.aecc.es](http://www.aecc.es)

   @aeccbcn