

# Receptari Osona i Lluçanès.

## Receptes d'Alícia

---





## Índex

---

|  |    |
|--|----|
| Amanida d'arròs                                  | 3  |
| Cuscús amb verdures i cigrons                    | 4  |
| Crema de carbassa                                | 6  |
| Hummus amb bastonets de verdures                 | 7  |
| Croquetes de cigrons i hortalisses               | 8  |
| Lasanya de llen. es                              | 9  |
| Pasta amb verdures i fruits secs                 | 10 |
| Pastís de patata i carn                          | 11 |
| Puré de pastanaga                                | 12 |
| Sopa de verdures                                 | 13 |
| Sopa freda de mongeta blanca                     | 14 |
| Cassola de civada amb verdures                   | 15 |
| Riso <sup>2</sup> o d'ordi amb verdures i bolets | 16 |
| Arròs amb lenties                                | 16 |
| Mandonguilles de peix                            | 17 |
| Amanida de patata amb mongeta i tonyina          | 18 |
| Bibliografia                                     | 19 |

## Amanida d'arròs

---

### Ingredients

---

- 320g d'arròs de gra llarg
- 1 ceba
- 1 col
- 200g de carbassa
- 200g de pèsols
- 100g de panses
- 50g de tomàquets secs
- 50g de llavors de carbassa
- Oli d'oliva Verge Extra
- 150ml d'aigua
- Sal

### Elaboració

---

1. Bullir l'arròs en aigua amb sal, colar i refredar-lo, amanir-lo amb una mica d'oli perquè no s'enganxi.
2. Tallar la col a tires, la ceba a juliana, la carbassa a daus petits i els tomàquets a quarts.
3. Rehidratar les panses amb una mica d'aigua.
4. Torrar les llavors de carbassa al forn a 150°C 5 minuts.
5. Saltar les hortalisses: la ceba, la carbassa, la col i els pèsols.
6. Afegir-hi les passes (amb l'aigua que quedi), els tomàquets i les llavors de carbassa.
7. Retirar del foc i mesclar-ho amb l'arròs.

### Variacions

---

- Es pot fer amb arròs integral.
- Es pot fer amb altres hortalisses.
- s'hi pot afegir cansalada o pernil tallada a daus petits.
- S'hi poden afegir herbes aromàtiques (menta fresca, orenga,...).

## Cuscús amb verdures i cigrons

Extreta de "Aroma árabe. Recetas y relatos" de Salah Jamal

### Ingredients

---

- 500g de cuscús
- 100g de cigrons
- 100g de mongetes tendres
- 100g de carbassa
- 4 pastanagues
- 4 tomàquets
- 2 patates
- 2 carbassons petits
- 1 albergínia
- 1/2 col
- 1 ceba
- 2 dents d'all
- 1 manat de coriandre
- 1 manat de julivert
- 1 cullerada de gingebre
- 1 branca de canyella o un pessic en pols
- Uns brins de safrà
- 100ml d'oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- 1/2 cullerada de pebre
- 2 culleradetes de sal

### Elaboració

---

1. Poseu els cigrons en remull 12 hores fins que hagin doblat el pes i volum.
2. Sofregiu en una olla i amb un raig d'oli la ceba picada ben fina, els alls i totes les herbes i espècies i durant uns 5 minuts.
3. Ompliu 3/4 de l'olla amb aigua i quan bulli, introduïu-hi totes les hortalisses i la verdura i els cigrons i deixeu-ho a foc mig fins que sigui cuites.
4. Coleu-ho i reserveu el caldo per una part i la resta per l'altra.
5. Renteu el cuscús, esbandiu-lo i amaniu-lo amb una cullerada d'oli i un pessic de sal.
6. Poseu-lo en una vaporadora, un colador pla o un sedàs a sobre d'una olla amb aigua bullint i deixeu-lo coure uns 10 a 15 minuts. Retireu-lo i esteneu-lo en un recipient ample.
7. Afegiu-hi una tassa d'aigua, una cullerada d'oli i un pessic de sal i mescleu-ho.
8. Repetiu els dos passos anteriors un parell de cops més.
9. Serviu primer el cuscús amb els cigrons, la verdura i les hortalisses i afegiu-hi caldo al gust.

### Variacions

---

- Es pot fer afegint-hi xai, pollastre o vedella.
- Si ho feu amb cuscús precuit seguiu les instruccions del fabricant.



## Crema de carbassa

---

### Ingredients

---

- 400g de carbassa
- 150g de ceba
- 150g de porro
- Llorer
- Oli d'oliva Verge extra
- Aigua
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Feu un sofregit de ceba i porro en una olla amb un raig d'oli, una fulla de llorer i un pessic de sal.
2. Afegiu-hi la carbassa i deixeu-la ofegar amb l'olla tapada.
3. Cobriu-ho d'aigua i deixeu que arrenqui el bull.
4. Quan la carbassa sigui cuïta, retireu-ne el llorer i tritureu-ho i poseu-ho al punt de sal i pebre.
5. Continueu triturant-ho a l'hora que afegiu l'oli a raig per emulsionar-ho.

### Variacions

---

- A l'estiu podeu fer una crema de carbassa sense sofregir ni ofegar les hortalisses.



## Humus amb bastonets de verdures

Extreta de "Aroma árabe. Recetas y relatos" de Salah Jamal

### Ingredients

---

- 500g de cigrons bullits
- 360ml d'aigua
- 200ml de tahina
- 200ml de suc de llimona
- 4 dents d'all
- 2 culleradetes de sal
- Pastanagues
- Pebrots
- Carbassons
- Cogombres
- Raves
- Api
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

### Elaboració

---

1. Peleu les pastanagues i renteu i desinfecteu la resta d'hortalisses. Talleu-les a bastons d'un centímetre de gruix i escaldeu-les si voleu.
2. Poseu en remull els cigrons 12 hores amb sal o bicarbonat.
3. Esbandiu-los i poseu-los a bullir coberts d'aigua i a foc suau.
4. Coleu-los i reserveu-los.
5. Bateu tots els ingredients en una batedora fins a obtenir un puré lleugerament sòlid.
6. Serviu-ho amb un raig d'oli, julivert picat i comí en pols i les hortalisses a part per sucari-lo.

### Variacions

---

- S'hi poden afegir 2 cullerades de iogurt per emblanquir el puré de cigrons.
- Es pot utilitzar l'aigua de la cocció per a fer el puré.
- Es pot guarnir amb pinyons daurats amb mantega o oli.
- Es poden utilitzar altres hortalisses o fins i tot bolets (xampinyons,...).



## Croquetes de cigrons i hortalisses

---

### Ingredients

---

- 500g cigró sec (1000g remullats)
- 500g espinacs
- 500g bròquil
- 500g ceba seca
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre
- Comí
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

### Elaboració

---

1. Hidrateu els cigrons en aigua per espai de 12 hores mínim.
2. Bulliu els espinacs i el bròquil en aigua amb sal.
3. Peleu la ceba i talleu-la a trossos grans.
4. Escorreu els cigrons de l'aigua de remull, i tritureu-los juntament amb les verdures anteriors amb l'ajuda d'un batedor elèctric fins que sigui una massa ben fina.
5. Poseu a punt de sal, pebre i comí molt.
6. Estireu la massa sobre una placa amb un paper de forn o de cera i poseu a congelar.
7. Un cop congelades les plaques, talleu amb la forma i mida desitjada i guardeu altre cop al congelador.
8. Finalment fregiu directament les croquetes congelades en l'oli d'oliva verge extra a 180º per espai d'entre un i dos minuts.



## Lasanya de llen. es

---

### Ingredients

---

- 500g lleties cuites
- 200g sofregit
- 200g beixamel
- Plaques de lasanya pre-cuites
- Formatge ratllat

### Elaboració

---

1. Hidrateu la pasta de lasanya en aigua calenta seguint les instruccions del fabricant.
2. Barregeu el sofregit amb les lleties escorregudes, aixafant lleugerament per a que quedi similar al farcit d'una lasanya tradicional.
3. Munteu la lasanya intercalant la pasta amb el farcit i acabeu cobrint amb beixamel
4. Poseu el formatge ratllat per sobre i gratineu el conjunt fins que el formatge sigui lleugerament daurat.





## Pasta amb verdures i fruits secs

---

### Ingredients

---

- 240g de pasta seca
- 1 ceba
- 2 alls
- 2 pastanagues
- 1 carbassó
- 2 pebrot vermell
- 2 pebrot verd
- 20g d'ametlles en tires
- 20g de pistatxos
- 50ml Oli d'oliva Verge Extra
- 40ml Salsa de soja

### Elaboració

---

1. Peleu les pastanagues i la ceba i talleu-les a juliana.
2. Renteu i talleu a juliana els carbassons i els pebrots.
3. Coeu la pasta en aigua bullent amb sal, coleu-la i amaniu-la amb un raig d'oli.
4. Si els fruits secs són crus, torreu-los al forn a 150°C 12 minuts o en una paella amb una mica d'oli. Trenqueu-los entre uns papers de forn amb l'ajuda d'un corró.
5. Salteu les hortalisses en ordre de cocció: la ceba, l'all a làmines, la pastanaga, i els pebrots.
6. Afegiu-hi la pasta, els fruits secs i la salsa de soja i doneu-hi un parell de voltes més.

### Variacions

---

- Podeu utilitzar altres hortalisses (tirabecs, naps, carxofes, albergínies,...).
- Podeu utilitzar altres fruits secs (pinyons, nous, anacards,

## Pastís de patata i carn

---

### Ingredients

---

- 1 kg patates
- 200 g carn picada de vedella
- 200 g carn picada de porc
- 100 g cansalada
- 1 ceba
- 125 g salsa de tomàquet
- 1 cullerada de mantega
- Oli d'oliva
- Formatge per gratinar
- Orenga
- Pebre
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

### Elaboració

---

1. Bullim en abundant aigua i sal, les patates amb pell.
2. Deixem refredar, pelem, aixafem amb una forquilla o bé les passem pel passapuré afegint la mantega. Reservem.
3. En una paella sofregim la ceba.
4. Salpebrem la carn i tallem la cansalada en tires.
5. Quan la ceba estigui transparent ho afegim tot a la paella, enrossim i afegim el tomàquet amb l'orenga. Rectifiquem de sal i reservem.

Per muntar aquest pastís tenim dues opcions:

1. En una safata que pugui anar al forn, que tindrem calent prèviament, posem una capa de patata una de carn, una de patata i finalment afegim el formatge ratllat i una mica de mantega. Gratinem i servim.
2. Damunt de plàstic film estenem el puré de patata, al damunt i a la part central, aboquem el sofregit reservat. Ajudant-nos del plàstic fem un cilindre. Quan el tinguem ben rodó el passem a una safata. Per finalitzar aquesta opció podem gratinar com abans o bé fer una beixamel i gratinar o bé acompanyar-lo d'una salsa de tomàquet i servir fred.



## Puré de pastanaga

---

### Ingredients

---

- 500g de pastanaga
- 300g de patata
- 40g de Mantega
- Sal

### Elaboració

---

1. Rentar i bullir les patates amb pell.
2. Pelar i bullir les pastanagues 7 minuts, que no es desfacin.
3. Pelar-les patates, mesclar amb les pastanagues, afegir-hi sal i triturar.

### Variacions

---

- Es pot afegir alguna especia per donar sabor (nou moscada, pebre,...).
- Es pot canviar una part de la mantega per oli d'oliva Verge Extra.



## Sopa de verdures

---

Extreta de Larousse Gastronomique

### Ingredients

---

- 300g de mongetes blanques
- 500g d'espínacs bullits
- 1 col
- 1 ceba picada
- 2 porros
- 2 carbassons
- 3 dents d'all
- Salsa de tomàquet
- 1 manat de sàlvia
- 1 tall de pernil picat
- 1 branca d'api
- 1 manat de julivert
- 1 branca de farigola
- 2 branques de romaní
- Oli d'oliva Verge Extra
- 1l de brou de verdures
- Aigua
- Sal

### Elaboració

---

1. Coeu les mongetes amb una dent d'all, la sàlvia i una cullerada d'oli d'oliva.
2. Coleu-les, feu-ne la meitat en puré i reserveu-ho
3. Salteu amb un raig d'oli el pernil picat, l'api, el julivert, la ceba i la farigola.
4. Talleu el carbassó i els porros a daus i la col a tires i afegiu-los junt amb els espínacs.
5. Al cap de 10 minuts incorporeu-hi la salsa de tomàquet.
6. Afegiu-hi el puré de mongetes, les mongetes senceres amb una mica de l'aigua de cocció i el brou.
7. Deixeu-ho coure durant 1h a foc lent.
8. Per altra banda, escalfeu 100ml d'oli amb dos alls aixafats, i les branques de romaní i farigola sense que es cremin.
9. Coleu-ho sobre la sopa.

### Variacions

---

- S'hi pot afegir pasta o arròs.
- Es pot fer amb pastanaga, carbassa, etc.
- Es pot fer amb altres tipus de mongetes.
- Es pot acompanyar amb una torrada amb all.
- Es pot acompanyar amb un pesto.



## Sopa freda de mongeta blanca

---

### Ingredients

---

- 300g mongeta blanca
- 150g aigua mineral
- 20g oli d'oliva verge extra
- 10g vinagre
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Poseu en remull les mongetes 12 hores.
2. Bulliu les mongetes des d'aigua freda i si n'hi cal més afegiu-la també freda.
3. Escorreu les mongetes i poseu-les en un recipient alt junt amb la resta d'ingredients.
4. Tritureu amb l'ajut d'un braç triturador i poseu a punt de sal i pebre.

### Variacions

---

- Podeu fer servir altres varietats de mongetes.
- Podeu servir la crema freda amb guarnició de crostons de pa, tomàquet o ceba picats.

## Cassola de civada amb verdures

---

### Ingredients

---

- 180g civada 180 g
- 2,2l aigua
- 6 c/s oli d'oliva
- 1u petita nap pelat
- 1u mitjana pebrot verd italià
- 2u carxofa neta
- ¼ u gran pebrot vermell
- 2 c/s plenes sofregit
- 1 albergínia petita
- 1 carbassó
- 1/4 u petita col
- 1/4 u de bulb coliflor
- 170g mongetes verdes
- 4,5 espàrrecs verds
- Sal al gust
- Pebre negre molt al gust

### Elaboració

---

1. Netejar i trossejar totes les verdures.
2. Vés el nap, els pebrots, l'albergínia i el carbassó en una cassola amb oli.
3. Afegiu-hi el sofregit, baixar el foc i deixar coure com si fos una "samfaina".
4. Un cop cuit, posar l'aigua i deixar bullir uns minuts.
5. Posar la civada i la resta de verdures.
6. Posar a punt de sal i pebre i afegir la resta del brou.
7. Al cap d'una hora i quart de foc lent, comprovar el punt de cocció.

## Riso o d'ordi amb verdures i bolets

---



## Ingredients

---

- 180g ordi
- 4 cl oli d'oliva
- 2u mitjanes ceba picada
- 200g bolets
- 200g carbassa picada
- 4 u espàrrecs verds
- 1-1,2L caldo de pollastre
- 1-1,2L aigua
- Formatge ratllat

## Elaboració

---

1. Barrejar el brou i l'aigua i posar a escalfar.
2. Sofregir la ceba picada en una cassola amb oli fins que estigui ben confitada.
3. Netejar i trossejar els bolets. Tallar la carbassa a daus petits i trossejar els espàrrecs.
4. Afegir tots els ingredients a la cassola.
5. Remenar una mica, posar l'ordi i mullar amb la meitat del brou calent.
6. Afegiu-hi el brou a poc a poc a mesura que vagi coent.
7. Un cop cuit (millor que quedi caldós) retirar del foc i afegir el formatge ratllat, remoure fins a tenir el formatge fos i lligat amb el "risotto".
8. Rectificar de sal i pebre.

## Arròs amb lleties

---

### Ingredients

---

200g d'arròs  
200g de lleties cuites  
Verdures de temporada (opcional)  
1 gra d'all  
Oli d'oliva verge extra

### Elaboració

---

1. Bulliu l'arròs i escorreu-lo. Escorreu i esbandiu bé les lleties.
2. En una paella daureu el gra d'all tallat a làmines o picat amb abundant oli d'oliva verge extra.
3. Afegiu l'arròs i les lleties i fregiu lleugerament a la paella.

En cas de voler afegir-hi verdures de temporada, aquestes s'han de tallar petites i coure a la paella amb el gra d'all abans d'afegir l'arròs i les verdures

## Mandonguilles de peix

---



## Ingredients

---

- 500g peix blanc desespinat i sense pell
- 100g sofregit
- 2 pastanagues bullides
- 50g ou líquid pasteuritzat
- 20g pa ratllat
- 1 dent d'all
- Julivert
- 300g fumet de peix
- Sal, pebre
- Oli d'oliva
- 

## Elaboració

---

9. Piqueu el peix ben fi i barregeu-lo en un bol amb l'ou pasteuritzat, el pa ratllat, l'all picat i el julivert. Poseu a punt de sal i pebre.
10. Poseu al foc una cassola amb el sofregit i la pastanaga bullida i aixafada.
11. Formeu mandonguilles amb la barreja anterior, arrebosseeu-les lleugerament amb pa ratllat i poseu-les a la cassola amb el sofregit i la pastanaga.
12. Afegiu el brou i deixeu bullir el conjunt 5 minuts o fins que quedi una mica reduït i lligat.





## Amanida de patata amb mongeta i tonyina

---

### Ingredients

---

2 patates mitjanes  
200g de mongeta verda  
1 llauna de tonyina  
Oli d'oliva verge extra

Opcional: Mostassa, herbes, espècies o fruits secs per fer una vinagreta. Per exemples:  
mostassa+oli+anous+julivert  
Oli d'oliva+cacahuets+julivert (tipus pesto)  
Tomàquet+Fruits secs+pa+all+oli (tipus romesco)

### Elaboració

---

1. Peleu i bulliu les patates senceres. Un cop bullides talleu-les a trossos d'uns 4 cm com per verdura.
2. Bulliu la mongeta tendra per espai de 5 minuts i refredeu-la ràpid per a que quedi verda i cruixent.
3. Barregeu la patata i la mongeta amb la tonyina escorreguda i amaniu-la amb la vinagreta que vulgueu.



## Bibliografia

---

Salah Jamal (2001). *Aroma árabe. Recetas y relatos*. Barcelona: Ed. Zandrera Zariquiey

Diversos autor (2004). *Larousse gastronomique en español*. Barcelona: Ed. SPES Editorial - Larousse