

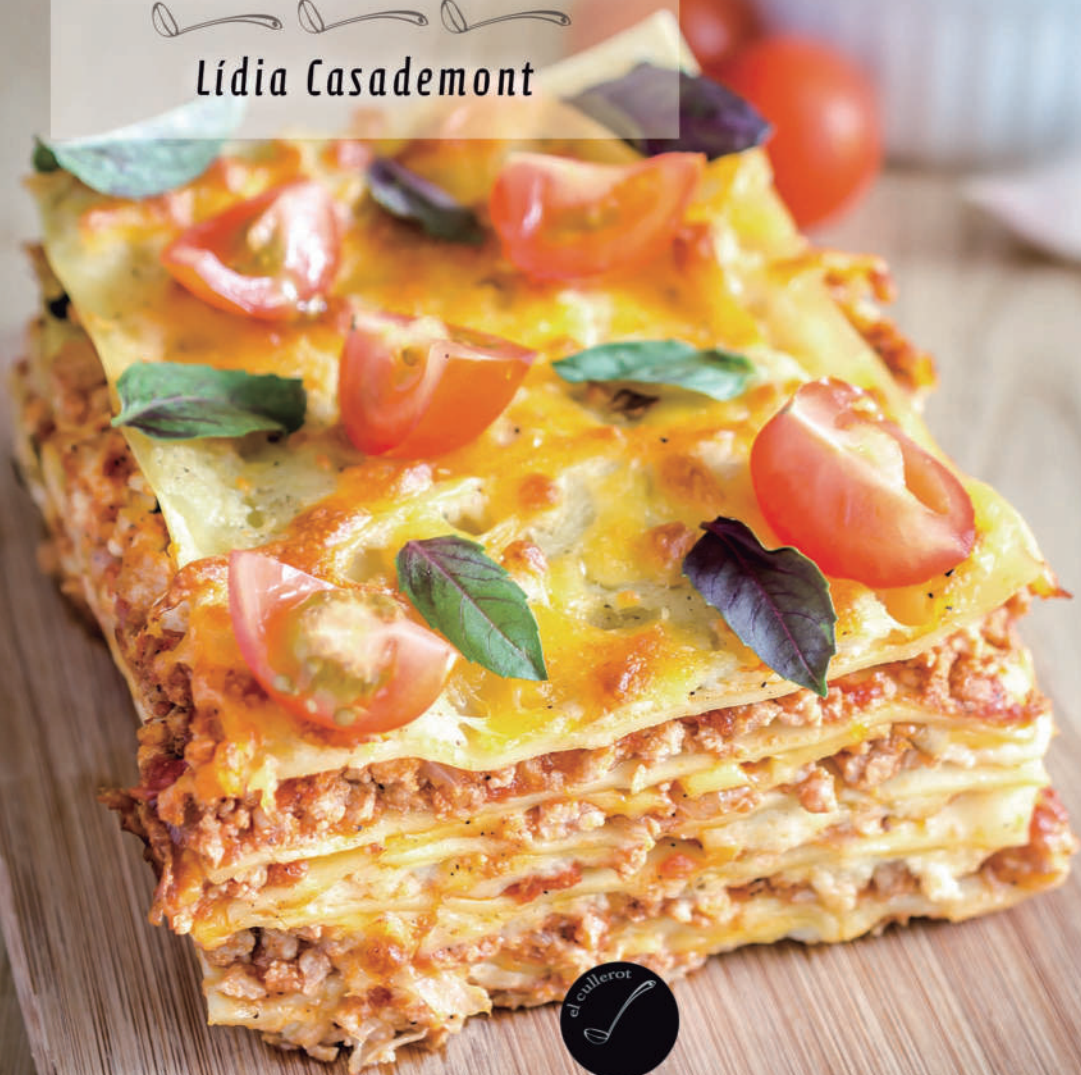
Cuina i reaprofita!

Una manera original
i econòmica de treure
les restes de la teva nevera



Lídia Casademont

Cossetània Edicions





• Col·lecció *El Cullerot* – 66 •

Cuina i reaprofita!

**Una manera original
i econòmica de treure
les restes de la teva nevera**

LÍDIA CASADEMONT

Cossetània
EDICIONS





Primera edició: febrer del 2016

© del text i de les fotografies interiors: Lúdia Casademont i Surrell

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-386-9

DL T 31-2016



Índex

Introducció	9
-------------------	---

PER PICAR

Pell de peixos.....	13
Cruixent de pell de patata	14
Cotnes de pernil	15
Espines d'anxova fregides	16
Tirabuixons de colors	17
Hummus	18

ENTRANTS

Creμες

Crema d'enciam	23
Crema de verdura del caldo.....	25
Crema d'espàrrecs	26

Sopes

Sopa de peix.....	27
Sopa d'all	29
Sopa de menta	30
Brou de pernil	31

Croquetes

Croquetes (massa bàsica)	32
Croquetes de carn d'olla.....	34
Croquetes de peix	35
Croquetes de carn guisada	36
Croquetes de pernil.....	37
Croquetes de canelons	38
Croquetes d'arròs	39
Croquetes de verdura	40
Croquetes de llegum	41

Altres entrants

Triangles de pasta <i>brick</i> amb fulles de remolatxa i formatge de cabra	42
--	----



Empanada de carn	43
Crestes de verdura.....	44
<i>Vol-au-vents</i> de l'ingredient sobrant.....	45

Amanides

Amanida verda amb fulles de pastanaga.....	46
Amanides variades (amb diferents ingredients sobrants) i vinagretes	47

PRIMERS PLATS

Saltat de verdura amb all.....	51
Farcellets de col.....	52
Faves fregides amb ceba	53
<i>Migas</i>	54
<i>Tortitas de verdura</i>	55

Truites

Truita de llegum.....	65
Truita de fulles de remolatxa.....	66
Truita de fulles de pastanaga.....	67
Truita de pa.....	68
Truita d'enciam.....	69
Truita d'arròs	70

Púdings

Púding de pasta.....	71
----------------------	----

Pastissos salats

Pastís de verdura	72
Pastís de peix.....	73
Pastís de carn	74

SEGONS PLATS

Hamburguesa de llegum.....	77
Lasanya de carn.....	78
Canelons de verdura.....	80
Pizzes variades (vegetal, de carn i de peix)	81
<i>Paninis</i> variats (vegetal, de carn i de peix)	83
<i>Quiche</i> (vegetal, de carn i de peix).....	84
Creps salades o dolces	86



Índex





POSTRES

Coques dolces

Coca de taronja o llimona	91
---------------------------------	----

Púdings

Púding de pa	93
Púding dolç (coca, magdalena, croissant)	95

Altres postres

Pa amb llet i sucre	96
Torradetes de Santa Teresa.....	97
Milfulls de fruita	99
Pa amb vi i sucre	100
Truita dolça de pa	101
<i>Cake pops</i>	102
<i>Mousse</i> de iogurt.....	103
<i>Paparajotes</i>	104
Pastís de xocolata i coco	105

ALTRES PROPOSTES

Infusió de cues de cireres.....	109
Pell de pinya	110
Pell de cítrics: taronja, llimona i mandarina.....	111
Pell de poma.....	112
Pa torrat per arrebossar.....	113
Sucre de llimona.....	114
Melmelada de tomàquet.....	115



Introducció

.....

Sempre m'ha apassionat el món de la gastronomia. Ja des de ben petita tenia curiositat per les propietats dels aliments, així com per les calories que aportaven. Sempre m'ha agradat anar al mercat a veure tots els aliments frescos i comprar aquella verdura de temporada que tant de goig feia o aquella fruita més vistosa que serviria per acabar l'àpat d'una manera dolça.

No en va, quan vaig ser més gran, vaig decidir estudiar Nutrició Humana i Dietètica per tal de consolidar i donar forma de manera més professional a allò que m'havia apassionat tota la vida.

Sempre he donat molta importància als hàbits alimentaris de la gent del meu entorn i, tot i que potser no ho hauria de dir, sempre que n'he tingut ocasió, he tingut debilitat per fixar-me en quin tipus d'aliments hi ha dins la nevera quan vaig a casa d'algú, ja que, de la mateixa manera que «ets el que menges», com diu la dita popular, la nevera de casa indica molt dels hàbits de cadascú.

I, precisament per això, m'he adonat que molts cops també guardem a la nevera les restes d'algun plat que ens ha sobrat per dinar o per sopar. Diria una mentida si afirmés que a casa meva això tampoc no ha passat mai. I és que tots ens hem trobat en un moment o altre que se'ns n'hagi anat la mà amb les quantitats a l'hora de fer el dinar o bé algú de casa no tenia tanta gana com havíem previst i ens acaba sobrant una ració o dues de l'àpat que hem preparat.

Molts cops ho consumim l'endemà i no fem res més que menjar el mateix dos dies seguits.

Altres vegades, però, en preparar qualsevol àpat també ens queden restes que, de primer moment, potser no considerem com a tals, sinó, simplement, no





ens hem plantejat que els podem donar un altre ús, com pot ser l'exemple de la pela de llimona o taronja, les espines de peix o les fulles més exteriors de la col.

Amb el temps, vaig anar recopilant un seguit de receptes del que en podríem dir d'*aprofitament* per tal de donar sortida a restes que ens havien quedat a casa o bé provar coses noves amb aquells ingredients que no ens havia passat pel cap de cuinar d'una forma diferent.

I sense gairebé adonar-me'n, vaig anar acumulant receptes alternatives que, de mica en mica, van anar agafant la forma d'un receptari alternatiu d'aprofitament, el qual, després d'un rentat de cara i d'una mica d'organització per entrants, primers plats, segons i postres, s'ha acabat convertint en el llibre que teniu entre les mans.

Espero que gaudiu tant com jo ho he fet durant aquest temps en què hi he treballat, que us serveixi per agafar noves idees i que, sobretot, us pugui ajudar a donar una sortida diferent a les restes que de tant en tant acaben a la nostra nevera i de les quals no sabíem què fer!

LÍDIA CASADEMONT





Per picar





Pell de peixos

Hi ha peixos que tenen una pell que es pot deixar assecar i menjar-nos-la fregida o com si fos una cotna. En aquesta recepta farem servir pell de bacallà, que potser és la més coneguda per a aquest tipus d'aperitiu.

TEMPS DE PREPARACIÓ: ràpida

Ingredients

pell de bacallà
oli d'oliva verge extra
sal
pebre vermell (opcional)

Elaboració

Primer traiem la pell al bacallà i l'assequem al forn a 50° C durant unes 4 hores.

Una vegada ben seques, les fregim en oli d'oliva i veurem que es van recargolant, com si agafessin forma de cotna.

Quan ja les tinguem ben cruixents, hi podem posar sal i pebre vermell.

També les podem cuinar fregides, ben torrades, tallades a tires primes i salpebrades.

Consells de degustació

Podem servir-les en forma de cotna o de tira i més grosses o més petites. Si ens agraden més cruixents, serà millor tallar-les més.

En aquesta recepta hi hem posat pebre vermell, però també les podem amanir amb pebre negre o amb sal més gruixuda, com la de Maldon.

Us diré que aquest aperitiu mariner es troba en un dels millors restaurants del món.

Comentari dietètic

En aquestes cotnes marineres les calories provenen de l'oli d'oliva de fregir la pell del bacallà. Recordem que l'oli d'oliva és un greix molt bo per al nostre organisme, ens cuida la pell i ens manté el colesterol a ratlla, tot i que no n'hem d'abusar.

Per picar 13





Cruixent de pell de patata

De patates se'n consumeixen moltes a les llars. La majoria es pelen i se'n llancen les pells, però... i si les aprofitem per fer-ne unes xips?

TEMPS DE PREPARACIÓ: ràpida

Ingredients

pells de patata
oli d'oliva verge extra
sal

Elaboració

Rentem les patates molt bé, amb raspall i a sota l'aixeta per tal que no ens quedi cap impuresa a la pela.

Les pelem deixant un parell o tres de mil·límetres de patata enganxada a la pell. Ho haurem de fer manualment, ja que amb un pelapatates ens quedaria la pela massa fina. La pela la traiem del llarg perquè ens en quedin tires fines.

Agafem una paella amb força oli d'oliva i fregim les peles de patata fins que quedin ben rosses. Apaguem el foc i les retirem en un plat amb paper de cuina absorbent per tal de treure l'excés d'oli.

Les servim calentes i amb un toc de sal.

Consells de degustació

Les podem amanir amb sal i pebre o també amb alguna salseta casolana, com una maionesa lleugera, un allioli suau o, si volem una cosa més senzilla, podem posar-hi una mescla d'espècies (gingebre, orenga, alfabrega, entre d'altres).

Comentari dietètic

Les fritures fetes amb oli d'oliva per una part són sanes, ja que les cuinem amb un greix bo, però, per una altra, són calòriques, ja que absorbeixen molta part d'aquest oli. Tot i això, si en mengem ocasionalment, no passa res. I tinguem en compte, també, que la pela de la patata no conté tants d'hidrats de carboni com la patata sencera.





Cotnes de pernil

Aquesta recepta va molt bé per aprofitar totes les parts de la pota de pernil. A mesura que anem tallant el pernil, cal que guardem la cotna que anem traient. La podem posar en un tàper a la nevera i, quan s'acabi el pernil, cuinar les cotnes. Té secret, perquè surtin bones; ara us l'explico.

TEMPS DE PREPARACIÓ: ràpida

Ingredients

cotna de pernil
oli d'oliva verge extra

Elaboració

Agafem una paella i hi posem força oli d'oliva. Escalfem l'oli i, quan sigui ben calent, hi afegim les cotnes de pernil. Les cuinem a foc alt i les anem remenant per tal que no es cremin. Sabrem que són cuites quan s'inflin i el greix s'hagi gairebé dissolt.

Una vegada fregides i fredes, aguanten perfectament uns quants dies, una altra cosa és que en quedin.

Consells de degustació

Aquestes cotnes són ideals per a l'aperitiu. Si us les mengeu acabades de fer, encara són més bones.

Per amanir-les, hi podem posar sal fina o gruixuda, i també pebre.

Comentari dietètic

És un plat molt calòric que només s'ha de menjar de tant en tant, ja que, a més del greix de la cotna de pernil, hi afegim el de l'oli d'oliva que fem servir per fregir-les.

Per picar 15





Espines d'anxova fregides

Aquesta recepta és molt antiga, apareix al llibre *Corpus culinari català*, que és un recull de més de mil receptes de diversos autors sobre la cuina tradicional catalana. Potser és més coneguda als pobles costaners. És un bon aperitiu, cruixent i econòmic, ja que només fem servir les espines del seitó o de l'anxova, que és el mateix peix.

TEMPS DE PREPARACIÓ: ràpida

Ingredients

espines de seitó o anxova
farina
oli d'oliva verge extra
llet
sal

Elaboració

Netegem les anxoves i en guardem les espines.

Deixem les espines en remull amb llet una mitja hora, així les estovarem una mica. Després, les passem per farina i les posem a fregir en una paella amb oli fins que siguin rosses.

Les servim acabades de fer amb un polsim de sal.

Consells de degustació

La veritat és que aquest aperitiu no necessita gaire cosa, les espines queden cruixents i amb molt bon gust només amb un toc de sal.

Comentari dietètic

Com sempre que fregim un aliment, ja sabem que n'incrementem molt les calories, ja que una part del greix que fem servir per fregir-lo queda a l'aliment. No obstant això, si fem servir una bona tècnica de fritura, és a dir, sense enfarinar-les en excés i fregir-les amb oli d'oliva ben calent, no és tan gran la quantitat d'oli que ens absorbiran.

Una dada interessant és que menjar-nos les espines fa que aportem a la dieta una bona quantitat de calci.





Tirabuixons de colors

Aquests llacets de pasta de full ens poden solucionar algun pica-pica. Són vistosos, molt fàcils de fer i admeten molts tipus d'aliments. Podem afegir-hi qualsevol ingredient que tinguem a la nevera: formatge, pernil dolç o salat, olives, tomàquets, paté, codony, verdura cuita, entre d'altres. La pasta de full té un gust neutre, que lliga amb tot.

TEMPS DE PREPARACIÓ: ràpida

Ingredients

pasta de full
olives
sobrassada
formatge
ou

Elaboració

Agafem la planxa de pasta de full i l'estirem. La dividim en triangles i posem al centre de cada un l'ingredient que triem. Tanquem els tirabuixons enrotllant-los sobre si mateixos, els pintem amb ou batut i els enforenem durant 15 minuts, aproximadament.

Consells de degustació

Queden molt ben presentats si els posem en un got llarg transparent. Cada ingredient els dona un color diferent, però, si ens fa gràcia, també els podem barrejar entre si.

Comentari dietètic

Són ben bé per menjar en alguna festa o celebració que tinguem, ja que són fets de pasta fullada i normalment d'altres ingredients més calòrics, com la sobrassada o el formatge.

Per picar 17





Hummus

L'humus és un paté de cigrons molt típic en la cuina àrab, però cada vegada més conegut per tothom. En podem fer si tenim un excés de cigrons al rebost o ens han sobrat d'alguna preparació, ja que es necessiten cigrons cuits i poca cosa més per obtenir una deliciosa i nutritiva crema cigrons.

TEMPS DE PREPARACIÓ: mitjana

Ingredients

1/2 kg de cigrons cuits
1 gra d'all trinxat
1 cullerada de cafè de comí
1 cullerada de cafè de sèsam torrat
suc de mitja llimona
oli d'oliva verge extra
sal, oli i pebre

Elaboració

Posem els cigrons juntament amb l'all, el comí i el suc de la mitja llimona en un bol.

Paral·lelament, torrem el sèsam en una paella amb oli d'oliva. Una vegada torrat, el passem per la mà de morter amb un raig d'oli i l'afegim al bol amb la preparació anterior. Triturem tota la mescla amb la batedora fins que quedi fina i homogènia. La salpebrem.

La presentem al plat amb unes torradetes per acompanyar-la

Consells de degustació

És una crema molt fina amb un gust potent de cigró i el toc que li dona el sèsam, més fort.

També hi queda molt bo espolsar-hi un xic de pebre vermell.

Comentari dietètic

Els llegums són un plat molt sa i recomanable; n'hauríem de menjar, com a mínim, un cop per setmana. Ens aporten hidrats de carboni d'ab-

