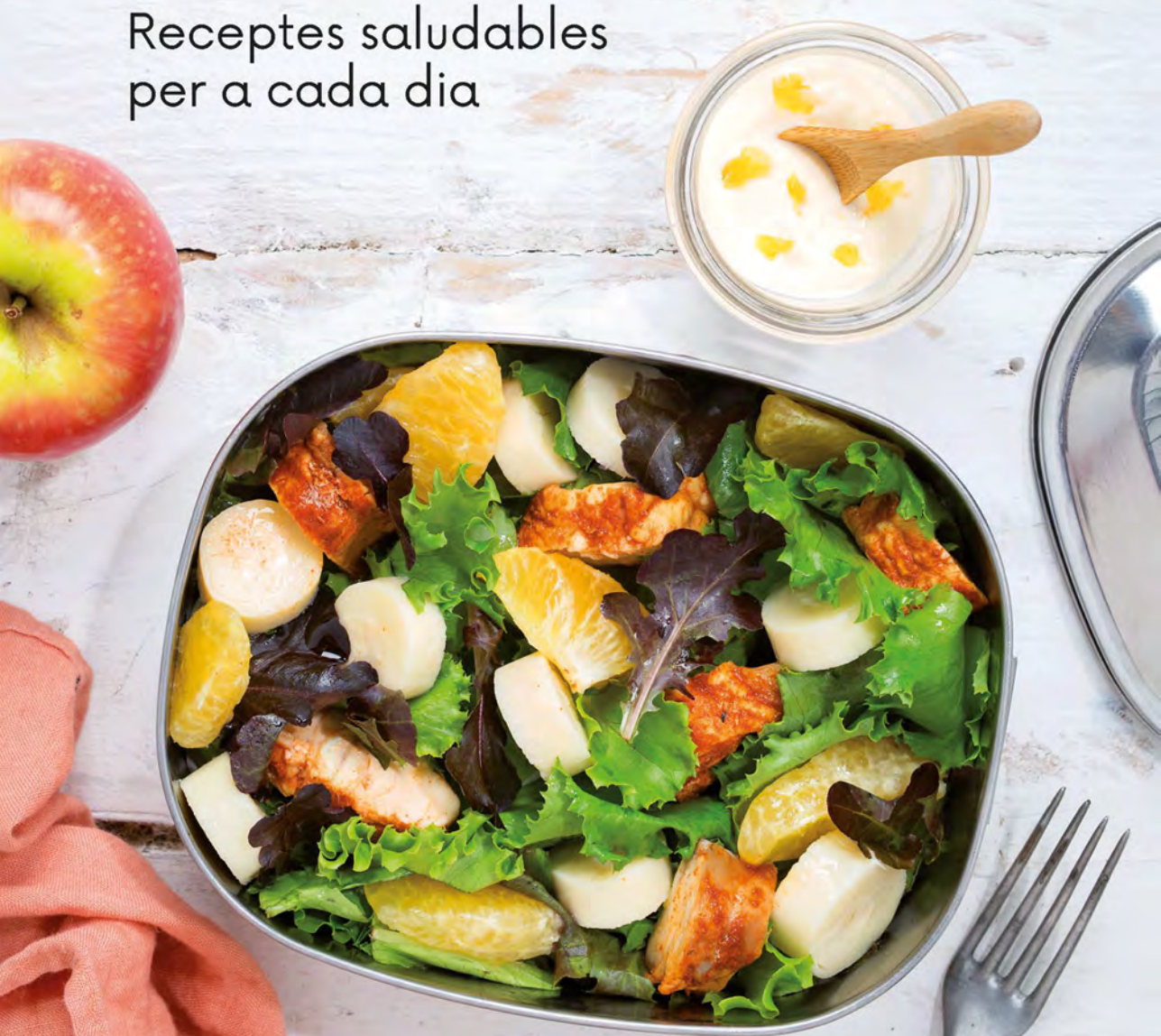
Núria Gispert Vilà

carmanyoles

Receptes saludables per a cada dia



Cossetània Edicions

Núria Gispert Vilà

carmanyoles

Receptes saludables per a cada dia

Cossetània EDICIONS

Primera edició: novembre de 2020

© Núria Gispert Vilà
Autora representada per Silvia Bastos, SL – Agencia literaria

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 – 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

© de les fotografies: Maria À. Torres i Alberto Polo

Disseny i composició: Carla Rossignoli

Estilisme: Maria À. Torres
Cuina: Núria Gispert

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-9034-992-2

DL T 760-2020

Introducció 6

Carmanyoles recomanades 8

Escalfar en el microones 10

Menús per estacions 12

Primavera 14
Estris necessaris
Llista de la compra
Organització
Receptes 20

Estiu 48
Estris necessaris
Llista de la compra
Organització
Receptes 54

Tardor 82
Estris necessaris
Llista de la compra
Organització
Receptes 88

Hivern 116
Estris necessaris
Llista de la compra
Organització
Receptes 122

Productes
per temporada 150

Índex
de receptes 154

Índex
d'ingredients 156

introducció

Endur-se la carmanyola a la feina és una pràctica molt estesa i, avui dia, gairebé totes les oficines tenen un petit espai adaptat (amb taula, microones, nevera...) per poder menjar sense haver de sortir del lloc on es treballa. Per preu, per optimitzar el nostre temps laboral, per sortir abans de la feina o pel que sigui, el cert és que l'ús de la carmanyola és, com dèiem, una pràctica habitual i quotidiana que, a més, s'està estenent també a algunes escoles.

Però el cert és que les idees s'acaben aviat... i és clar que no tots els dinars han de ser amanides verdes i qualsevol resta de sopar del dia abans. La dieta ha de ser variada, rica, atractiva i saludable. Només així garantirem que es mengi correctament.

Per això proposem un llibre amb **seixanta receptes** alternatives, però sense oblidar l'organització a l'hora d'elaborar els menús.

Les receptes estan pensades per a **quatre racions**. La idea és no haver de treballar el doble a la cuina i que, si hi ha diverses persones de la família que mengen fora de casa, totes portin el mateix. Això també ens ajudarà a l'hora de planificar els sopars a casa. En quasi totes les propostes, els plats es conserven bé si els envasem al buit o si els congelem. D'aquesta manera, en cas de no tenir temps un dia, sempre podrem tenir alguna proposta interessant i saludable per menjar.

Com tot a la cuina, el que hi ha a continuació són només suggeriments. Hi ha persones que, al migdia, prefereixen menjar només un plat, i per això hem fet també una llista amb receptes més completes i nutritives que, per si soles, ja són un bon àpat. Personalment m'agrada més la varietat i per això prefereixo, fins i tot amb carmanyola, fer un primer i un segon. I, per postres, una peça de fruita de temporada és el més aconsellable.

Espero que aquest llibre us sigui útil i que gaudiu del menjar casolà també a la feina.

carmanyoles recomanades

Hem de vigilar molt el material de què estan fets els recipients en què portarem el menjar.

Els millors són els de **vidre**, però sovint els descartem pel seu pes i fragilitat. Malgrat això, els hauríem de tenir en compte, ja que són els únics **lliures de BPA** i altres substàncies que poden ser tòxiques. A més, no tenen problemes per ser utilitzats al microones i es poden netejar al rentaplats.

De colors llampants, poc pes i dissenys divertits, els pots o recipients de plàstic solen ser els escollits per emmagatzemar el menjar, però s'ha de tenir en compte que no tots serveixen i que, en el pitjor dels casos, poden ser una font d'intoxicacions i altres problemes per a la salut.

Durant molt de temps s'ha parlat del **bisfenol A** o **BPA**, una substància química que es troba en els vernissos d'alguns plàstics rígids transparents com els de les carmanyoles. Ja fa molts anys que està prohibida la seva fabricació, perquè diversos estudis van demostrar que podia alterar el normal funcionament de les hormones del nostre cos, però hem de vigilar perquè sí que es poden vendre els que van ser distribuïts abans del mes de setembre del 2018.

Tota aquesta simbologia ens ajudarà a tenir cura del que mengem, més enllà de la recepta. Però la millor prova que hem de canviar de recipient és comprovar si l'envàs s'ha pelat, deformat o tenyit del color del menjar que portava. Això vol dir que partícules del plàstic poden passar als aliments i que cal canviar-los immediatament.

Per garantir el correcte **transport** del menjar, ens fixarem que portin aquest símbol.



Aquest dibuix ens indica que l'envàs és apte per contenir menjar, però hi ha altres símbols que haurem de tenir en compte, ja que ens donen informació sobre si podem posar el recipient al **microones**, utilitzar-lo per **congelar** els aliments o netejar-lo al **rentaplats**. Els bàsics són aquests.



Però si volem estar completament segurs del que utilitzem, hem de vigilar altres símbols que han d'estar als recipients que comprem. Els que més informació ens donaran són els inclosos en el triangle de reciclatge:



Polietilè tereftalat. El seu ús és segur i el trobem a les ampolles de begudes, per exemple.



Polietilè d'alta densitat. És un dels plàstics més segurs. És present, entre d'altres, als pots de iogurt.



Ploriclorur de vinil. Alerta: n'hem d'evitar la utilització, ja que pot deixar anar plom i ftalats.



Polietilè de baixa densitat. És el plàstic amb què estan elaborats la majoria de contenidors de menjar. És segur.



Polipropilè. És el material de què estan fetes les vaixelles de plàstic i no representa problema per contenir menjar.



Poliestirè. Els hauríem de descartar, ja que desprenen substàncies tòxiques.



Biodegradables. Aquesta és l'opció més segura. Aquest símbol el porten plàstics biodegradables, resistents a altres temperatures.

escalfar al microones

Alguns dels plats que portarem a la carmanyola s'hauran d'escalfar per poder-los gaudir plenament. A moltes oficines ja hi ha espais de menjador amb microones o altres electrodomèstics que ens ajudaran a aconseguir-ho per poder dinar en condicions. Depenent dels menús que portem, els farem servir, i per això cal tenir en compte alguns consells bàsics.

— El primer que vigilarem és que el recipient sigui apte per ser utilitzat al microones. En un altre capítol del llibre ja expliquem quins són els materials més adequats. Si el fem servir directament, tindrem cura de destapar-los.

— Mai no hi posarem estris de metall. Vigilem amb ornaments metàl·lics d'envasos no creats per dur com a carmanyola... però que ens han agradat pel seu disseny i els volem aprofitar per transportar el menjar.

— Si el plat porta algun escuradents (per exemple, en el cas d'alguns plats amb farcit, com els calamars o els rotllets de vedella), el traurem abans d'escalfar perquè la fusta és inflamable i podríem tenir un ensurt.

— El millor, en tots els casos, és posar el menjar en plats i tapar-los amb les tapadores especials per a microones que ajuden a escalfar uniformement. Hem de tenir en compte que no és aconsellable reescalfar el menjar d'aquesta manera molts cops; per això tindrem cura que el que escalfem sigui el que tenim intenció de menjar.

— El microones resseca el menjar; per això és convenient posar un petit bol o gotet amb uns ditets d'aigua. Si escalfem verdura o arròs, posarem una cullerada d'aigua a la base del plat (no sobre el menjar) que s'evaporarà amb l'escalfor i generarà la humitat necessària. En el cas de menjar que porti suc, n'hi haurà prou amb tapar-ho.

— Posarem les peces més petites al centre del plat i les més grans al voltant. Si hem d'escalfar pasta, la posarem al voltant, tot deixant un forat al centre del plat. Si hi ha molta quantitat de menjar, el millor és escalfar-ho en dos cops. Després de la primera vegada, remenarem bé el menjar i tornarem a escalfar. En tots els casos, abans d'obrir el microones deixarem passar uns minuts i vigilarem bé de no cremar-nos en el cas d'haver escalfat líquids.

— Sovint, si escalfem directament de la carmanyola, la part de dalt està calenta però la de sota, freda. Arreglarem aquest problema si posem un bol de boca per avall i el recipient a escalfar al damunt. A l'estar elevat, el menjar s'escalfa per totes bandes.

— En la mesura que sigui possible, i quan es tracti de cremes, sopes o brous, és aconsellable portar el menjar en termos, que mantindran la calor i des dels quals es podran consumir directament, sense esperar i sense haver d'utilitzar res més.

— S'ha de tenir en compte que hi ha menjars com, per exemple, els fets amb peix, coliflor o bròquil, que poden deixar restes d'olor al microones i el cert és que hi ha poques solucions per evitar-ho. Al llibre, per tenir varietat o per si mengeu sols a la feina, hi ha receptes amb peix, però no gaires, i quasi totes són per consumir en fred. Una solució per consumir peix sense haver-lo d'escalfar és fer servir termos de boca ampla que ens permetran mantenir-lo calent des del matí i, d'aquesta manera, evitar l'ús del microones.

Primavera

Dilluns
Pèsols estofats
Llom amb codonyat

Dimarts
Amanida de mango
i alvocat
Escuma de lluç

Dimecres
Papas aliñás
Croquetes de pernil

Dijous
Empedrat
Truita d'albergínia
o carbassó

Divendres
Rotllets de pernil dolç
i ensaladilla russa
Gall dindi al safrà

Plats únics
Mandonguilles de pollastre
al curri amb arròs basmati
Mussaca
Pastís de carn
Fideuà de bolets i llagostins
Arròs amb costella i xampinyons

Estiu

Dilluns
Espagueti de carbassó
amb dàtils
Mandonguilles amb sípia

Dimarts
Crema de tomàquet amb pesto
Lasanya de pernil i formatge

Dimecres
Amanida de quinoa,
nous i figues
Filets de tonyina
amb crosta de sèsam

Dijous
Escalivada
Rotllets de vedella
amb formatge

Divendres
Amanida de mongetes
verdes i tomàquet
Dauets de pollastre
amb salsa Perrins

Plats únics
Amanida de llenties amb pernil,
tomàquet, enciam i arròs
Entrepà de carn freda
Ensaladilla russa
Pollastre cremós a la mantega
amb arròs i anacards
Superamanida de rap,
margallons i taronja

Tardor

Dilluns
Macarrons amb formatge
Pollastre amb cervesa

Dimarts
Verduretes al forn amb oli de julivert
Curri ràpid de rap

Dimecres
Arròs a la milanesa
Truita de pernil i mató

Dijous
Amanida de tomàquet amb oli d'orenga
Guisat de cigrons

Divendres
Espinacs a la crema amb parmesà
Hamburguesa de xampinyons amb ceba caramel·litzada

Plats únics
Fricandó amb bolets
Marmitako
Cuscús de peix
Estofat de xai
Salsitxes amb verdures

Hivern

Dilluns
Amanida Cèsar simple amb galetes de parmesà
Peixet de vedella al grill

Dimarts
Faves a la catalana
Pollastre amb salsa de soja

Dimecres
Minestrone
Ous farcits

Dijous
Ratatouille
Bacallà amb tomàquet i olives

Divendres
Crema de pastanaga i taronja
Conill amb xocolata

Plats únics
Estofat de vedella amb patates i pèsols
Llaminera farcida de prunes
Pollastre al iogurt amb arròs blanc
Calamars farcits de carn amb puré de patates
Penne rigate

primavera

Menú

Dilluns
Pèsols estofats
Llom amb codonyat

Dimarts
Amanida de mango
i alvocat
Escuma de lluç

Dimecres
Papas aliñás
Croquetes de pernil

Dijous
Empedrat
Truita d'albergínia
o carbassó

Divendres
Rotllets de pernil dolç
i ensaladilla russa
Gall dindi al safrà

Plats únics
Mandonguilles de pollastre
al curri amb arròs basmati
Mussaca
Pastís de carn
Fideuà de bolets i llagostins
Arròs amb costella
i xampinyons

Estris necessaris

Bàscula de cuina
Batedora elèctrica
Bols
Cassola
Centrifugadora de verdures
Colador
Cullera de fusta
Forn
Fusta per tallar
Ganivets
Mesurador de líquids
Microones
Morter
Olla
Paella
Paper de cuina
Pelador
Picadora
Ratllador
Safata de forn
Safata plana

Llista de la compra

Aliment	Quantitat
Albergínies	4
Alvocat	1
Ametlles torrades	12
Arròs basmati	200 g
Arròs bomba	250 g
Bacallà esqueixat	400 g
Bolets variats	200 g
Brou de peix	500 ml
Brou de pollastre	1.350 ml
Cansalada	50 g
Canyella en pols	1 cullerada petita
Carbassó	4
Carn picada	1 kg
Ceba	4
Ceba de Figueres	1
Ceba tendre	5
Codonyat	Al gust
Cogombrets	4
Costella de porc	250 g
Curri	Al gust
Enciam llarg	1
Ensaladilla russa	300 g aprox.
Escarola	1
Farina	200 g
Fideus gruixuts	300 g
Filets de lluç	500 g
Formatge ratllat	1 paquet
Grans d'all	6
Julivert	Al gust
Llagostins	300 g
Llet	1 litre i mig
Llet de coco	200 ml
Llimona	1
Llonzes de porc amb os	2 per persona
Llorer	3 fulles
Maionesa	½ pot
Mango	1

Aliment	Quantitat
Mantega	150 g
Menta	6 fulles
Mongeta verda	100 g
Mongetes blanques cuites	500 g
Nata	330 ml
Nou moscada	Al gust
Oli d'oliva	
Olives negres	10
Olives verdes	100 g
Os de pernil	1
Ou	12
Pa	1 llesca
Pa ratllat	200 g
Pastanaga	2
Patates	2
Patates petites	10
Pebre	
Pebrot verd	1
Pebrot vermell	1
Pernil dolç	10 llesques
Pernil ibèric	100 g
Pèsols	500 g
Pit de pollastre	500 g
Pit de gall dindi	500 g
Porro	2
Puré de patates	3 paquet
Safrà	
Sal	
Tàperes	50 g
Tomàquet	5
Tomàquet fregit	1 pot petit
Tonyina	1 llauna
Vi blanc	200 ml
Vinagre	
Vinagre de Mòdena	
Xampinyons	200 g
Xerès sec	

Organització

Si vols fer tots els plats de la setmana en una tarda o unes hores, hauràs de portar un ordre. Cadascú té el seu ritme a l'hora de cuinar, però guanyaràs temps si aprofites tots els estris que tens a l'abast alhora, en la mesura que et sigui possible.

També és molt important que tinguis preparats tots els productes que necessitaràs per fer les receptes. Pelar, tallar o ratllar amb antelació t'ajudarà molt a l'hora de cuinar-ho tot en una sessió.

Pots deixar fets amb antelació:

— Els pèsols
— L'escuma de lluç
— Les croquetes
— El gall dindi
— La base del llom amb codonyat
— Les verdures per fer les truites
— La base de les *papas aliñás*

La nit abans, o al matí abans d'anar a la feina, deixaràs fets:

— Amanida de mango i alvocat (sense amanir)
— Empedrat
— La truita (acabar-la de fer)
— Rotllets de pernil amb ensaladilla russa
— El llom

Com a suggeriment d'ordre per preparar aquests plats:

1. Comença preparant la pasta de les croquetes i deixa-la refredar.

2. Mentre es refreda...

a. Al foc 1: pots bullir el peix per a l'escuma de lluç.
b. Al foc 2: fes el sofregit dels pèsols estofats.
c. Al foc 3: daura el gall dindi i fes el sofregit.

3. Quan quedi lliure...

a. Al foc 1, posa-hi a coure la ceba pel llom amb codonyat i, quan estigui feta, afegeix-hi el codonyat i enllesteix aquesta base.
b. Al foc 2 acaba els pèsols.
c. Al foc 3 acaba el gall dindi.

4. Els pèsols seran el primer que s'acabarà de fer, per això...

- **a.** Al foc 2, posa-hi a coure les patates de les *papas aliñás*.
- **b.** Al foc 3 fes el puré de patates de l'escuma de lluç.

5. Quan la ceba amb codonyat estigui feta, aprofita aquest foc 1 per fregir les verdures que utilitzaràs per fer la truita.

Quan el puré de patates estigui fred, barreja'l amb el peix i acaba l'escuma de lluç.

Quan les patates estiguin tèbies acaba les papas aliñás.

Quan la pasta estigui freda, podràs fer les croquetes i congelar les que et sobrin.

Si tries l'opció de plat únic, ho pots deixar tot fet amb antelació, llevat de l'arròs, que aconsello que deixis llest a falta de l'últim pas de la recepta: posa el brou bullint i afegeix-hi l'arròs. La cocció són només quinze minuts i, si ho fas al llevar-te, mentre estàs a la dutxa o esmorzant, serà molt més gustós. De totes formes, si no tens temps, pots tenir la base feta, coure l'arròs el dia abans i escalfar-lo seguint els consells que dono en el capítol dedicat al microones.

L'ordre que suggereixo per deixar llestos aquests plats en una tarda o unes hores és:

1. Al foc 1 fes la carn picada de la recepta del pastís de carn.

2. Al foc 2 fes el puré de patates de la mateixa recepta.

3 Al foc 3 comença el sofregit de la mussaca.

Mentre es fa tot això:

1. Talla les albergínies i les patates de la mussaca i posa-les al forn.

2. Fes les mandonguilles i deixa-les preparades per fregir.

El foc 2 acabarà primer; per tant:

1. Fes les costelles de l'arròs, el sofregit i deixa-ho tot fet a falta de posar-hi el brou (o l'aigua) i l'arròs.

El sofregit del foc 3 ja estarà...

2. Afegeix la carn picada de la mussaca i deixa-ho coure tot.

Quan el foc 1 estigui lliure, fes-hi la beixamel de la mussaca. Acaba la recepta.

Mentrestant, barreja la carn picada i el puré i enllesteix el pastís de carn al forn. En acabar, pots enfornar la mussaca.

Quan estigui cuit l'arròs i tinguis lliure el foc 2, fregeix-hi les mandonguilles, fes el sofregit i acaba el plat.

Al foc 3 fes la fideuada.

Pèsols estofats
Llom amb codonyat

dilluns

Menú per dies

ELS PÈSOLS són uns dels llegums més recomanables i una bona font de proteïna vegetal, rica en fibra soluble. Un plat com aquest pot tenir unes 350 calories, depenent de la quantitat de bacó que li posis.



Ingredients

500 g pèsols frescos i desgranats
o congelats de qualitat

50 g de cansalada

50 g de ceba tendra

50 g de porro

1 gra d'all

1 rajolí de xerès sec

Julivert

Menta

Oli d'oliva

Sal i pebre

Talla la cansalada a dauets i pica, molt finet, la ceba, el porro i l'all.

En una cassola, posa-hi un rajolí l'oli d'oliva i sofregeix-hi la cansalada. Quan estigui, afegeix la ceba tendra, el porro i l'all, salpebra i deixa-ho coure lentament fins que estigui tou. Posa una mica de julivert i menta (al gust i depenent de la mida, però tres o quatre fulles de menta és correcte). Remena-ho bé i deixa-ho durant uns dos o tres minuts.

Afegeix el xerès i deixa'l reduir del tot. Posa els pèsols, remena, afegeix-hi una miqueta d'aigua i que es vagi fent. Si són tendres, amb tres o quatre minuts en tindràs prou. Si són congelats o molt grossos, faran falta un parell de minuts més (o el que sigui) fins que estiguin fets.

Pèsols estofats

Llom amb codonyat

Ingredients

Llonzes de porc amb os (2 per cap)

1 ceba de Figueres grossa o dues de petites

Codonyat

Oli d'oliva

Sal i pebre

Talla la ceba fineta a mitges llunes.

En una paella, posa-hi oli d'oliva, afegeix-hi la ceba, sala-la i cou-la fins que quedi transparent. Afegeix-hi el codonyat (al gust, però uns 75 g ja està bé) tallat a daus i remena-ho tot junt fins que el codonyat es desfaci i es barregi amb la ceba.

Salpebra les llonzes i fes-les a la planxa.

Serveix amb el codonyat i la ceba.

Amanida de mango
i alvocat

Escuma de lluç

dimarts

Menú per dies

L'ESCUMA DE LLUÇ és una bona opció per menjar peix a la feina i evitar deixar olors al microones. Si tens una mica de temps, fes el puré de patates natural, molt més sa i saborós que el preparat.



Amanida de mango i alvocat

Ingredients

1 mango una mica dur

1 alvocat

1 pastanaga

½ ceba dolça

4 fulles d'enciam llarg

50 g d'escarola

Sal, oli i vinagre

Pela l'alvocat i talla'l a tires. Pela el mango i talla'l a cubs.

Pela la pastanaga i talla-la a tiretes fines. Talla la ceba a mitges llunes fines.

Renta l'enciam i l'escarola i talla'ls al teu gust. Posa-ho tot junt.

Al moment de menjar, amaneix-ho amb sal, oli i vinagre.