



Qui et vol bé

ET CUINA A PROP

12 receptes per cuinar *amb el*
que t'envolta i gaudir menjant de
manera saludable

 **EROSKI**
amb tv



Qui et vol bé

ET CUINA A PROP

A EROSKI pensem que la millor manera de cuidar-nos és amb el que mengem, fent-ho de manera conscient. Per això apostem pels productes locals i col·laborem amb més de 2.000 productors locals, per oferir-te productes de qualitat que respecten la terra i fan costat a l'economia rural i regional.

Una alimentació saludable i a bon preu és possible, ja que menjar bé i cuidar el pressupost familiar poden anar plegats. Hem seleccionat dotze elaboracions per compartir en família, amb ingredients frescos i de temporada que tens a prop i que reflecteixen la riquesa gastronòmica de les nostres comunitats. Des de les carxofes de Navarra i el formatge idiazabal del País Basc fins al tomàquet de ramellet de les Illes Balears... Una diversitat de sabors que no només alimenta, també connecta.

Aquesta primavera, omple el rebost amb el millor de la teua zona i gaudeix d'una cuina conscient i amb valors, que mira al futur sense oblidar les arrels.

Í N D E X

1
Gratinat de
carabassó



2
Anxoves a la
papillota



3
Tonyina confitada
en amanida



4
Borratges
amb cloïsses



5
Filet de vedella
amb pastanaga
en textures



6
Crackers
d'Idiazàbal

7
Cireres
agredolces

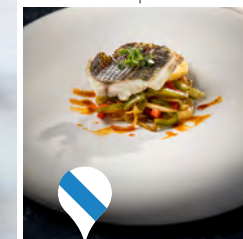
8
Flors de
carxofa



9
Lasanya de
carabassó



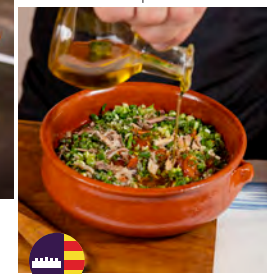
10
Sarg a la
gallega



11
Tombet
mallorquí



12
Estopeta





3 CARABASSONS
3 TOMÀQUETS
2 CEBES VERMELLES
75 G DE SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
30 ML D'OLI D'OLIVA
SAL
PEBRE NEGRE
100 G DE FORMATGE IDIAZÀBAL D.O.
HERBES PROVENÇALS



Una recepta perfecta com
a primer plat o com a
guarnició de verdura.
Pots adaptar-la variant-ne
les hortalisses segons la
temporada.



P A Í S B A S C

GRATINAT DE CARABASSÓ

45 MIN. 2 RACIONS



Preescalfa el forn a 200 °C.

Renta els tomàquets i els carabassons. Pela les cebes.

Lamina totes les verdures amb el mateix gruix.

Cobreix la plata on ho serviràs, que ha de ser apta per al forn, amb la salsa de tomàquet.

Disposa les verdures sobre la plata en forma d'espiral, alternades entre si. Posa-hi oli d'oliva en forma de fil, salpebra-ho i empolvora-ho amb les herbes aromàtiques. Cuina-ho al forn durant 30 minuts.

Transcorregut aquest temps, retira-ho del forn i cobreix-ho amb el formatge, torna-ho a introduir al forn i cuina-ho 10 minuts més o fins que el formatge estigui una mica daurat. Deixa-ho reposar 5 minuts abans de servir-ho.

Apta per a lactovegetarians.

PAÍS B A S C

ANXOVES A LA PAPILLOTA

40 MIN. 4 RACIONS

600 G D'ANXOVES
3 CEBES TENDRES
3 PEBROTS VERDS
1 CULLERADA DE VINAGRE DE SIDRA
2 ALLS
30 G DE JULIVERT
2 CULLERADES D'OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA

Renta bé les anxoves, retirant-ne el cap, els budells i l'espina, i deixa-les obertes. Eixuga-les amb cura.

Estova la ceba tendra i el pebrot verd en una paella, amb un pessic de sal i una cullerada d'oli d'oliva verge extra. Quan estiguin a punt, retira gairebé tot el sofregit però deixa'n una capa que cobreixi el fons.

Col·loca una capa d'anxoves obertes, amb la pell cap amunt, sobre la ceba tendra. Afegeix-hi una nova capa de sofregit i una altra d'anxoves. Si en queda més quantitat, repeteix el procés formant-ne una tercera capa.

Enrosseix els alls en una cullerada i mitja d'oli d'oliva. Tira l'oli calent amb els alls sobre les anxoves i afegeix-hi un raig de vinagre. Tapa la paella i cuina-ho a foc lent durant uns cinc minuts.

Abans de servir les anxoves, empolvora-les amb julivert picat abundant.

El peix blau no et pot faltar a la dieta:
és gustós, nutritiu i, si l'acompanyes
amb verdures, tens un plat rodó.
I si és temporada, millor encara!





P A Í S B A S C

BONITO CONFITADO EN ENSALADA

35 MIN. 4 RACIONS

250 G DE TONYINA
400 ML D'OLI D'OLIVA
3 ALLS
1 PELA DE LLIMONA
PEBRE NEGRE EN GRA
1 FULLA DE LLOREER
SAL

6 CORS DE CARXOFA
½ CEBA VERMELLA
8 OLIVES NEGRES

2 CULLERADES DE L'OLI CONFITAT
1 CULLERADA DE VINAGRE
DE SIDRA
SAL I PEBRE NEGRE

Talla la tonyina a daus i pica els alls.

Tira un raig d'oli d'oliva en una paella o cassola alta i escalfa'l a foc mitjà-alt. Quan estigui ben calent, incorpora-hi la tonyina amb els alls i segella'n els trossos per tots els costats.

Un cop segellada, afegeix-hi la resta de l'oli fins que cobreixis la tonyina. Posa-hi també els grans de pebre, les fulles de llorer i la pela de llimona. Abaixa el foc i cuina-ho durant 8-10 minuts, fins que la tonyina agafi un to blanc i estigui ben cuita per dins quan la punxis amb un ganivet.

La pots conservar en un pot de vidre esterilitzat coberta amb el seu oli. L'oli sobrant és perfecte per a les amanides i per a condimentar altres plats.

Per muntar l'amanida, col·loca uns daus de tonyina confitada al plat i afegeix-hi cors de carxofa, làmines de ceba vermella i olives negres picades. Amaneix-ho al gust.

NUTRI-SCORE



lleugera, gustosa
i molt versàtil,
la borratja és
perfecta per a
donar varietat i un
toc diferent a la
cuina. Anima't a
tastar-la! →



A R A G Ó

BORRATGES AMB CLOÏSSES

30 MIN. 4 RACIONS

Neteja bé les borratges, retirant-ne els fils i els pèls amb l'ajuda d'un fregall net. Després talla-les a bastonets una mica més llargs que un macarró.

Enrosseix un all aixafat en una paella amb una cullerada d'oli d'oliva verge extra. Quan comenci a ballar, posa-hi les borratges ja netes i tallades. Salta-les amb sal i pebre durant 2 o 3 minuts, el temps just perquè es cuinin però mantinguin un punt cruixent. Reserva-les al caliu.

Escalfa una altra cullerada d'oli d'oliva en una cassola a banda i afegeix-hi un all picat ben fi. Quan comenci a enrossir-se, incorpora-hi una culleradeta de farina i deixa que es cuini sense que arribi a cremar-se. Afegeix-hi el vi blanc i el brou de peix i remena-ho fins que la salsa s'espesseixi una mica. Posa-hi un pessic de pebre de Caiena molt, les cloïsses i el julivert picat. Un cop s'hagin obert les cloïsses, retira-les foc i afegeix-hi les borratges saltades. Deixa-ho reposar un parell de minuts perquè es barregin bé els sabors.



500 G DE BORRATGES
400 G DE CLOÏSSES
2 ALLS
2 CULLERADES D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
1 CULLERADETA DE FARINA
1 GOTET DE VI BLANC
1 GOTET DE BROU DE PEIX
SAL, PEBRE I BITXO DE CAIENA MOLT
JULIVERT FRESC





A R A G Ó

FILET DE VEDELLA

AMB PASTANAGA EN TEXTURES

50 MIN. 4 RACIONS

500 G DE FILET DE VEDELLA
D'ARAGÓ
SAL
8 PASTANAGUES
PEBRE
30 ML D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
PASTANAGA
12 PASTANAGUES BABY
FARIGOLA
PEBRE

Condimenta el filet al gust i marca'l en una paella ben calenta amb una mica d'oli d'oliva verge extra durant 1 o 2 minuts per banda. Deixa'l reposar 1 minut abans de servir-lo.

Per al puré, pela les pastanagues i talla-les a trossos mitjans, bull-les uns 8 minuts fins que estiguin toves i tritura-les amb una mica del brou de cocció, sal, pebre i oli d'oliva verge extra. Reserva-ho.

Lamina finament més pastanagues, barreja-les amb una mica d'oli d'oliva verge extra i sal i cou-les al forn a 170 °C uns 10-15 minuts fins que estiguin cruixents.

Neteja les pastanagues baby, retirant-te part del verd i les arrels, i salta-les amb oli d'oliva verge extra, sal i pebre uns 15-20 minuts, fins que estiguin tendres.

Serveix-ho col·locant una base de puré de pastanaga, el filet de vedella damunt, les baby a un costat i els xips per sobre.



NAVARRA

CRACKERS D'IDIAZÀBAL

60 MIN. 4 RACIONS

TIP

Es mantindran
més cruixents en una
llauna hermètica
o a la nevera.

Aquestes galetes salades d'idiazàbal són
perfectes per a picar entre hores, com a
aperitiu amb hummus o com a base de canapès.
Anima't a preparar-les!

NUTRI-SCORE



75 G DE FARINA INTEGRAL
70 G DE FARINA DE CIGRONS
1/4 CULLERADETA DE SAL
1/2 CULLERADETA DE LLEVAT
85 G D'AIGUA
40 ML D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
3 CULLERADES DE SÈSAM NEGRE
30 G DE FORMATGE IDIAZÀBAL D.O.

Preescalfa el forn a 205 °C, amb calor per dalt i per baix.
Ratlla el formatge i reserva'l.

Barreja en un bol les farines de blat i de cigró, el llevat, les
llavors de sèsam i el formatge idiazàbal ratllat. A banda,
barreja l'aigua tèbia amb l'oli.

Fes un forat al centre dels ingredients secs i aboca-hi la
barreja líquida. Remena-ho fins que obtinguis una pasta
homogènia.

Empolvora lleugerament la superfície de treball amb farina
i estira la pasta amb un corró (també enfarinat) fins que
estigui ben fina, d'uns 3 o 4 mm. Així, les galetes s'inflaran
una mica quan es coquin.

Dona forma a les galetes amb un tallador enfarinat i
col·loca-les sobre una safata folrada amb paper de forn.
Uneix els retalls de pasta, estira-la de nou i continua tallant.

Fes foradets en la superfície amb un escuradents per
decorar.

Cuina-les al forn durant 10-12 minuts, segons la mida. S'han
d'inflar una mica i agafar un to daurat suau. Retira-les del
forn i deixa-les refredar sobre una reixeta.

Apta per a lactovegetarians.



NAVARRA

CIRERES AGREDOLCES

30 MIN. 4 RACIONS

500 G DE CIRERES D'ETXAURI
1 CULLERADA DE VINAGRE DE MÒDENA
2 CULLERADETES DE MEL
2 CULLERADES D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
1 PESSIC DE SAL
1 CANONET DE CANYELLA
BAIES DE PEBRE NEGRE
2 CLAVELLS D'ESPÈCIE
1 CULLERADETA DE GINGEBRE

Renta les cireres i treu-los el pinyol, i després barreja-les amb la resta d'ingredients. Deixa-les marinar almenys dues hores i, en acabat, bull-les durant 20 minuts. A punt per a gaudir-ne amb formatge, iogurt, amanides, carn...

Apta per a vegans.

En aquesta recepta pots fer servir les espècies que prefereixis, al teu gust!:-)



TIP

Perfecta com a recepta d'aprofitament, així es conserven més temps.



NAVARRA

FLORS DE CARXOFA AMB SALSA ROMESCO

55 MIN. 4 RACIONS

6 TOMÀQUETS
1 CABEÇA D'ALLS
2 NYORES
10 AMETLLES TORRADES
10 AVELLANES TORRADES
50 ML DE VINAGRE DE VI
250 ML D'OLI D'OLIVA VERGE
1 LLESCA DE PA TORRAT
1 CULLERADETA DE
PEBRE VERMELL DOLÇ
1 PESSIC DE
PEBRE VERMELL PICANT
SAL

4 CARXOFES GROSSES
4 LLIMONES
1 CULLERADA D'OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA
SAL I PEBRE



Per preparar la salsa romesco:

Hidrata les nyores, treu-ne la carn i reserva-les.

Rosteix els tomàquets i l'all al forn a 200 °C amb un raget d'oli d'oliva verge extra durant uns 20 minuts, aprox. Deixa'ls refredar i pela'ls. Torra les avellanes i les ametlles en una paella, tritura-les i reserva-les. Tritura els tomàquets, l'all, la carn de nyora, la llesca de pa torrat, les avellanes i les ametlles tot junt fins a aconseguir-ne una textura cremosa. Afegeix-hi el pebre vermell dolç i el picant, la sal i el vinagre i integra-ho. Emulsiona-ho amb la batedora afegint-hi un fil d'oli. Rectifica-ho de sal, vinagre, pebre vermell o fins i tot de pa torrat per espessir-ho al gust.

Per rostir les carxofes:

Preescalfa el forn a 180 °C, amb calor per dalt i per baix.

Neteja les carxofes i talla'n la punta sense por de tallar massa. Retira'n un parell de capes externes fins que arribis a les més tendres de color verd clar i talla'n la tija, deixant-los una base plana per a poder recolzar-les a l'hora de servir-les.

Col·loca la part oberta de les carxofes contra el taulell i pressiona fort perquè les fulles s'obrin en forma de flor. Posa-les a la safata del forn, salpebra-les i rega-les amb un raget d'oli d'oliva verge extra.

Cuina-les uns 20 minuts al forn fins que estiguin tendres. Serveix-les acompanyades de la salsa romesco.



TIP

Frega-les amb llimona quan les netegis perquè no s'oxidin.





Una opció més lleugera i nutritiva amb carabassó en comptes de pasta, pollastre en comptes de carn vermella i beixamel casolana amb llet de Galícia. Ideal com a plat únic.



G A L Í C I A

LASANYA DE CARABASSÓ

90 MIN. 6 RACIONS

2 CARABASSONS
1 CEBA
1 PASTANAGA
1 BRANCA D'API
300 G DE POLLASTRE
300 G DE TOMÀQUET TRITURAT
SAL I PEBRE
ALFÀBREGA
OLI D'OLIVA
125 G DE MATÓ
MOZZARELLA

75 G DE MANTEGA
75 G DE FARINA
500 ML DE LLET
NOU MOSCADA
SAL
PEBRE

Preescalfa el forn a 200 °C.

Renta el carabassó i talla'l a làmines fines. Col·loca'l en una plata amb sal i deixa'l reposar 15 minuts. Després, retira'n la sal, escorre'l bé i eixuga'l amb paper de cuina. Reserva'l.

Sofregeix la ceba en una paella amb una mica d'oli d'oliva fins que estigui transparent. Afegeix-hi la pastanaga i l'api tallats a daus i cuina-ho 4 minuts més. Incorpora-hi la carn picada, salpebra-ho i cuina-ho uns 10 minuts, fins que comenci a perdre el color cru. Posa-hi el tomàquet triturat i l'alfàbrega i deixa-ho coure tot junt uns 15 minuts més.

Per a la beixamel:

Fon la mantega en un cassó, afegeix-hi la llet i remena-ho amb unes varetes fins a integrar-la. Tira-hi la llet tèbia a poc a poc, sense deixar de remenar, fins que s'espesseixi. Afegeix-hi sal i pebre al gust.

Greixa una plata de forn amb una mica d'oli. Munta la lasanya alternant capes de carabassó, carn, mató i beixamel. Repeteix el procés i acaba amb formatge mozzarella per sobre per gratinar. Cuina-ho al forn durant 30 minuts. Deixa-ho reposar 10 minuts abans de servir.

G A L Í C I A

SARG A LA GALLEGA

60 MIN. 4 RACIONS

1 KG DE SARG
3 PATATES
200 G DE CEBA
200 G DE PEBROT VERMELL
200 G DE PEBROT VERD
SAL
35 ML D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
3 ALLS
1 FULLA DE LLORER
15 G DE PEBRE VERMELL DOLÇ

Renta les patates, pela-les i talla-les a rodanxes mitjanes. Pela l'all i talla'l a làmines. Talla també la ceba i els pebrots a la juliana.

Col·loca les patates i les verdures en la base d'una safata de forn, afegeix-hi la fulla de llorer i salpebra-ho al gust. Tira-hi un raig d'oli d'oliva verge extra i cuina-ho durant 20-25 minuts a 180 °C.

Condimenta el sarg amb sal i pebre i col·loca'l damunt de les verdures. Cuina-ho durant 15-20 minuts més. Quan estiguin a punt, treu els lloms del peix i serveix-ho, disposant les verdures en la base del plat i el peix a sobre. Decora-ho amb una mica de pebre vermell.

El sarg és un peix gustós i saludable, ideal per a un àpat lleuger i ple de sabor. Per a una guarnició més equilibrada, afegeix verdures a les patates.





TIP
Serveix-ho en
forma de cercol o
rectangle i
decora-ho amb
olivada i fulles
de llorer.



B A L E A R S

TUMBET

70 MIN. 4 RACIONS

4 PATATES PELADES
2 ALBERGÍNIES
2 PEBROTS VERDS
6 TOMÀQUETS MADURS
SENSE EL PEDICLE
1 CABEÇA D'ALLS
FULLES DE LLOSER
1 L D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
PEBRE NEGRE
SAL

Talla les patates i les albergínies a rodanxes i els pebrots a dauets.

Escalfa l'oli en una paella i fregeix-hi les patates amb 3 alls aixafats. Quan estiguin fregides, escorre-les, sala-les i reserva-les en una plata per a forn o una greixonera. Sala les rodanxes d'albergínia, passa-les per farina i fregeix-les en el mateix oli. Escorre-les i reserva-les sobre les patates. Finalment, fregeix el pebrot amb 3 alls més i una altra fulla de llorer. Quan estigui a punt, reserva'l en la plata amb les patates i les albergínies. Retira 3/4 de l'oli que queda a la paella, afegeix-hi 3 alls més aixafats i una altra fulla de llorer i fregeix els tomàquets sencers. Condimenta'ls amb sal i pebre negre i cuina'ls a foc molt baix durant uns 40 minuts. Quan s'hagin convertit en una salsa de tomàquet ben confitada, passa-la pel passapuré per eliminar-ne la pell. Distribueix-la sobre les verdures.

Introdueix la plata al forn a 160 °C durant 5 minuts perquè els sabors s'unifiquin.



Gaudeix d'aquesta amanida
mallorquina que es menja amb
cullera i pa moreno.



B A L E A R S

ESTOPETA

90 MIN. 4 RACIONS

1 KG DE TOMÀQUETS DE RAMELLET
2 ARENGADES
2 ALLS
7 G DE JULIVERT
200 G D'ESCALUNYES
20 ML D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
1 PESSIC DE SAL

Primer, retira els pedicles dels tomàquets amb un ganivet.

Cuina'ls a la planxa o a les brases, sempre amb el forat cap amunt perquè la pell, a tall de saquet, contingui el líquid que aniran traient a mesura que es cuguin.

Cuina les arengades per cada banda, a la planxa o a les brases. Quan estiguin a punt, posa-les entre paper de cuina i pitja-les amb les mans o amb un plat perquè treguin el greix. Tot seguit, esmicola la carn del peix i col·loca-la en un recipient. Afegeix-hi el julivert i l'escalunya tendra, tot ben picat. Posa-hi també la carn i el suc dels tomàquets rostits, pitjant bé la pell perquè alliberin tota la substància; si cal, talla els trossos més grossos. Ara ja pots amanir l'estopeta amb una mica de sal i oli d'oliva verge extra.





Receptes amb sabor local



amb tv