

ACTIVITATS
TARDOR
2020

Cuina i gastronomia

Receptes saludables amb
cereals i llegums

A càrrec de la Glutoniana.

Guia d'elaboració



CURS ON-LINE DE RECEPTES AMB CEREALS I LLEGUMS



Glutoniana

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau (Tarragona)

Tarragona, 17 de novembre de 2020

CEREALS I LLEGUMS

La llista de **CEREALS** i **LLEGUMS** és llarga i de vegades són els oblidats a la cuina a l'hora d'innovar i preparar plats diferents. En aquest curs et convido a cuinar-los de manera especial i per sorprendre els vostres comensals. Són font d'energia, vitamines, minerals i fibra, així que us animo a incloure'ls a la vostra dieta.

LES RECEPTES DEL TALLER

- **Bolonyesa de lleties:** una de les llegums més conegudes, petita, però plena de nutrients tan importants com el ferro, zinc, fòsfor, calci, magnesi, etc.
- **Carbassons farcits de mill:** potser dels cereals més moderns a la nostra cuina. El podem trobar en plats salats, dolços i també en el pa en forma de farina.
- **Crepes de fajol o blat sarraí:** coneguts a França com “crêpe bretonne” o “galettes”. De sabor una mica amarg i fort, però que enganxa si el proves.
- **Falafel amb salsa de iogurt:** en lloc de menjar-los en forma de guisat o amanida, us proposo una manera diferent amb un plat d'inspiració de l'Orient Mitjà.
- **Pizza de quinoa:** pseudocereal que va vindre per quedar-se. Cultivada des de fa segles a llac Titicaca (entre Perú i Bolívia). Sabor peculiar i amb moltes propietats.

**TOTES LES RECEPTES DEL TALLER PODEN CUINAR-SE AMB INGREDIENTS
SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA (aptes per a celíacs i intolerants a la lactosa).**

**S'HAN DE BUSCAR INGREDIENTS APTES AIXÍ COM CONTROLAR EL TEMA DE
LA CONTAMINACIÓ ENCREUADA.**

(Veure notes a cada recepta).



BOLONYESA DE LLENTIES



Ingredients:

- ❖ 1 ceba petita picada
- ❖ Una pastanaga gran picada a quadres
- ❖ 1 tros d'api (opcional)
- ❖ Salsa de tomàquet al natural o feta a casa de bona qualitat
- ❖ Una copa de conyac o vi negre
- ❖ 200 g. de lleties cuites
- ❖ Oli d'oliva
- ❖ Orenca, pebre negre molt
- ❖ Sal
- ❖ Pasta per acompanyar la salsa

Elaboració:

- Coure les lleties seguint les instruccions del paquet (segons la varietat serà diferent la cocció).
- En una paella sofregir la ceba, després l'api si posem i, finalment, la pastanaga.
- Incorporar la salsa de tomàquet i coure una mica si fos necessari, afegir el conyac o vi i deixar reduir una mica. Salar i afegir l'orenga i el pebre.
- Afegir les lleties colades i remoure una mica. Deixar coure uns minuts i ja tindrem la salsa. Deixar reposar una estona.
- Mentre es prepara la salsa podem coure la pasta per acompanyar-la amb la salsa.

NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPTE:

- ❖ Es podria preparar també amb soja texturitzada en lloc de lleties que prèviament haurem hidratat,
- ❖ Podríem fer servir aquesta salsa per fer lasanya, pastís de patata o qualsevol preparació que fariem amb una bolonyesa amb carn.
- ❖ Es podrien triturar una mica les lleties abans d'afegir-les a la salsa de tomàquet si voleu provar-ho diferent o bé per cuinar el plat per persones que no els agraden gaire. Però com queda millor la textura és deixant-les senceres.
- ❖ **Celíacs i intolerants a la lactosa:** vigilar la marca de lleties, ja que moltes poden tenir traces o grans de blat. També controlar les marques de salsa de tomàquet i espècies així com el conyac o el vi. I fer servir una pasta sense gluten ni lactosa.

FONT RECEPTE: GLUTONIANA



CARBASSONS FARCITS DE MILL



Ingredients:

- ❖ 4 carbassons mitjans
- ❖ 300 g. de mill
- ❖ 1 ceba petita picada
- ❖ 50 g. d'avellanes torrades picades
- ❖ 50 g. d'ametlles torrades picades
- ❖ 3 cullerades d'oli
- ❖ 1 culleradeta de comí molt
- ❖ Pebre negre molt
- ❖ Sal

Elaboració:

- Coure el mill seguint les instruccions del paquet. Es podria coure amb brou en lloc d'aigua i llavors tindria més sabor. Reservar.
- Netejar els carbassons. Sencers i sense pelar-los, escaldar-los. Tallar en dos meitats longitudinalment i, amb ajuda d'una cullereta o de l'estri adequat per buidar, treure

la polpa. Reservar-la. Intentant no trencar el carbassó, ja que el farem servir de recipient. Reservar-los.

- En una paella afegir l'oli i coure la ceba picada, quan estigui quasi cuita, saltejar una mica els fruits secs. Incorporar també la polpa dels carbassons tallada a trossets petits. Salpebrar al gust. Podem afegir comí molt si ens agrada. Coure uns minuts.
- Treure del foc i afegir el mill (reservarem una mica per a la decoració). Barrejar tot bé amb una cullera i farcir els carbassons.
- Posar a una safata apta per a forn una capa de mill i a sobre els carbassons farcits plantats.
- Escalfar una estona al forn.

NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPTE:

- ❖ També es podria preparar tallant-los per la meitat i farcir com si fossin barquetes.
- ❖ Una altra opció seria canviar els carbassons per tomàquets.
- ❖ **Celíacs i intolerants a la lactosa:** marca de mill sense traces de gluten, així com dels fruits secs i espècies. El comí vigilar molt la marca.

FONT RECEPTE: GLUTONIANA



CREPS DE FAJOL



Ingredients:

- ❖ 150 de farina de fajol (blat sarraí)
- ❖ 1 ou
- ❖ 375 g. d'aigua
- ❖ 1 pessic de sal
- ❖ Oli o mantega per a la crepera o la paella
- ❖ Farciment al gust d'ingredients salats: pernil dolç, formatge, ou, canonges, etc.

Elaboració:

- En un bol mesclar tots els ingredients i deixar reposar una hora a la nevera tapat. És important seguir aquest pas, així la massa queda molt millor.
- Escalfem la crepera o paella i posem una mica d'oli o mantega. Amb paper apte per a cuina, retirar l'excés de greix. Això ho podem fer cada cop que fem una crepe.
- Anem formant les crepes intentant que quedin tots de la mateixa mida. Hem de posar la mateixa quantitat de massa cada cop. Coure per una banda i després per l'altra. Si hem reposat bé la mescla, veurem com es formen bombolles petites a la massa.
- Les retirem del foc i les guardem de manera que no es refredin.
- Farcir abans de servir a la taula amb els ingredients triats, o bé es poden treure tots els ingredients a la taula i cada comensal es prepararà les seves crepes.

NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPTE:

- ❖ És molt interessant preparar en una crepera o paella de planxa.
- ❖ La massa ha de quedar flexible, com més practiquem, millor ens quedaran.
- ❖ **Celíacs i intolerants a la lactosa:** hem de buscar marques sense traces ni cap dels dos al·lèrgens de la farina i el farciment que triem.

FONT RECEPTE: GLUTONIANA



FALAFEL AMB SALSA DE IOGURT



Ingredients per als falafels (per a 10 unitats, si ens agraden molt podem fer el doble d'ingredients):

- ❖ 125 g. de cigrons secs
- ❖ 1 all
- ❖ ½ ceba
- ❖ 1 cullerada de coriandre fresc (coriandre)
- ❖ 1 cullerada de julivert fresc
- ❖ Espècies (½ culleradeta de cada una): pebre vermell picant o dolç, pebre negre, comí, canyella
- ❖ Farina de cigrons
- ❖ Oli d'oliva
- ❖ Sal
- ❖ Per acompanyar: pa de pita i/o salsa de iogurt

Elaboració:

1. Posar en remull els cigrons de 8 a 10 hores. Per preparar la recepta podem deixar-los així o bé coure'ls (vegeu notes de la recepta).
2. Colar i triturar, reservar en un bol.
3. Triturar la ceba i l'all. Després el julivert i el coriandre.
4. Afegir tots els ingredients triturats als cigrons. Incorporar una cullerada de farina, espècies, una cullerada d'oli i sal. Remoure amb una espàtula. Si ens passem al triturar i queda molt xafat i amb poca consistència, podem afegir una mica més de farina. **REPOSAR MÍNIM UNA HORA A LA NEVERA** per aconseguir la textura perfecta per treballar. Si la deixem més, cap problema.
5. Treure de la nevera, formar boles, ens podem ajudar amb oli a les mans. Xafar-les i posar-les sobre una safata o plat gran.

6. Fregits: Escalfar abundant oli a una paella. Anar fregint per tandes, treure i reposar a sobre d'un plat amb paper de cuina, així s'absorbirà l'oli sobrant.
7. Al forn: a mesura que anem fent les boles, les podem posar a sobre d'una safata de forn forrada amb paper vegetal. Pintar amb una mica d'oli. Coure al forn preescalfat a 180°C uns 10 minuts per cada part, fins que estiguin daurats.
8. Servir amb la salsa de iogurt o també amb pa de pita o un pa pla.



Ingredients per a la salsa de iogurt (Amb les salses millor que sobri que falti. Aquesta si sobra la podem fer servir per acompanyar una amanida de patata per exemple):

- ❖ 2 iogurts naturals
- ❖ 1 all
- ❖ Suc d'una llimona petita
- ❖ Fulles de menta fresca
- ❖ 1 cullerada d'oli d'oliva
- ❖ Sal
- ❖ Espècies (½ culleradeta de cada una): pebre vermell picant o dolç, pebre negre, comí, canyella
- ❖ Farina de cigrons
- ❖ Oli d'oliva
- ❖ Sal
- ❖ Per acompanyar: pa de pita i/o salsa de iogurt

Elaboració:

- Triturar tots els ingredients amb un iogurt. Afegir la resta i mesclar amb una cullera.
- Reservar tapada a la nevera.

NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPTE:

- ❖ Els cigrons es poden triturar després de tenir-los a remull o bé després de bullits. En els dos casos intentar que al triturar no quedi tipus puré, ha de quedar una textura picada i amb grumolls. Us recomano preparar de les dues maneres per saber quina textura us agrada més.
- ❖ **Celiacs i intolerants a la lactosa falafel:** marques sense gluten ni lactosa de cigrons si estan cuits i de la farina de cigrons. També les espècies han de ser sense traces.
- ❖ **Celiacs i intolerants a la lactosa salsa de iogurt:** iogurt sense lactosa si cal i espècies sense traces.

FONT RECEPTE: GLUTONIANA



PIZZA DE QUINOA



Ingredients (Per a dues persones):

- ❖ 1 tassa de quinoa (o una mica més per si ens fes falta)
- ❖ 1 tassa d'aigua per la textura de la massa de la pizza
- ❖ Sal
- ❖ 2 cullerades d'oli d'oliva
- ❖ 1 cullerada de mescla d'espècies: pebre negre molt, orenga, cúrcuma, etc
- ❖ Ingredients al gust per a la decoració de la pizza: salsa de tomàquet, espinacs, xampinyons, ous de guatlla, tomàquets cherry, formatge de cabra, etc.

Elaboració:

- La quinoa ha de netejar-se bé baix el raig d'aigua abans de cuinar-la. Així eliminem les saponines que li donen un sabor amarg i que són tòxiques. S'aconsella no deixar-la a remull si no es quedarien als grans. Hi ha marques que ja està rentada i pot coure's directament. Comprovar al paquet.
- Coure seguint les instruccions de la marca.
- En una batidora, afegir la quinoa cuita i colada i picar poc a poc. Afegir l'oli, la sal i les espècies triades. Afegir aigua a poc a poc fins que quedi la massa espessa però una mica puré per poder estendre-la bé. Si ens passéssim d'aigua li podem posar més quinoa bullida.
- Sobre una safata de forn forrada amb paper vegetal, estendre bé la massa i donar forma amb ajuda d'una espàtula, deixant-la a 1 cm. aproximadament de gruixuda.
- Coure al forn preescalfat a 180°C uns 15 minuts (dependrà del forn).
- Decorar amb els ingredients triats. Deixar coure 10 minuts més aproximadament.

NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPТА:

- ❖ La textura és molt diferent d'una massa amb farina, però queda molt bona.
- ❖ És més digestiva i menys pesada.
- ❖ **Celíacs i intolerants a la lactosa:** vigilar la marca de quinoa que no tingui traces així com les espècies i els ingredients que posem per decorar la pizza.

FONT RECEPТА: GLUTONIANA

Gràcies per assistir al curs! □



LLIBRE RECEPTES SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

<https://glutoniana.com/2019/03/19/mi-libro-las-recetas-de-glutoniana/>

Mònica Roig

Telf.: 677 770 964

Web: <http://glutoniana.com/>

Mail: glutoniana@hotmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/glutoniana.lasrecetasdeglutoniana>

Twitter: <https://twitter.com/glutoniana>

Instagram: <https://instagram.com/glutoniana/>

Pinterest: <https://www.pinterest.com/glutoniana/>

Dossier preparat per: Mònica Roig - Glutoniana - <http://glutoniana.com/>

PROHIBIDA LA SEVA REPRODUCCIÓ, DIFUSIÓ I MODIFICACIÓ

SENSE PERMÍS ESCRIT DE L'AUTORA.

