

Carbassons farcits a la grega

4 carbassons • 400 g d'arròs llarg
10 olives negres sense os • 1 ceba • 1 gra d'all
60 g de sofregit de tomàquet • 10 g d'orenga seca
Oli d'oliva, sal i pebre

- 1 Preescalfem el forn a 170 °C (calor a dalt i a baix). Rentem i tallem els carbassons per la meitat al llarg. Els buidem, en retirem les llavors i els salpebrem. Els posem en una safata de forn greixada amb oli d'oliva i els coem uns 8 minuts. Els retirem del forn.
- 2 Bullim l'arròs llarg en una cassola amb aigua i sal durant 8 minuts. Ha de quedar molt al dente, ja que s'acabarà la cocció al forn. El colem i el reservem.
- 3 Piquem les olives negres. Pelem i piquem finament la ceba i l'all. Els sofregim en una paella amb oli d'oliva fins que estiguin daurats. Hi afegim l'arròs bullit, juntament amb el sofregit de tomàquet, les olives negres picades i l'orenga, i ho barregem bé. Ho saltem un parell de minuts.
- 4 Farcim els carbassons amb el preparat del punt anterior i els enfornem 12 minuts. Un cop passat el temps, ja es poden servir.



Coca amb prunes

250 g de prunes negres seques desossades • 500 cl de te
10 cl de llet sencera • 200 g de farina • 100 g de sucre
2 ous • La pell d'1 llimona ratllada • 1 culleradeta de cafè
de llevat en pols • 10 cl d'oli

- 1 Unes hores abans de començar a fer la coca posem les prunes en un bol amb te calent perquè es rehidratin. Per començar, posem en un recipient gran el sucre, l'oli, la llet i els rovells d'ou, i ho batem bé.
- 2 A continuació, hi afegim la farina juntament amb el llevat i la ratlladura de llimona. Ho barregem enèrgicament amb una espàtula i ja només falta que hi afegim amb molta cura les clares, prèviament muntades a punt de neu.
- 3 Aleshores escorrem les prunes, les eixuguem amb un drap o paper de cuina i les enfarinem lleugerament.
- 4 Tot seguit, untem la safata de forn amb mantega o la cobrim amb paper vegetal i hi aboquem la massa. Després repartim les prunes per sobre i hi empolem sucre al damunt.
- 5 Per acabar, coem la pasta al forn a 180-190 °C durant 30 minuts, aproximadament. Sabrem que està cuïta si la punxem amb una agulla de broqueta i, quan l'enretirem, surt seca.

Una de les característiques principals de les prunes és la virtut de millorar el trànsit intestinal.



www.mercattorreblanca.cat

Rodó de vedella a la jardinera

1 rodó de vedella (1-1,5 kg) • 4 cebes petites
2 tomàquets grans • 2 pastanagues • 4 grans d'all
200 ml de vi blanc • 5 g de romaní fresc o sec
5 g de farigola fresca o seca • 100 g de pèsols sense beina
Oli d'oliva, sal i pebre

- 1 Preescalfem el forn a 160 °C (calor a dalt i a baix). Pelem i tallem les cebes a quarts.
- 2 Rentem i tallem a rodanxes els tomàquets i les pastanagues, prèviament pelades.
- 3 En una safata de forn incorporem els grans d'all sencers amb pell, les cebes, les pastanagues i els tomàquets. Ho amanim amb oli d'oliva, hi afegim el vi i les herbes aromàtiques, i ho salpebrem. Posem el rodó sobre les verdures i l'enfornem durant 1 hora. 10 minuts abans d'acabar la cocció, hi incorporem els pèsols.
- 4 Quan la carn i les verdures estiguin al punt, abans de servir-lo disposem el rodó sobre una taula i el tallem en talls fins.

Salmó al forn amb salsa de iogurt

1 salmó fresc • 1 bulb de fonoll • 2 iogurts • 1/2 cogombre
1 culleradeta de fulles de coriandre (6 fulles fresques)
1 culleradeta de fulles de menta (6 fulles fresques)
1 culleradeta de tiges de cibulet • 2 branques de julivert
2 branques d'anet • 1/2 llimona

- 1 En una safata de forn, disposem el fonoll tallat a la juliana fina. Sobre el fonoll, col·loquem el salmó tallat a daus, net d'escates i espines. L'enfornem a 190 °C durant 8-10 minuts, perquè el peix quedi ben rostit però no excessivament sec.
- 2 En un recipient, barregem el iogurt amb el cogombre picat i les herbes aromàtiques picades tan fines com sigui possible, i hi afegim unes gotes de llimona. Servim la salsa per acompanyar el salmó.



L'all és un poderós desinfectant de l'organisme i a més ajuda a millorar la circulació sanguínia.



Tabule de bròcoli i fruits secs

200 g de cuscús • 1 bròcoli • 1 pastanaga • 1 ceba tendra
25 g d'orellanes d'albercoc • 25 g d'ametlles torrades
25 g de prunes seques • 20 cirerols (tomàquets cherry)
1 branca de menta • 1 branca de coriandre
1 mica de canyella • Oli d'oliva, sal i pebre

- 1 En un recipient, cobrim arran el cuscús amb aigua. Deixem que s'hidrati durant 10 minuts i el reservem.
- 2 Amb una punta de cuina, raspem el cap del bròquil per extreure'n petits brots, que reservem en un recipient. Pelem i piquem molt petita la pastanaga, i també les prunes, les orellanes, les ametlles i la ceba tendra. Ho barregem tot i hi afegim els cirerols tallats a quarts, el cuscús hidratat i les herbes aromàtiques picades molt fines.
- 3 Afegim una mica de sal, pebre i canyella a la barreja, i acabem d'amanir-la amb un rajolí d'oli d'oliva. Servim en plats de presentació.

El bròcoli és de la família de les cols, molt ric en fibra, baix en calories i amb una gran quantitat de vitamines, minerals, antioxidants i principis actius anticancerosos.

