

Llimona gelada

Ideal per pasar la calor!

Ingredients:

- 3 llimones
- 2 clares d'ou
- 2 iogurts naturals

Preparació:

- Talla el cul de les llimones perquè s'aguantin dretes.
- A continuació talla la part més punxeguda de les llimones de tal manera que et quedi un espai per on introduir-hi una cullereta. Reserva aquesta mena de barret que t'ha quedat.
- Buida les llimones amb una cullera, fes un suc amb la polpa i posa-les al congelador.
- En un recipient bat les clares d'ou i deixa-les a punt de neu.
- En un altre recipient buida els iogurts i barreja'ls amb el suc de llimona fins que quedi ben integrat.
- Afegeix les clares d'ou i remena els ingredients amb cura i moviments envoltants.
- Treu les llimones del congelador i omple-les amb la barreja que t'ha quedat. Posa les llimones i els seus barrets un altre cop al congelador.
- Després de dues hores ja tindràs el gelat preparat. Serveix les llimones en un plat i no t'oblidis de posar-los el barret.

Entrepà de tres pisos

Un sopar exprés!

Ingredients:

- 3 llesques de pa de motlle integral de qualitat
- Oli d'oliva verge extra
- Enciam
- Pit de pollastre ecològic
- Formatge brie
- Ou ecològic

Preparació:

- Unta les tres llesques de pa de motlle integral amb l'oli d'oliva verge extra.
- Talla l'enciam ben finet.
- Cuina el pit de pollastre a la planxa i talla'l a trossos petits.
- A sobre de la primera llesca de pa posa-hi un llit de brie i col·loca-hi el pollastre.
- Afegeix la segona llesca de pa.
- Al segon pis posa-hi els talls finets de pernil ibèric i el formatge brie.
- Fes l'ou a la planxa i deixa el rovell mig cru. Col·loca'l sobre del formatge brie. Posa una altra llesca de pa al capdamunt! L'entrepà ja està llest!

Barretes

Per agafar molta energia!

Ingredients:

- 100 g de flocs de civada o d'algun altre cereal.
- 100 g de fruits secs, els que més t'agradin
- 125 ml de mel
- 100 g de panses
- 100 g de llavors de sèsam, carbassa o gira-sol

Preparació:

- En un bol petit i amb una mica d'aigua, posa les panses en remull.
- Torra les llavors a la paella. Quan estiguin dauradetes, afegeix-hi els fruits secs.
- Posa els fruits secs, les llavors i els flocs de civada a un bol ben gran.
- Escorre les panses i afegeix-les al bol.
- A poc a poc ves abocant la mel al bol i barreja-ho tot bé fins aconseguir una massa bastant compacta.
- Cobreix una safata - una mica estreta - amb paper de forn i aboca-hi la mescla. Premsa-la bé i, quan la tinguis ben estirada, deixa-la dins la nevera unes tres hores.
- Ara només has de tallar la massa!!

Batut

Per un mig matí o per berenar!

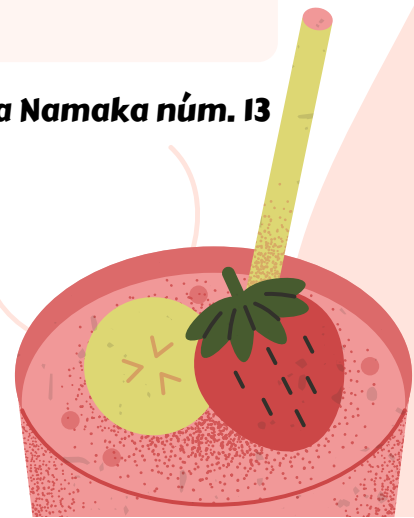
Ingredients:

- 1 cullerada generosa d'oli de coco.
- 2 plàtans.
- 1/2 l de llet de civada
- 5 maduixes
- 2 dàtils

Preparació:

- Pela els plàtans, talla'ls a trossets i posa'ls al got de la batedora.
- Renta bé les maduixes, talla-les a trossets i posa-les també al got. Ei, els hi has tret les fulles, oi?
- Amb un ganivet, treu els pinyols dels dàtils i afegeix-los al got.
- Afegeix una cullerada d'oli de coco i el 1/2 litre de llet de civada al got.
- Bat tots els ingredients fins que no quedi cap grumell. Batut llest!

Recepta publicada a la Namaka núm. 13



Creps de fajol

Per deixar bocabadat el teu amic o amiga!

Ingredients:

- 150 g de fajol
- 1 cullerada petita de llavors de lli
- 250 ml d'aigua
- 1 cullerada de salsa de soja
- Oli d'oliva verge extra

Preparació:

- Renta bé el fajol i deixa'l en remull la nit abans de preparar les creps.
- Posa la cullerada petita de llavors de lli en un bol i cobreix les llavors amb el doble d'aigua durant mitja horeta.
- Escorre el fajol i renta'l una altra vegada.
- Aboca el fajol, la cullerada petita de llavors de lli amb l'aigua, la cullerada de salsa de soja i l'aigua en un bol.
- Bat tots els ingredients amb la batedora elèctrica i deixa reposar la massa a la nevera mitja hora.
- Posa una paella al foc amb un raig d'oli d'oliva verge extra i, quan estigui calenta, aboca-hi una mica de massa. Deixa coure les creps ben bé dos minuts per cada banda, i utilitza una espàtula de silicona per girar-les, et serà més fàcil!
- Pots farcir les creps amb aquells ingredients que tu vulguis! Per exemple: ou dur, enciam i guacamole o pebrot i albergínia escalivats amb sardinetes en llauna.

Arròs amb llet

Un postre ideal!

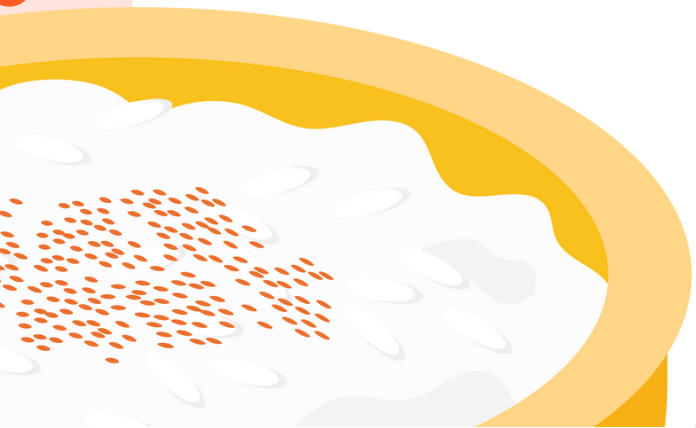
Ingredients:

- Crema de dàtils
- 150 g d'arròs
- 700 ml de llet fresca
- 1 llimona petita
- Canyella en pols
- Canyella en branca.

Preparació:

- Aboca la llet fresca en una olla i posa-la al foc.
- A continuació afegeix la canyella en branca i la pell ratllada d'una llimona.
- Quan la llet fresca comenci a bullir, afegeix-hi l'arròs.
- Amb una cullera de fusta remena de tant en tant perquè l'arròs no s'enganxi.
- Quan l'arròs estigui cuit, afegeix la crema de dàtils i remena bé.
- Retira l'olla del foc i deixa refredar.

Recepta publicada a la Namaka núm. 28



El pastís més dolç del món

Per una gran celebració!

Ingredients:

- Sèmola de blat
- Mel
- Aigua de tarongina
- Mantega
- Canyella
- Fruita seca variada

Preparació:

- Omple un got de sèmola de blat i aboca'l en una paella.
- Torra-la a foc lent durant uns cinc minuts aproximadament i reserva-la.
- Afegeix un tros gran de mantega al got que has fet servir abans. Posa'l al microones fins que la mantega es desfaci.
- Aboca la mantega en una olla, afegeix-hi mig got de mel i remena a foc lent. La mantega i la mel han de quedar ben integrades.
- Ara afegeix una cullerada d'aigua de tarongina i torna a remenar.
- A continuació afegeix de mica en mica la sèmola que tenies reservada i deixa-la al foc uns deu minuts, fins que es cogui del tot. No deixis de remenar!
- Ja pots servir la teva tamina! Distribueix-la en un plat amb una cullera, afegeix un polsim de canyella i després decora-la amb fruita seca.

Flam de llima

Per un postre boníssim!

Ingredients:

- 2 iogurts
- 1 llima
- 1 got de beguda vegetal
- 4 dàtils
- Fruits vermells
- 3 fulles de gelatina neutra

Preparació:

- Treu els pinyols dels dàtils i deixa'ls en remull en aigua durant deu minuts.
- Treu els dàtils de l'aigua i posa'ls en un recipient, afegeix-hi un rajolinet d'aigua i tritura'ls amb una batedora fins aconseguir una pasta cremosa. Reserva-la!
- Afegeix els iogurts en un bol i esprem la llima per treure'n tot el suc.
- Incorpora al bol la pasta de dàtils.
- Mentrestant, en un altre bol posa-hi les tres fulles de gelatina neutra i cobreix-les amb beguda vegetal. Fica-les al microones durant un minut, fins que es desfacin del tot.
- Ara ajunta el contingut dels dos bols i barreja-ho bé. Amb cura, aboca-ho en flameres individuals i deixa-les refredar a la nevera al voltant de tres hores.
- Ha arribat l'hora de servir els flams. Desmotlla'ls en un plat i acompanya'ls amb un grapat de fruits vermells.

Gelats

Imprescindibles de l'estiu!

Ingredients:

- Un tros triangular de síndria
- 1 llimona
- 3 fulles de menta fresca ecològica

Preparació:

- Esprem la llimona per fer-ne suc i posa'l en un got.
- Tritura la síndria i les fulles de menta fresca amb la batedora elèctrica.
- Afegeix el suc de llimona i barreja fins que quedi una barreja homogènia.
- Diposita la barreja a un recipient buit de iogurt i clava-li una cullera.
- Guarda'ls al congelador perquè es faci la màgia!

Si no t'agrada la síndria, cap problema, ho pots fer amb qualsevol fruita! O pots fer meitat de gelat d'una fruita i meitat d'una altra. Amb la síndria hi combina molt bé el kiwi, prova-ho!

Macedònia d'estiu

Què seria l'estiu sense fruita?

Ingredients:

- 3 taronges
- 1 plàtan
- 1 pera
- 1 prèsec

Pots canviar les fruites per les que tu vulguis, et recomanem que siguin de temporada.

Preparació:

- Esprem les taronges i posa el suc en un bol, tingues en compte que després han de cabre-hi la resta de fruites.
- Pela el plàtan, la pera i el prèsec i talla'ls en trossets petits, poden tenir la forma de daus.
- Diposita els trossos de fruita al bol amb el suc de taronja.
- Bon profit!

