

RECEPTES SALUDABLES

SHAKSHUKA

És un plat típic d'Orient Mitjà

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 2 ceba mitjanes
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 albergínia
- 1 culleradeta de comí en pols
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- ½ culleradeta de harissa
- 800g de tomàquet madur
- 6 ous
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Pelar i picar la ceba. Seguidament netejar i tallar els pebrots a trossos petits i fer el mateix amb l'albergínia.
2. En una paella, saltejar les cebes fins que estiguin transparents. Després afegir els pebrots i l'albergínia i deixar coure tot junt durant 10 minuts.
3. Baixar el foc i afegir les espècies, barrejar bé i deixar-ho coure 10 minuts més.
4. Ara, incorporem la harissa i ho deixem de nou 10 minuts.
5. Finalment afegim els tomàquets ratllats i deixem coure 10-15 minuts fins que hagin reduït i espessit.
6. Just abans de menjar-ho, fer uns forats en la salsa per als ous. Trencar-los damunt i deixar que es facin tapats a foc lent uns 5 minuts, amb cura que el rovell no s'arribi a quallar.
7. Quan la clara estigui gairebé feta, i només quedi una petita part transparent prop del rovell, retirar del foc i deixar tapat perquè s'acabi de fer.

RECEPTES SALUDABLES

PEIX A LA MARSELLESA

INGREDIENTS Per a 2 persones

- 400g de peix blanc (Orada, lluç, bacallà, llobarro...)
- 1 ceba morada
- 2-3 tomàquets
- 1 cullerada sopera de tàperes
- 4 anxoves
- 10-12 olives negres
- ½ llimona
- 150 ml vi blanc
- Orenga seca
- Pebre negre
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Pre-escalfar el forn a 200°C i untar amb una mica d'oli una safata de forn.
2. Tallar la ceba a juliana fina i posar-la a la safata.
3. A part, picar el gra d'all amb les anxoves i posar-ho per sobre.
4. Tallar els tomàquets a rodanxes i posar-los per sobre la ceba. Salpebrar i afegir una mica d'orenga.
5. Posar al forn durant 10-15 minuts fins que la ceba comenci a estar tendre.
6. Mentre, salpebrar el peix. Fer suc de la mitja llimona i tallar les olives a rodanxes.
7. Un cop pre-cuïtes les verdures, col·locar el peix a sobre, amanir amb el suc de la mitja llimona i repartir per sobre les tàperes i les rodanxes d'oliva negra.
8. Tornar la safata al forn i deixar coure 10-15 minuts més fins que el peix sigui cuit.

RECEPTES SALUDABLES

PINYA A LA PLANXA AMB LLIMA I IOGURT

INGREDIENTS Per a 4 -6 persones

- 800 g de pinya
- 200-250g de iogurt grec
- 3-4 cullerades de sucre
- 1 llima

PREPARACIÓ

1. Tallar la pinya a rodanxes gruixudes, empolsinar-la de sucre i coure a la planxa. (No cal treure-li la pela)
2. Barrejar el iogurt amb unes gotes de suc de llima i si es vol, endolcir-lo amb sucre.
3. Servir la pinya tèbia acompanyada del iogurt i una mica de pell de llima ratllada molt fina per sobre.

PINYA A LA PLANXA AMB MEL I CANYELLA

INGREDIENTS

- 800 g de pinya
- 2-3 culleradetes de sucre
- 1 culleradeta de canyella
- 2 cullerades de mel

PREPARACIÓ

1. Tallar la pinya a rodanxes gruixudes
2. En un plat barrejar una mica de sucre i la canyella. Empolsinar la pinya i coure a la planxa.
3. Servir la pinya tèbia amb un bon raig de mel per sobre.

Opcional: Aquest postre també queda molt bé amb iogurt o gelat de iogurt.