

HUMMUS DE COLORS

INGREDIENTS

- 250g de cigrons cuits
- ½ suc de llimona
- 6 cullerades d'aigua
- 2 cullerades de tahina o pasta de sèsam
- 1 all
- Oli d'oliva verge
- Sal



PREPARACIÓ

1. Posarem en un bol els cigrons cuits, afegirem la tahina, un all pelat, un raig d'oli d'oliva, un pessic de sal, el suc de la llimona i l'aigua.
2. Demanarem a un adult que ens ajudi a utilitzar el túrmix i ho triturarem tot fins que estigui cremós. Si veiem que queda molt espès, hi podem afegir una mica més d'aigua.
3. Podem servir-lo decorat amb una mica de sèsam, pimentó o un bon raig d'oli.

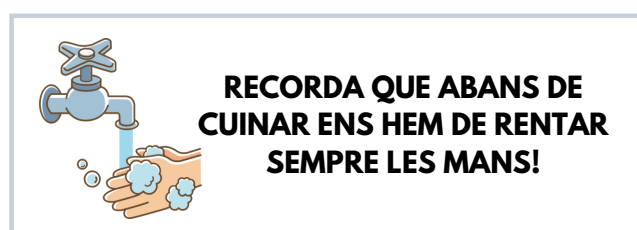
Per fer-ne de diferents colors no es necessari repetir tot el procediment. Podem agafar la meitat del hummus que hem fet i afegir-hi els ingredients pertinents. En cas que únicament vulguem fer-ne d'un color, afegim l'ingredient del color que volem al bol inicial on posem tots els ingredients.

Per fer-lo rosa: afegirem un tros de remolatxa cuita o bé substituïrem l'aigua per el suc de la remolatxa bullida. També podem fer servir remolatxa fresca.

Per fer-lo taronja: afegirem pastanaga, que tant pot ser crua com bullida.

Per fer-lo verd: afegir 1 o mig alvocat en funció del sabor que vulgueu aportar-li.

Per fer-lo vermell: afegirem pebrot escalivat o pebrots del piquillo.



GUACAMOLE

INGREDIENTS

- 2 alvocats
- 1 tomàquet
- 1/2 ceba
- 1 llima
- Fulles de coriandre
- Pessic de sal



PREPARACIÓ

1. Amb l'ajuda d'un adult escaldem el tomàquet i el pelem.
2. Tallem el tomàquet a daus i piquem la ceba i les fulles de coriandre ben petites.
3. Pelem l'alvocat i li traiem el pinyol.
4. Barregem les verdures amb l'alvocat i afegim el suc de la llima i la sal.
5. Aixafem tot junt amb una forquilla poc a poc fins a obtenir una pasta cremosa.

Podem servir el guacamole amb xips de blat de moro, bastonets o torrades.



**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

FRIKADELLEN

INGREDIENTS

- 500g de carn picada de porc i vedella
- 50g de ceba
- 1 gra d'all
- 1 ou
- 3 cullerades de pa ratllat
- 5g de mostassa antiga (opcional)
- Sal i pebre
- Farina
- Oli d'oliva

PER LA SALSA

- 80g cogombrets
- 150g maionesa
- 20g mostassa antiga



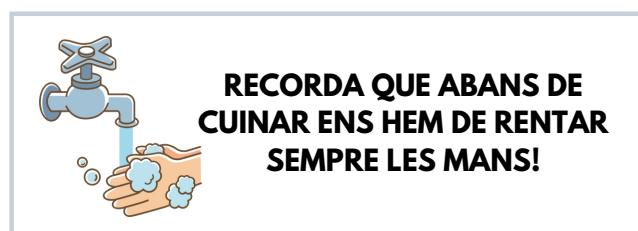
PREPARACIÓ

Per les frikadellen:

1. Ajuntarem en un bol la carn, la ceba i l'all picats ben petits. També hi posem el pa ratllat. Amassem tota la barreja una mica.
2. Aleshores hi afegim l'ou, la sal, el pebre i la mostassa i ho barregem fins a tenir una massa tota igual.
3. Amb la massa, anem fet boletes petites amb les mans. Després les passem per farina i les anem deixant en un plat.
4. Demanem ajuda a un adult perquè ens ajudi a fregir-les fins que estiguin ben daurades.

Per la salsa:

1. Tallem els cogombrets ben petits i els barregem amb la maionesa i la mostassa.



SPANAKOPITA

INGREDIENTS

- 10 làmines de massa filo
- 2 grans d'all
- 100ml d'oli d'oliva
- 900g d'espínacs frescos
- 200g formatge feta
- 50g panses
- 1 ou
- Sal i pebre negre



PREPARACIÓ

1. En una cassola amb una mica d'oli d'oliva, i amb l'ajuda d'un adult, posem els alls a daurar. Després afegim els espínacs i ho salpebrem. Deixem que es coquin i després els escorrem.
2. En un bol batem l'ou, afegim el formatge feta esmicolat i finalment les panses. Un cop tot barrejat hi posem també els espínacs ben escorreguts.
3. Amb un pinzell pintem una làmina de massa amb oli d'oliva. Després hi col·loquem una altre lamina a sobre i també li posem oli amb el pinzell. Aleshores posem una part dels espínacs a dins com a farcit i ho enrotllem formant un cilindre.
4. Agafem aquest cilindre i l'enrotllem sobre si mateix, com una ensaïmada.
5. Anem repetint el procés i anem fent cilindres de massa filo i enrotllant un al voltant de l'altre fins a formar un espiral.
6. Al final pintar la superfície amb oli i demanar a un adult que ens ajudi a posar-ho al forn a 180°C durant 20-25minuts o fins que estigui ben daurat.



**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

WOK DE VERDURES I LLAGOSTINS

INGREDIENTS

- 250g de fideus per wok
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot groc
- 8 llagostins
- 15ml salsa de soja
- Oli oliva
- Sal
- Llavors de sèsam



PREPARACIÓ

1. Courem els fideus en aigua i sal. Un cop cuits, els escorrerem i reservarem.
2. Netejarem i tallarem les verdures: el porro a rodanxes, la pastanaga a bastonets, el pebrot groc a tires i el pebrot verd a tires o rodes. A partir d'aquest pas demanarem ajuda a un adult.
3. Saltejarem les verdures amb una mica d'oli en un wok. Després hi afegirem els llagostins pelats i ho saltejarem altre cop tot junt.
4. Finalment incorporarem els fideus, la salsa de soja, i pujarem el foc per saltejar-ho 5 minuts.
5. Després ho posarem en plats o bols i per sobre ho decorarem amb unes llavors de sèsam.



**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

PANNACOTTA DE FORMATGE FRESC I MEL

INGREDIENTS

- 300ml de formatge fresc
- 200ml de nata líquida
- 35ml aigua
- 5g gelatina en pols
- 2g sucre de vainilla
- 30ml de mel
- Pessic de sal
- Maduixes trossejades (per acompanyar)



PREPARACIÓ

1. Dissolem la gelatina en aigua i la deixem reposar 5 minuts.
2. Escalfem la mel juntament amb la nata en un cassó fins que comenci a bullir. Recordem que quan fem servir els fogons demanem ajuda a un adult.
3. Traiem del foc i afegim l'aigua amb la gelatina i remenem.
4. En un bol posem el formatge fresc, la vainilla i la sal i ho batem amb unes varetes fins a que quedi ben remenat.
5. Afegim la barreja de la nata poc a poc mentre seguim remenant fins que quedi tot ben remenat.
6. Repartim la mescla en bols o vasets de vidre i els deixem reposar a la nevera com a mínim 3 hores.
7. Un cop estigui quallat ja es pot servir; ho podeu fer acompanyant la pannacotta amb unes maduixes trossejades.



**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

BROWNIE

INGREDIENTS

- 60g cacau en pols
- 110g mantega
- 2 ous
- 175g sucre
- 30g farina
- 125g de nous picades
- Pessic de sal



ESTATS UNITS

PREPARACIÓ

1. Preescalfarem el forn a 165°C i engreixarem un motlle quadrat d'uns 20cm per costat.
2. En un cassó desfem la mantega amb el cacau en pols removent a foc ben lent fins que quedi tot ben barrejat. Demanar ajuda a un adult sempre que utilitzem els fogons.
3. Retirarem del foc i deixarem refredar uns minuts. Després ho abocarem en un bol.
4. A continuació afegirem els ous i ho batrem tot junt amb unes varetes.
5. En un altre bol diferent barrejarem la farina amb el sucre, la sal i les nous.
6. Poc a poc i removent de forma suau anirem incorporant la mescla de farina a la del cacau, fins que no tinguem cap grumoll.
7. Omplirem el motlle i demanarem a un adult que ens el posi al forn durant 35-40 minuts.
8. Abans de tallar-lo, esperarem a que es refredi.



**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

CLAFOUTIS

INGREDIENTS

- 4 ous
- 75g sucre
- 330ml nata líquida
- 35g farina
- 300g cireres
- 1 culleradeta de extracte de vainilla
- 5g mantega (pel motlle)
- Sucre llustre (per decorar)



PREPARACIÓ

1. En un bol posarem els ous, el sucre, la nata i la culleradeta de vainilla. Ho batrem tot fins a tenir una mescla esponjosa.
2. A continuació afegirem la farina i anirem remenant poc a poc.
3. Posarem la mantega al motlle i l'engreixarem bé perquè no s'enganxi.
4. Traurem el pinyol de les cireres i les posarem repartides pel motlle.
5. Un cop fet, abocarem la massa per sobre i amb l'ajuda d'un adult ho posarem al forn a 180°C durant aproximadament 1 hora o fins que estigui daurat.
6. Quan s'hagi refredat hi posarem sucre llustre per sobre.

Aquesta recepta la podem fer tot l'any, ja que podem canviar la fruita per qualsevol altre que ens agradi: pera, poma, maduixes, préssecs...



**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**