

LLIBRE DE RECEPTES **LLEGUMS AL PLAT**



Cigrons *torrats*

Ingredients

- 400 g de cigrons cuits
- 1 culleradeta d'OOVE (oli d'oliva verge extra)
- sal (al gust)
- espècies com pebre vermell, comí molt, curri (al gust)

Pas a pas

- Preescalfar el forn a 200°C i escórrer els cigrons després d'haver-los tingut en remull.
- Estendre els cigrons sobre un drap de cuina i assecar-los amb cura.
- Transferir els cigrons a una safata per a enfornar folrada amb paper pergamí i mesclar-los amb un raig d'OOVE i polsims de sal al gust.
- Posar la safata en el forn i deixar-los entre 20-30 minuts.
- Retirar la safata del forn i, mentre els cigrons estan encara calents, mesclar-los amb els teus espècies favorites.

.....



Hummus

*de remolatxa i mongetes
vermelles*

Ingredients

- 500 g de mongetes vermelles cuites
- 300 g de remolatxa vermella cuita
- 30 g de tahina
- 2 grans d'all
- suc de 1/2 llimona
- 1 cucharadita de comí
- 1 cullerada d'OOVE
- sal i pebre (al gust)

Pas a pas

- Pelar la remolatxa i tallar en daus.
- Escórrer les mongetes vermelles. Afegir els daus de remolatxa, l'all pelat, el suc de llimona, la tahina, l'OOVE, comí, sal i pebre. Batre fins a obtenir una mescla suau i cremosa.
- Afegir unes cullerades d'aigua freda si la mescla està massa dura.
- Abocar l'hummus en un plat, afegint una mica d'oli d'oliva i servir amb pa i/o hortalisses.



Sopa

d'api i pèsols

Ingredients

- 280 g de pèsols, bullits i escorreguts
- 200 g d'api
- 150 g de ceba
- 4 cullerades d'OOVE
- 200 ml de nata líquida (opcional)
- 100 g de formatge blau (opcional)
- Sal
- Pebre

Pas a pas

- Picar la ceba.
- Rentar i tallar l'api en daus.
- Escalfar l'oli. Sofregir la ceba fins que estigui daurada, agregar l'api i sofregir. Agregar els pèsols.
- Batre amb la batedora. Passar per un colador per a treure els fils d'api. Agregar la nata líquida (opcional)
- Servir. Afegir una mica de formatge blau sobre la sopa (opcional).



Crestes

de mongetes i moniato

Ingredients

- 2 unitats de massa de pasta fullada
- 400 g de mongetes negres, cuites i escorregudes
- 1 moniato gran
- 1 ceba vermella
- 2 grans d'all
- 15 de julivert o coriandre fresc
- suc d'1 llima
- surt i pebre (al gust)
- 100 g de formatge crema (opcional)

Pas a pas

- Preescalfar el forn a 180 °C.
- Pelar i picar la ceba i el moniato en daus petits. Pelar i picar finament l'all.
- Escalfar oli en una paella, afegir les cebes, l'all, el pebre i la sal i cuinar durant 1-2 minuts. Afegir el moniato i 1-2 cullerades d'aigua i cobrir durant 5-8 minuts, regirant fins que el moniato estigui ben cuit.
- Mentre es cuina el moniato, picar la mongetes. Picar el julivert o el coriandre fresc.
- Tallar la massa en cercles amb ajuda d'un bol.
- Quan la mescla de la paella estigui llesta, retirar-la del foc, agregar el coriandre i esprémer el suc d'1 llima. Barrejar bé i deixar refredar 5 minuts.
- Dividir la mescla de manera uniforme en els cercles de massa tallats. Segellar la massa, formant una mitja lluna.
- Enfornar durant 25 minuts fins que estiguin daurades. Servir amb amanida o una altra guarnició.



Rotllo de carabassa

i mongetes

Ingredients

- 2 làmines de pasta fullada
- 300 g mongetes vermelles cuites
- 150 g de puré de carabassa rostida
- 75 g de formatge feta
- 2 llesques de pa torrat
- 1 culleradeta d'orenga seca
- 1 culleradeta de llavors de sèsam
- 1 ou

Pas a pas

- Preescalfar el forn a 200 °C i tallar les làmines de pasta fullada en 4 quadrats iguals.
- Torrar el pa i triturar-lo per a convertir-lo en pa ratllat gruixut.
- En un bol, afegir el pa ratllat, el puré de carabassa rostida, l'orenga seca, les mongetes vermelles, el formatge feta triturat i sal i pebre al gust. Barrejar tot bé. Si queda massa humit, es pot afegir més pa ratllat.
- Posar unes 2 cullerades de la mescla en el centre del quadrat de pasta fullada i doblegar-lo per la meitat, segellant-lo amb una forquilla pressionant tots dos costats. Fer el mateix amb la resta dels quadrats.
- Utilitzar una brotxa de cuina per a untar els rotllets amb la mescla d'ou i empolvorar-los amb llavors de sèsam.
- Enfornar durant 30-40 minuts fins que estiguin daurats.



Falafel *amb salsa de iogurt*

Ingredients

- 225 g de cigrons, bullits i escorreguts
 - 35 g de julivert
 - 1 gra d'all
 - 1 cullera de llavors de sèsam
 - 1/2 culleradeta de comí
 - un polsim de sal i OOVE
- per la salsa de iogurt**
- 125 g de iogurt natural
 - 1 culleradeta de pasta de sèsam (tahina)
 - suc de mitja llimona
 - 1 polsim de sal

Pas a pas

- Picar el julivert i barrejar amb l'all, la sal i el comí. Agregar els cigrons i liquidar fins a obtenir una massa emmotllable lleugerament friable. Deixar reposar 15 minuts.
- Formar 6 boles amb la massa de falàfel, enrotllant-les en les llavors de sèsam.
- Després es poden:
 - Fregir en una paella amb abundant oli fins que estiguin completament daurats. Dipositar els falàfel sobre un plat amb paper de cuina i deixar refredar.
 - Col·locar-les sobre un paper en un safata per a enforar. Per a això, haver preescalfat el forn a 200 °C. Pinzellar-los amb oli i enforar durant 15 minuts. Donar-los la volta amb cura i aplicar el mateix procés. Treure'ls i deixar refredar.
- Barrejar els ingredients de la salsa de iogurt.
- Servir el falàfel amb la salsa de iogurt.



Amanida

de lleties i carabassa

Ingredients

- 1 carabassa (uns 800 g)
- 250 g de lleties verdes, cuites i escorregudes
- 65 g de ruca
- OOVE
- Sal

per a la salsa

- 1 cullerada de vinagre balsàmic
- 1 cullerada d'OOVE
- suc de 1/2 llimona o 5 cl de suc de taronja

Pas a pas

- Preescalfar el forn a 180 °C.
- Coure les lleties durant 20-25 minuts a partir de l'ebullició.
- Pelar la carabassa i llevar-li les llavors. Tallar-la en trossos grans i col·locar-los en una safata de forn folrada amb paper d'enfornar. Ruixar amb OOVE i un polsim de sal. Posar en el forn durant uns 30 minuts.
- En un altre bol, barrejar el OOVE el vinagre balsàmic i el suc de taronja o llimona.
- Col·locar la carabassa rostida i les lleties en una font. Afegir la ruca i ruixar amb la salsa.



Amanida

de mongetes negres i arròs amb vinagreta

Ingredients

- 250 g de mongetes negres, cuites i escorregudes
- 250 g d'arròs, bullit i escorregut
- 1 mango
- 150 g de blat de moro dolç
- 1 pebrot vermell
- 1/2 ceba morada
- 1 alvocat

per la vinagreta

- 4 cullerades d'OOVE
- 3 cullerades de vinagre de sidra de poma
- 4 cullerades de suc de taronja espremut
- 1 culleradeta de comí
- 1 culleradeta de sal

Pas a pas

- Cuinar l'arròs d'acord amb les instruccions del paquet; reservar i deixar refredar.
- Per a fer la vinagreta, barrejar l'oli d'oliva, el vinagre de sidra de poma, el suc de taronja, el comí i la sal en un bol petit; reservar.
- Tallar el mango, pebrot, ceba i alvocat en cubs. Combinar-los en un bol gran amb l'arròs, les mongetes i julivert (opcional). Afegir la vinagreta sobre l'amanida i barrejar suaument. Servir-la a temperatura ambient.
- Si no la servirà immediatament, col·locar l'os d'alvocat damunt de l'amanida per a evitar que l'alvocat es posi marró, o agregar l'alvocat just abans de servir.



Faves *al safrà*

Ingredients

- 400 g de faves desgranades
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 1 ramita d'herba-sana
- 1 ramita de julivert
- 1 fulla de llorer
- 1 culleradeta de comí molt
- uns brins de safrà
- OOVE, sal i pebre (al gust)

Pas a pas

- Pelar i picar les cebes. Ofegar-les en oli.
- Pelar i picar l'all i sofregir durant uns minuts.
- Salpebrar i aromatitzar amb herba-sana i el julivert, prèviament rentats i picats. Agregar una fulla de llorer i cobrir amb una mica d'aigua perquè flueixin les aromes.
- Coure les faves durant 5-10 minuts i escórrer-les. Reservar una mica d'aquest aigua.
- Agregar les faves a la cassola, juntament amb el comí i el safrà, així com amb el brou de cocció. Deixar que es cuini a foc lent.
- Ajustar el punt de sal i deixar coure fins que la mescla s'espesseixi una mica. Excel·lent!



Guisat de lleties

amb arròs

Ingredients

- 200 g de lletia pardina
- 100 g de carabassa
- 50 g d'arròs
- 4 fulles de bleda
- 1 patata
- 1 ceba
- 1 nap o pastanaga
- 3 cullerades d'OOVE
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- julivert picat
- sal (al gust)

Pas a pas

- Posar les lleties en remull unes hores abans de començar. Escórrer, posar-les en una olla amb aigua i coure durant 30-60 minuts.
- Pelar el nap o la pastanaga i la patata i tallar-los en daus. Netejar les bledes i picar les penques; reservar les fulles.
- Afegir les tres verdures a l'olla i coure durant 10 minuts més.
- Pelar la ceba, picar-la i sofregir-la amb l'oli uns minuts fins que aquest daurada. Retirar, agregar el pebre vermell, remoure i agregar el sofregit a l'olla.
- Picar les fulles de les bledes, pelar la carabassa i tallar-la en daus. Afegir tot a l'olla amb l'arròs i assaonar (al gust). Coure tot durant 20 minutos, empolverar el julivert i servir..



Dahl

de llenties especiades

Ingredients

- 200 g de llenties vermelles
- 1 cullerada de llavors de mostassa
- 1/4 culleradeta de cúrcuma
- 1/2 culleradeta de comí molt
- 1/2 culleradeta de llavors de coriandre
- 1/2 culleradeta de cardamom molt
- 3 cullerades d'OOVE
- 1 pastanaga
- 40 g de gingebre
- 1 carbassó
- surt (al gust)

Pas a pas

- En una cassola a foc lent, ofegar les llenties i les espècies en l'oli.
- Pelar la pastanaga i el gingebre, tallar-los en dauets i saltar-los.
- Tallar el carbassó en trossos petits i incorporar. Pujar una mica el foc i afegir sal.
- Després de diversos minuts, quan les llenties es tornin vidrioses i gairebé brillants, abocar aigua, però només la suficient per a cobrir lleugerament les llenties.
- Portar a ebullició i tornar a baixar el foc perquè la sopa només bulli a foc lent. Quan les llenties es desfacin, la sopa estarà llesta. Acompanyar amb pa i gaudir.



Xili *amb mongetes*

Ingredients

- 175 g de mongeta blanca, cuita i escorreguda
- 175 g de mongeta vermella, cuita i escorreguda
- 200 g de ceba
- 1 gra d'all
- 200 g de tomàquet natural
- 100 g de pastanaga
- 100 g de carbassó
- 30 g de farina
- 1 culleradeta d'orenga seca
- 1 culleradeta de comí en pols
- 1 culleradeta de farigola seca
- 1 culleradeta de xili en pols
- 1 cullerada d'OOVE
- sal (al gust)

Pas a pas

- Pelar i tallar en trossos petits la ceba, l'all, el tomàquet, la pastanaga i el carbassó.
- Saltar la ceba en oli juntament amb l'all. Salpebrar.
- Afegir el tomàquet, la pastanaga i el carbassó. Cuinar-ho durant 5 minuts.
- Incorporar les mongetes (blanca i vermella) cuites i les espècies (orenga, comí, farigola i xili) i remoure.
- En un bol, diluir la farina en l'aigua. Afegir la mescla d'aigua amb farina en el xili. Coure a foc baix i remoure durant 20 min.
- Servir i afegir el xili o caiena (opcional) o una mica de cacau en pols. Es pot acompanyar d'arròs per a aconseguir un plat nutricionalment complet.



Curri *de cigrons*

Ingredients

- 400 g de cigrons escorreguts
- 1 llauna de tomàquet trossejat (400 g)
- 1 llauna de llet de coco (400 g)
- 1 alvocat
- 1 gra d'all
- ½ ceba vermella
- 2 cullerades d'OOVE
- manoll petit de coriandre
- suc de ½ llima
- ratlladura de ½ llima
- 1 culleradeta de sal
- ½ culleradeta de pebre negre molt
- ½ tros de gingebre (de la grandària d'un polze)
- ½ xili vermell (opcional, si t'agrada el picant)
- 1 cullerada de curri en pols
- 1 culleradeta de comí en pols
- 1 culleradeta de pebre vermell molt

Pas a pas

- Escalfar oli en una paella a foc mitjà.
- Tallar en rodanxes fines la ceba i l'all i afegir a la paella.
- Ratllar el gingebre en la paella. No és necessari llevar la pell!
- Tallar en rodanxes fines el xili (opcional) i afegir a la paella.
- Agregar les espècies, els tomàquets picats, la llet de coco i els cigrons.
- Afegir la sal i el pebre (al gust).
- Picar el coriandre i afegir a la paella juntament amb la ratlladura de llima. Agregar el suc de llima. Assaonar al gust i servir amb alvocat i el cereal de la seva elecció. Deliciós!



Bolonyesa

de llenties

Ingredients

- 1 kg de pasta linguini
- 250 ml de pasta de tomàquet
- 500 g de ceba picada
- 500 g de llenties, cuites i escorregudes
- 500 g de xampinyons
- 200 g de nous finament picades (opcional)
- 2 cullerades (30 ml) d'OOVE
- 2 cullerades d'all picat
- 2 cullerades de comí
- 2 cullerades d'orenga seca
- 2 culleradetas de nou moscada molta
- 1 cullerada de pebre vermell (opcional)

Pas a pas

- En una olla gran, posar aigua. Una vegada bulli, abocar la pasta i cuinar d'acord amb les instruccions del paquet. Escórrer i reservar.
- En una paella gran, afegir oli i escalfar a foc mitjà-alt. Agregar les cebes i l'all i cuinar durant 5-6 minuts fins que les cebes estiguin transparents i l'all aromàtic.
- Afegir els xampinyons, les llenties i les nous (opcional). Una vegada estigui tot daurat i calent; agregar les espècies i deixar cuinar 2 minuts més.
- Afegir la pasta de tomàquet i cuinar per 5 minuts, regirant bé per a distribuir tots els ingredients.
- Reduir el foc i cuinar altres 10-15 minuts per a permetre que es desenvolupin tots els sabors.
- Servir sobre la pasta reservada. Que aprofiti!



Bròquil

i cacauets saltats

Ingredients

- 1 cap gran de bròquil
- 1 pebrot vermell gran, tallat en rodanxes
- 100 g de mantega de cacauet
- 50 g de cacauets torrats sense sal
- 30 g de salsa de soja
- 20 g de sucre morè
- 1 llauna de llet de coco, que pot substituir-se per OOVE

Pas a pas

- Preescalfar el forn a 210 °C. Posar a bullir una cassola gran amb aigua i sal i escaldar el bròquil en ramells grans.
- Retirar-los de l'aigua, escórrer-los bé i afegir-los a una safata de forn untada amb oli. Rostir en el forn durant uns 10 minuts.
- Sofregir el pebrot en una mica d'oli durant uns 30 segons, afegir el sucre i deixar que es dauri una mica. Quan es dauri el sucre, afegir amb cura la llet de coco o el OOVE i deixar coure a foc lent durant 10-15 minuts.
- A continuació, afegir la mantega de cacauet a poc a poc i afegir la soia.
- Per a servir, adorna amb els cacauets torrats.



Boletes

de lletnies i blat

Ingredients

- 280 g de blat negre
- 200 g de lletnies
- 120 g de pastanagues
- 100 g de ceba
- 20 g de julivert
- 20 g d'anet
- 250 g de tomàquet fregit
- 2-3 fulles de llorer
- 250 g de pebre vermell
- 20 g de farina
- 2 g d'alfàbrega
- Farigola
- 10 g d'all
- 50 g d'oli
- 1 g de pebre molt
- 5 g de sal
- 5 g de sucre
- Salsa verda: Anet (20g), Julivert (20g), Oli d'oliva (60g)

Pas a pas

- Cuinar el blat negre i les lletnies. Escórrer i reservar.
- Sofregir les cebes i agregar les pastanagues en cubs. Assaonar amb sal i pebre. Reservar 1/3 de les verdures saltades. Als 2/3 restants de la paella, agregar les espècies, les fulles i l'all. Cuinar a foc lent durant uns minuts i després agregar la salsa de tomàquet fins que espesseixi.
- Lliquar el blat negre cuit i les lletnies fins a obtenir una mescla gruixuda. Combinar amb les verdures saltades, el julivert picat, l'anet, l'all, la sal i el pebre.
- Formar boletes amb la mescla i col·locar-les en una safata. Enfornar a 180 °C durant uns 15 minuts.
- Adornar les mandonguilles enfornades amb la salsa verda i unes fulles d'alfàbrega.



Hamburguesa

de llenties

Ingredients

- 400g de llenties cuites
- 1 porro
- 1-2 pastanagues
- 1 gra d'all
- 2 ous
- 6 cullerades pa ratllat
- 1 cullerada de pebre vermell
- Pebre, sal i oli

Pas a pas

- Picar finament el porro i l'all i ratllar les pastanagues. Sofregir tot en una paella.
- Picar les llenties sense que arribin a ser una massa.
- Afegir els ous, el pa ratllat i el pebre vermell. Afegir també el sofregit. Barrejar bé i deixar en repòs en la nevera (30min).
- Donar forma a les hamburgueses, ajudant-nos amb paper film.
- Fregir-les en una paella uns 2-3 minuts per cada costat.



Hamburguesa

de mongetes

Ingredients

- 425 g de mongetes vermelles cuites
- 150 g d'arròs blanc bullit
- 1 ceba gran
- 2 pastanagues
- 2 pebrots vermells
- 3 grans d'all
- Oli, sal, julivert, pebre i altres espècies (al gust)

Pas a pas

- Coure (saltar) tant les mongetes com l'arròs, per separat.
- Picar la ceba, pastanaga i l'all molt fines i sofregir.
- Picar les mongetes i triturar les verdures amb l'arròs.
- Barrejar-ho tot, juntament amb les espècies, fins a obtenir una pasta homogènia.
- Donar la forma d'hamburguesa i enforar a 120 °C uns 15-20min.



Coquetes salades *de tramussos*

Ingredients

- 100 g de tramussos en conserva escorreguts
- 150 g de farina de cigrons
- 1 ceba
- 1 porro
- 3 grans d'all
- 60 ml d'aigua
- 2 cullerades d'OOVE
- sal i pebre

Pas a pas

- Ofegar la ceba i el porro picats amb l'all finament picat en una paella amb una mica d'OOVE.
- Afegir els tramussos escorreguts a la paella amb les verdures. Sofregir uns minuts. Barrejar la farina de cigrons i l'aigua en un bol. Assaonar amb sal i pebre. Afegir els tramussos i els porros al bol. Barrejar amb la mà per a unir els ingredients.
- Formar hamburgueses i fregir-les uns minuts per cada costat en una paella amb oli. Gaudeix-les ben calentes.



Bunyols

de cigró

Ingredients

- 200 g de cigrons bullits
- 200 ml de llet
- 50 g de farina
- 2 ous
- 60 g de mantega
- llimona ratllada
- sucre, canyella i OOVE

Pas a pas

- Escalfar la mantega amb la llet i el sucre fins que arribi a bullir; apagar el foc i afegir els cigrons. Triturar-ho tot fins a obtenir una massa homogènia.
- Posar la massa a foc suau i afegir la farina lentament, sense deixar de remoure-ho.
- Retirar del foc, deixar refredar una mica i afegir els ous per a integrar-los bé amb la massa.
- Fer bunyols petits i arrebossar-los amb sucre i canyella.
- Afegir un toc de llimona ratllada per damunt.



Mousse

de xocolata

Ingredients

- 50 g de xocolata negra de qualitat
- aprox. 75 ml de aquafaba
- una mica de vainilla

Pas a pas

- Fondre la xocolata. Posteriorment, posar l'aquafaba en un bol net i batre-la durant uns minuts amb unes varilles.
- Afegir una mica de vainilla a la mescla.
- Abocar la mescla en 3 tres tasses petites i refredar durant almenys 1 hora en la nevera.
- Servir amb encenalls de cacau i gerds (opcional).



Galetes

de mongetes blanques

Ingredients

- 200 g de mongetes blanques escorregudes
- 100 g de farina de blat
- 50 g de llàgrimes de xocolata negra
- 2 culleradetes de llevat
- 50 g de xarop d'atzavara
- 60 g de mantega de cacauet
- 1 polsim de sal

Pas a pas

- Preescalfar el forn a 180 °C.
- Escórrer les mongetes blanques. Abocar les mongetes, la farina, la mantega de cacauet, el xarop d'atzavara, el llevat i la sal en el bol d'una batedora. Batre fins a formar una bola.
- Afegir les llàgrimes de xocolata.
- Formar petites boles i en una safata de forn folrada amb paper d'enfornar, espaiar-les uns 5 cm entre elles.
- Aplanar cada bola sobre la safata d'enfornar amb les mans.
- Posar-les en el forn durant 15 minuts.



HA ARRIBAT EL TEU TORN
**ÉS HORA DE
CUINAR!**

