



Ajuntament de Mataró

MEMÒRIA CULINÀRIA

AMB FRUITES I VERDURES



ANY INTERNACIONAL DE LES
FRUITES I VERDURES

2021

ÍNDIX

PRESENTACIÓ	3
--------------------	----------

RECEPTES

ALBERGÍNIA VERGONYOSA	5
ALBERGÍNIES ADOBADES	6
AMANIDA DE CANONGES, API I TARONJA	7
AMANIDA D'ESCAROLA I MANGO	9
AMANIDA DE PATATES	10
AMANIDA VERDA AMB POMA I FRUITS SECS	11
API AL VAPOR AMB BEIXAMEL I GRATINAT	13
BERENJENAS CON MIEL DE CAÑA	14
BERENJENAS GRATINADAS AL HORNO	15
CANELONS D'HORTALISSES	17
CARXOFES "A LA BELLIS"	19
"COQUITOS"	20
CREMA DE VERDURES AMB EL MEU TOC ESPECIAL	22
CREMA FREDA D'ALVOCAT I COGOMBRE	24
"MANDALA" DE FRUITA AMB SALSAS DE MANGO	26
MINESTRA DE VERDURES	28
"MOJETE" D'ESPÀRRECS	30
PASTÍS DE VERDURES	31
PLAT DE SETMANA SANTA	33
REMOJÓN GRANADINO	35
SALMOREJO	37
SALTEJAT DE VERDURES	38
SAMFAINA	39
SOPA FREDA DE PÈSOLS AMB COMÍ	40

PRESENTACIÓ

Les fruites i les verdures contenen nutrients essencials per a l'organisme. El consum diari d'aquests aliments és beneficiós per a la salut i és essencial per seguir una dieta diversificada, equilibrada i aconseguir un estil de vida saludable, a qualsevol edat.

Amb els objectius de conscienciar dels beneficis del consum de fruites i verdures, promoure dietes i estils de vida saludables basats en aquest productes, reduir la pèrdua i el malbaratament en els sistemes alimentaris i difondre les bones pràctiques de manipulació, l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) dedica l'any 2021 a les fruites i les verdures.

L'Ajuntament de Mataró s'ha sumat a la commemoració d'aquest Any Internacional amb diferents activitats al llarg del 2021. És en el marc d'aquesta programació on s'integra el receptari que us presentem: un recull de receptes on les fruites, les verdures i també les hortalisses en són les protagonistes i la nostra Gent Gran, l'autora.

Gent Gran que acumula una gran experiència de vida i que participa de forma activa a la nostra societat. Que coneix i comparteix receptes que han estat presents en la seva vida i ajuda a mantenir el patrimoni cultural i culinari de la ciutat. Una ciutat amigable, que dona suport a les persones grans per tal que gaudeixin d'una vida digna i d'una bona salut.

Esperem que el poseu en pràctica, el gaudiu, el compartiu i ens ho expliqueu.



**Elizabet Ruiz
Moreno**

REGIDORA
DE GENT GRAN
ACTIVA



**Laura Seijo
Elvira**

REGIDORA DE
BENESTAR SOCIAL
I PROMOCIÓ
DE LA SALUT

RECEPTES

AMB FRUITES I VERDURES



ALBERGÍNIA VERGONYOSA

Recepta de: Maite Noguera



PRIMER PLAT / PER A 6 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 45 MINUTS

INGREDIENTS

200 g carbassa

1 carbassó

1 ceba

6 espàrrecs prims

Mig pebrot vermell

1 pastanaga

4 gírgoles

ELABORACIÓ

Tallar les albergínies per la meitat, posar-hi sal i pebre i posar-les al forn durant 10 minuts, segons siguin grans o petites.

Tallar totes les verdures a dauets, coure-les a la paella fins.

Barrejar-ho tot: les verdures i la carn de l'albergínia.

Farcir les albergínies amb aquesta barreja i posar-les al forn amb unes rodanxes de tomàquet i espolsades d'orenga, uns deu minuts.

ALBERGÍNIES ADOBADES

Recepta de: Liliانا Lara



PRIMER PLAT / PER A 4-6 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS I 2 HORES DE MACERACIÓ

INGREDIENTS

2 albergínies grans

4 grans d'all picats

Mig got de vinagre

1 got i mig d'aigua

Oli d'oliva

Sal, pebre i orenga

ELABORACIÓ

Pelar les albergínies i tallar-les a tires o en juliana.

Posar-les en una safata de vidre amb una mica de sal. Es remouen bé i es deixen macerar durant dues hores. Passat aquest temps, s'assequen molt bé.

Posar una olla amb l'aigua i el vinagre a bullir durant 5 minuts i s'hi afegeixen les albergínies per cuinar-les uns altres 5 minuts. Tot seguit, es colen.

Col·locar-les en un recipient per amanir-les amb l'orenga, els alls picats i pebre al gust.

Posar-les en un pot de vidre, omplir-lo d'oli fins a dalt i tancar la tapadora. 24 hores després, estan a punt per consumir.

AMANIDA DE CANONGES, API I TARONJA

Recepta de: Manoli Garcia



PRIMER PLAT / PER A 3 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS

INGREDIENTS

Canonges

2 apis

1 ceba

1 llauna de pebrots "moruns"

3 taronges

1 cogombre

1 gra d'all

1 cullerada de mel

1 cullerada de mostassa

1 cullerada de ratlladura de taronja

3 culleradetes de nous picades

1 branca de julivert i una mica de cibulet

4 cullerades suc de llimona

Oli d'oliva, pebre i sal

ELABORACIÓ

Netegem totes les verdures.

Trossegem a rodanxes l'api, la ceba i el cibulet. El cogombre el tallem a tires fines.

Es netegen molt bé les taronges i es ratlla part de la seva pell. Després les tallem en rodanxes i a continuació en quadrats. Seguidament, barregem tots els ingredients en un bol i es reserva a la nevera.

Barregem l'oli, la sal, el suc de llimona, la mel, la mostassa, el pebre i la ratlladura de taronja, fins obtenir una salsa homogènia.

Amanim l'amanida amb la barreja i hi tirem per sobre les nous picades, l'all trossejat i el julivert picat.

Ja estaria llesta per servir. Bon profit!

AMANIDA D'ESCAROLA I MANGO

Recepta de: Josep M. Ventura



ACOMPANYAMENT O PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30-35 MINUTS

INGREDIENTS

1/2 escarola

1 mango madur

1 pastanaga gran

1/2 ceba tendra

1/2 pebrot vermell i groc

1 branca d'api

Vinagreta

4 cull. soperes d'oli d'oliva verge extra

2 cull. soperes de vinagre de poma

Suc de 1/2 llimona

2 cull. postres de curri

1 polsim de sal

ELABORACIÓ

Renteu les hortalisses: l'escarola, la pastanaga, la ceba tendra, l'api i els pebrots.

Peleu amb un pelador l'api i la pastanaga. Talleu-los a juliana.

Talleu la ceba tendra en forma d'anelles i els pebrots a tires primes.

Renteu el mango, peleu-lo i talleu-lo a daus.

En una safata, col·loqueu l'escarola com a base.

Afegiu-hi la resta d'ingredients uniformement per tota la safata. Primer la pastanaga i l'api, després els pebrots, les anelles de ceba tendra i per últim, els daus de mango.

Amaniu amb la vinagreta de curri al gust i serviu.

AMANIDA DE PATATES

Recepta de: M. Rosa González



PRIMER PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT: MITJANA / 45 MINUTS

INGREDIENTS

3 patates mitjanes

1 taronja mitjana

1 ceba mitjana tendra

150 g olives

Tomàquet

Oli d'oliva, vinagre i sal

ELABORACIÓ

Es bullen les patates amb pell en una olla plena d'aigua i una mica de sal.

Quan estiguin tendres es deixen refredar, es treu la pell i es tallen en rodanxes.

A continuació es pela el tomàquet i es pica a trossets petits; es fa el mateix amb la ceba.

Es disposa tot en el plat i s'hi afegeixen les olives, la sal, l'oli i el vinagre al gust.

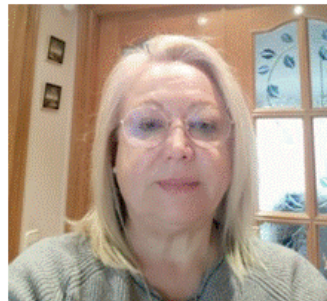
Amanim l'amanida amb la barreja i hi tirem per sobre les nous picades, l'all trossejat i el julivert picat.

Ja estaria llesta per servir. Aquest plat es menja fred.

Bon profit!

AMANIDA VERDA AMB POMA I FRUITS SECS

Recepta de: Aurora Navas



PRIMER PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 20 MINUTS

INGREDIENTS

Enciam fulla de roure

Canonges

Pebrot vermell

Tomàquet cherry

Poma

Alvocat

Nous

Panses

Oli d'oliva verge

Vinagre de Mòdena

Sèsam

Sal

ELABORACIÓ

En un bol gran hi col·loquem l'enciam i els canonges.

Agafem el pebrot vermell i el tallem a rodanxes. Els tomàquets cherry, depenent de la mida, els podem posar sencers o tallats per la meitat.

A banda, trossegem la poma i l'alvocat.

Finalment hi podem posar les nous, les panses i el sèsam.

Addicionalment, podem presentar aquesta amanida amb una vinagreta a base de sal, oli d'oliva verge i vinagre de Mòdena. Barregem bé tots els ingredients i decorem l'amanida al gust.

Nota: Podria ser plat únic si hi afegim la proteïna. En aquest cas escollim gall d'indi glacejat. Es talla a tires, es passa per la paella, s'hi posa pebre i sal al gust i s'afegeix a l'amanida, oferint un toc genuí i distintiu.

API AL VAPOR AMB BEIXAMEL I GRATINAT

Recepta de: Isabel Llovet



PRIMER PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 45 MINUTS

INGREDIENTS

1 api sencer

1 ceba

50 g de farina

50 g de margarina o mantega

50 g de formatge ratllat

50 cl de llet

ELABORACIÓ

Pelar l'api i treure tots els fils.

Posar-lo en una olla al vapor durant 30 minuts.

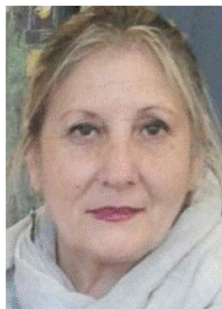
Seguidament s'ha d'escórrer, es posa en una safata i es cobreix amb la beixamel.

Es posa al damunt el formatge ratllat i boletes de mantega. Gratinar-lo al gust.

Per fer la beixamel: Triturar la ceba. Posar la mantega 2 minuts al microones. Barrejar la ceba amb la mantega. Afegir-hi la farina i la llet i remenar bé. Posar la barreja al microones 5 minuts i ja està llesta.

BERENJENAS CON MIEL DE CAÑA

Recepta de: Alicia del Bosque



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 25 MINUTS

INGREDIENTS

1 berenjena alargada

Harina

Aceite de oliva

Miel de caña

Sal (una pizca)

Agua

ELABORACIÓ

Cortar la berenjena en rodajas muy finitas. Ponerla en un bol con agua y sal y dejarla reposar durante 5-8 minutos.

Mientras, calentar el aceite en la sartén y poner harina en un plato.

Enharinar las rodajas de berenjena y volver a meter en el bol con el agua, reposando.

Ecurrir y freír con el aceite caliente. Cuando estén doraditas, ponerlas en un plato con papel absorbente. Seguir este proceso hasta finalizar las rodajas.

Cuando estén todas, colocarlas en una bandeja y echar por encima un hilo de miel de caña, al gusto.

BERENJENAS GRATINADAS AL HORNO

Recepta de: M. Jesús Cano



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 60 MINUTS

INGREDIENTS

4 berenjenas

1 pimiento rojo

2 pimientos verdes

4 zanahorias grandes

1 cebolla

3 dientes de ajo

1 tomate

200 gr de queso rallado

Aceite de oliva

Sal

ELABORACIÓ

Cogemos las berenjenas las limpiamos y las partimos por la mitad.

Las metemos en el horno con un poco de sal y de aceite de oliva, encendido por arriba y abajo a 180 °.

Mientras se van cocinando las berenjenas hacemos un sofrito con las verduras cortadas muy pequeñas.

Una vez las berenjenas están tiernas se sacan y se remueven con una cucharita. Las rellenamos con el sofrito de verduras.

Finalmente se pone el queso rallado por encima y las gratinamos al horno.

CANELONS D'HORTALISSES

Recepta de: M. Luisa Prieto



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: MITJANA / 40 MINUTS

INGREDIENTS

1/2 pebrot vermell

1/2 pebrot groc

1 ceba gran

4 grans d'alls

1 albergínia

2 carbassons grans i 1 més petit

Una mica de tomàquet fregit

Sal, pebre mòlt, orenga i oli d'oliva

ELABORACIÓ

Preparar una safata de forn i la cobrir-la amb paper de forn.

Tallar 2 carbassons grans a làmines fines i posar-los a la safata de forn fent una capa.

Afegir per sobre una mica de sal, pebre i una mica d'oli. Posar-ho al forn, 15 minuts per estovar una mica les làmines de carbassó.

Deixar refredar. Més tard es faran servir com a embolcall dels canelons.

Trinxar, ben petit, la resta d'hortalisses i sofregi-les, a foc lent, amb una mica d'oli, sal, pebre i orenga.

Un cop acabat el sofregit d'hortalisses, deixar escórrer, per extreure el greix. Deixar refredar i aquest serà el farcit dels canelons.

Preparar una safata de forn i untar-la amb una fina capa de tomàquet fregit.

Amb dues tires de carbassó, una mica superposades, fer una tira llarga i posar el farcit a dintre. Embolicar amb molt de compte i posar el caneló sobre la safata amb el fons de tomàquet fregit.

Quan tinguem tots els canelons farcits posar una altra fina capa de tomàquet per sobre i gratinar al forn.

CARXOFES "A LA BELLIS"

Recepta de: Josefa Jaime



PRIMER PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS

INGREDIENTS

1 Kg de carxofes

6 plantes Bellis

1 got de brou de les carxofes

4 grans d'all grossos

6 ametlles

8 festucs

1 culleradeta de farina

Oli i sal

ELABORACIÓ

Netejar les carxofes i posar-les a bullir. Un cop bullides, s'escorren.

D'aquesta aigua de bullir, se'n separa un got de brou.

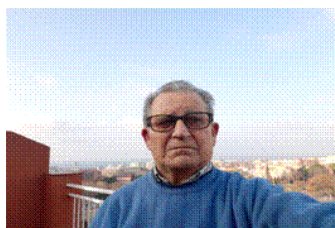
Daurar les carxofes en una paella. Es treuen i s'hi afegeixen les ametlles, els festucs i els alls.

Quan estigui tot daurat, afegir-hi la farina i seguidament el got de caldo. A poc a poc, es va fent la salsa.

Posar les carxofes al plat, tirar-hi la salsa per sobre i decorar amb les plantes Bellis.

“COQUITOS”

Recepta de: Juan de Maya



POSTRES O ACOMPANYAMENT / PER A 22-24 UNITATS / DIFICULTAT: MOLT FÀCIL / 40 MINUTS

INGREDIENTS

1 patata mediana cocida previamente en agua, entera y con la piel

200 gr de azúcar blanco normal (2 vasos de agua rasos)

250 gr de coco rallado

La ralladura de ¼ de limón

ELABORACIÓ

En un bol transparente, chafar con un tenedor la patata cocida y después con las manos, mezclar el azúcar formando una pasta homogénea.

Añadir el coco rallado y la ralladura de limón, y seguir mezclando y amasando con las manos, hasta formar una pasta homogénea, moldeable y consistente, de aspecto rústico, que al coger una porción y querer hacer una bola con la mano, mantenga la forma y no se rompa.

Aplanar la pasta en el fondo del bol, cubrir con papel film y dejar reposar en el frigorífico unos 15 minutos.

Mientras, preparar una bandeja apta para ir al horno, forrada con papel vegetal.

Cuando haya reposado la pasta, coger porciones con las manos untadas de aceite, formar bolas de unos 4 cm. y, con los dedos, estirarlas por las parte de arriba dando forma de cono, o de “coquito”, con la punta hacia arriba y la base plana.

Colocar los “coquitos” con la punta hacia arriba en la bandeja preparada, separados entre sí unos 2 cm. para que no se peguen si aumentan de volumen.

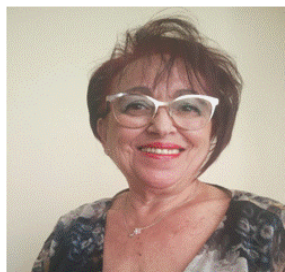
Precaentar el horno unos 10 minutos, utilizando el grill-ventilador.

Meter la bandeja, y dejar que justo empiecen a dorar, unos 10-12 minutos, vigilando que no se pasen.

Apartar, dejar enfriar para que al cogerlos no se rompan, y pasar a una fuente o recipiente adecuado hasta el momento de consumir.

CREMA DE VERDURES AMB EL MEU TOC ESPECIAL

Recepta de: Rosa Sant



PRIMER PLAT / PER 4 PERSONES / DIFICULTAT: MITJANA / 45 MINUTS

INGREDIENTS

100 gr. de ceba

100 gr. de porro

200 gr. de carbassó

200 gr. de tomàquet

200 gr. de pastanaga

400 gr. de moniato

Mig got de suc de taronja

1 gra d'all

Oli d'oliva, sal i aigua

Julivert

ELABORACIÓ

En primer lloc es tallen totes les verdures a trossos i es reserven per separat.

Posar en una olla unes cullerades d'oli. Quan estigui calent, sofregir l'all, el porro i la ceba. Posar-hi la sal per tal que suïn els vegetals i remenar. Quan es comença a enrossir, afegir-hi el tomàquet.

Amb el foc baix, es va sofregint i remenant. Tot seguit s'hi posa la pastanaga i que vagi coent. Després el carbassó i es deixa coure una mica més.

Es cobreix tota la verdura amb aigua calenta i quan arrenqui el bull s'hi tira el moniato. Ho fem bullir fins que el moniato és cuit.

Apaguem el foc i reservem una mica del brou.

Amb la batidora ho triturem ben fi. Si ha quedat massa espès es pot afegir el brou que havíem reservat, al gust.

Per últim, el meu toc especial: s'hi tira el vaset del suc de taronja, es remena bé i ja es pot servir el plat amb un raig d'oli i julivert picat pel damunt. Bon profit!

CREMA FREDA D'ALVOCAT I COGOMBRE

Recepta de: Antonia Orozco



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 25 MINUTS

INGREDIENTS

2 o 3 alcovats grans i madurs

2 cogombres

1 llimona

Menta fresca

Coriandre fresc

Pinyons i nous

Aigua

2 cullerades d'oli

ELABORACIÓ

Pelar els cogombres, tallar-los a trossets i posar-los en un bol.

Tallar els alcovats per la meitat, treure l'os i pelar-los. Després tallar-los a trossets i posar-los amb els cogombres.

Afegir-hi dues cullerades de suc de llimona i l'aigua.

Triturar-ho tot.

Guardar la crema a la nevera fins al moment de servir.

Servir en bols i posar-hi per sobre, la menta i el coriandre ben picats. Afegir-hi els pinyons i les nous picades.

“MANDALA” DE FRUITA AMB SALSA DE MANGO

Recepta de: Eusebia Arellano



POSTRES / PER A 2-3 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30-40 MINUTS

INGREDIENTS

Per fer la “Mandala”

300 g maduixes

1 mandarina grossa

1 plàtan

2 kiwis

15 grans de raïm

Per fer la salsa

1 mango petit

Suc de mitja llimona

3 cullerades de mel

1 grapat de fulles de menta

200 g iogurt natural

ELABORACIÓ

Rentem tota la fruita.

La tallarem i la distribuïrem en una plata tal com es veu a la imatge, tot fent la “Mandala” de fruita.

(En aquest cas jo he fet aquesta, però cadascú pot fer la seva, podem deixar anar la nostra creativitat).

Per realitzar la salsa de mango: posem en un pot el mango tallat a trossos, les fulles de menta, les tres cullerades de mel, el suc de mitja llimona i els 200 g de iogurt.

Ho triturem i barregem tot molt bé. Després ho passem tot pel colador perquè quedi una salsa més fina.

Servim el plat de fruita amb la salsa en un bol a part perquè cadascú es posi la quantitat al gust.

NOTA: En lloc de fer una "Mandala" amb la fruita –que porta més feina, també queda molt bé servir-ho en broquetes.

MINESTRA DE VERDURES

Recepta de: Mesi Iglesias



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS

INGREDIENTS

Bossa de minestra de verdures congelades o hortalisses de temporada (pèsols, pastanaga, faves, carxofes, cols de Brussel·les, bròquil, mongetes...)

2 patates mitjanes

2 grans d'all

1 ceba petita

Pebre vermell

Oli d'oliva

Sal

ELABORACIÓ

Tallem la ceba a dauets petits.

Posem 2 cullerades d'oli a la cassola amb 1 gra d'all sencer i la ceba. Sofregim una mica.

Afegim les verdures congelades o al natural pelades i tallades, i les ofeguem.

Afegim una tassa d'aigua que cobreixi les verdures i deixem coure aproximadament 15 minuts, afegint una mica de sal quan comenci a bullir.

Mentre es cou la verdura, pelem les patates a daus i les fregim amb oli d'oliva.

Reservem en un plat amb paper de cuina.

Posem dues cullerades d'oli de fregir les patates en una paella i hi afegim un gra d'all. El sofregim una mica.

Hi incorporem una culleradeta de pebre vermell i apaguem el foc de seguida.

Aquest sofregit es tira per sobre de les verdures i es deixa coure 3 minuts tot junt.

Per últim, afegim les patates fregides a la cassola de les verdures i ja ho podem servir.

"MOJETE" D'ESPÀRRECS

Recepta de: Francisca Borrego



PRIMER PLAT O ACOMPANYAMENT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 20 MINUTS

INGREDIENTS

3 manats d'espàrrecs

3 ous

2 llesques de pa fregit

3 alls

Oli, sal i vinagre

Safrà

ELABORACIÓ

Tallem els espàrrecs petits.

En una paella amb oli, fregim dues llesques de pa i els alls sencers.

Ho traiem i hi afegim els espàrrecs. Li posem una mica d'aigua perquè quedin tendres.

Tot seguit, triturem el pa i els alls, hi afegim una miqueta de sal i el safrà. Afegim una mica d'aigua, un raig de vinagre, i seguim barrejant.

Hi posem els ous, ho batem tot i ho afegim a la paella amb els espàrrecs.

Ho deixem uns minuts fins que s'acabi de coure, i a menjar.

PASTÍS DE VERDURES

Recepta de: Juana Martínez



PRIMER PLAT O ACOMPANYAMENT / PER A 4-6 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 60 MINUTS

INGREDIENTS

1 porro

2 pebrots verds

1 pebrot vermell

2 pastanagues

1 carbassó

3 ous

200 ml de nata per cuinar

Formatge ratllat

Sal i pebre

ELABORACIÓ

Tallem les verdures a trossets.

Fregir-les uns minuts amb una mica d'oli d'oliva.

En un bol, batem els ous amb la nata, ho salpebrem.

Afegim les verdures a la barreja d'ous i nata.

Pre-escalfem el forn a 220°C.

Posem la barreja anterior en un motlle i el fem dins d'un recipient amb aigua, a la part baixa del forn (per coure al bany Maria).

Ho deixarem coure uns 40 minuts.

PLAT DE SETMANA SANTA

Recepta de: Núria Mataró



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 60 MINUTS

INGREDIENTS

8 carxofes

750 gr. pèsols frescos, amb pell

1 ceba gran

2 grans d'all

3 tomàquets de sucre

4 o 5 ametlles

4 avellanes

Oli d'oliva

Sal

Farina

Julivert

ELABORACIÓ

Primer, pelarem les carxofes i les tallarem en 4 talls cadascuna.

Pelarem els pèsols i els deixarem reservats.

En una bossa de plàstic hi posarem una cullerada de farina i un pessic de sal, agafarem les carxofes i les posarem dins la bossa. Les sacsejarem perquè no quedi farina i les passarem una mica pel foc, en una cassola amb oli fins que agafin una mica de color.

Les deixarem reservades.

Ratllarem o tallarem petita la ceba i en el mateix oli de les carxofes, deixarem que vagi quedant rossa, a poc a poc. Quan és una mica rossa hi tirem un gra d'all tallat ben petit.

Mentre es va fent això, ratllarem els tomàquets.

Quan la ceba ja és ben rossa, hi afegim el tomàquet.

A continuació, quan el tomàquet ha perdut tota l'aigua, hi tirem les carxofes, els pèsols i una mica d'aigua (com un *xupito*). Deixem que es vagi fent.

En un pot de batidora, hi posem un gra d'all, les ametlles i les avellanes pelades, el julivert i una mica d'aigua. Triturem.

Aquesta barreja la tirem per sobre de les carxofes, els pèsols, etc... i es va sacsejant la cassola (sense remenar). Si es veu que falta aigua li afegim una mica més.

Coure 5-10 minuts i ja podem servir.

“REMOJÓN” GRANADINO

Recepta de: Isabel Jiménez



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS

INGREDIENTS

4 patates

1 ceba tendra

Mig pebrot vermell

Cogombre

Olives negres

2 taronges

Alvocat

2 tomàquets vermells

Pebrot verd

Raiïm

Sal i pebre

Oli d'oliva

Vinagre de poma

ELABORACIÓ

Bullir les patates senceres amb pell.

Les pelarem i les tallarem a rodanxes. Les col·locarem en una safata.

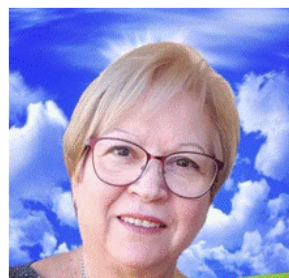
Tallarem a dauets la ceba tonda, el pebrot vermell, els tomàquets, el cogombre, les olives, el pebrot verd, les taronges, i l'alvocat.

Agafarem tots els ingredients tallats i el raïm sencer i els posarem sobre la patata.

Finalment amanirem al gust amb sal, oli d'oliva, pebre i el vinagre de poma.

SALMOREJO

Recepta de: Josefa Olivares



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 20 MINUTS

INGREDIENTS

5 trossos de molla de pa sec

1 tros de pebrot vermell pelat

5 tomàquets vermells pelats

Oli d'oliva i sal

1 gra d'all

Pebrot verd

Api

Cogombre

Rúcula

ELABORACIÓ

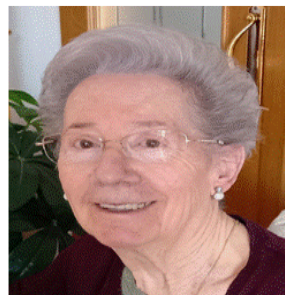
Poseu al pot gran de la batedora els tomàquets pelats i a trossos amb sal al gust, el gra d'all pelat i sense el cor, la molla de pa, un tros de pebrot vermell pelat i un raig d'oli d'oliva.

Un cop posats tots els ingredients, triturar-los. Quan queda tot com una crema, ho passem pel colador petit.

Posem la crema en un plat i per sobre la decorem amb rúcula, trossets de pebrot verd, de cogombre i d'api.

SALTEJAT DE VERDURES

Recepta de: Margarita Bellatriu



ACOMPANYAMENT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS

INGREDIENTS

2 grans d'all

10 xampinyons petits

8 espàrrecs verds

4 cors de carxofa

Oli d'oliva

ELABORACIÓ

Netegem les verdures i les tallem a quatre trossos aprofitant la part tendra.

Bullim els cors de les carxofes durant set minuts aproximadament.

Tallem per la meitat els alls i els daurem amb un raig d'oli. Retirem.

Tot seguit, es posen els xampinyons i es couen a foc lent durant quinze minuts. Retirem.

Saltegem els espàrrecs verds durant set minuts. Retirem.

I per últim, saltegem la carxofa, prèviament ben escorreguda.

Ho barregem tot a la paella un parell de minuts.

Salpebrem i llestos!

SAMFAINA

Recepta de: Ramona Marquet



ACOMPANYAMENT / PER A 6 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 90 MINUTS

INGREDIENTS

- 1 pebrot vermell**
- 1 pebrot verd**
- 1 ceba**
- 1 carbassó**
- 1 albergínia**
- 1 llauna de tomàquet ratllat**
- Oli**
- Sal**
- Pebre**

ELABORACIÓ

Es posen totes les verdures netes i tallades, menys el tomàquet, a la cassola amb oli.

Es deixa coure lentament i quan tot es tou s'hi afegeix el tomàquet, sal i pebre.

Es deixa acabar de coure 10 minuts i ja està llest!

SOPA FREDA DE PÈSOLS AMB COMÍ

Recepta de: Josefa Saavedra



PRIMER PLAT / PER A 6 PERSONES / DIFICULTAT: MITJANA / 15 MINUTS MÉS EL TEMPS DE COCCIÓ

INGREDIENTS

200 gr. de pèsols frescs

1 culleradeta de comí

500 ml de brou de verdura

2 cebes

2 grans d'all

2 cullerades d'oli d'oliva

2 culleradetes d'alfàbrega picada

500 gr. de tomàquet

Sal i pebre

Nata fresca espessa

ELABORACIÓ

Primerament, netejarem els pèsols frescos i els posarem a bullir amb el brou de verdures i el comí.

Mentrestant, pelem les cebes i les piquem.

Pelem els alls.

Escalfem l'oli en una paella i hi saltegem els alls i la ceba fins que quedin transparents.

Netegem els tomàquets, els assequem, els pelem, els tallem a daus i els afegim a la paella.

Els sofregim durant uns 10 minuts condimentant amb sal, pebre i l'alfàbrega.

Preparem el puré amb els pèsols i amb el caldo de verdures que han bullit.

Finalment, repartim el puré en quatre plats i li posem el preparat de tomàquet per sobre.

Adornem el plat amb una cullerada de nata.



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Generalitat
de Catalunya

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya



Diputació
Barcelona



CONSORCI SANITARI
DEL MARESME



AGUPACIÓ
DEFENSA
VEGETAL

AGRAÏMENTS

LILIANA LARA • MAITE NOGUERAS • MANOLI GARCIA
JOSEP M. VENTURA • M. ROSA GONZÁLEZ • AURORA NAVAS
ISABEL LLOVET • M. JESÚS CANO • ALICIA DEL BOSQUE
M. LUISA PRIETO • JOSEFA JAIME • JUAN DE MAYA
ROSA SANT • ANTONIA OROZCO • EUSEBIA ARELLANO
MESI IGLESIAS • FRANCISCA BORREGO • JUANA MARTINEZ
NURIA MATARÓ • ISABEL JIMÉNEZ
JOSEFA OLIVARES • MARGARITA BELLATRIU
RAMONA MARQUET • JOSEFA SAAVEDRA

MÉS INFORMACIÓ A

MATARO.CAT/FRUITESIVERDURES

@matarocat

Ajuntament de Mataró

Telèfon d'Atenció Ciutadana 010 gratuït
De dilluns a divendres de 8 a 19 h excepte festius
900 859 009 des de fora de Mataró