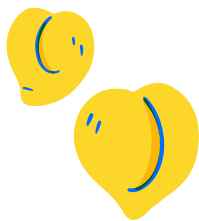


RECEP-
TARI 
SALU-
DABLE 

LLEGUMINITZA'T



INTRODUCCIÓ

Receptari Saludable Lleguminitza't

Els llegums són un aliment molt complet i molt interessant, tant que tenen un dia internacional propi, el 10 de febrer; fins i tot tingueren un any dedicat a elles, el 2016, en reconeixement a unes plantes que han sigut el puntal alimentari de la humanitat durant milers d'anys.

Et preguntaràs per què són tan importants, veritat? Doncs llig bé:

- Són molt beneficioses per la Salut en general
- Són un dels aliments més nutritius del planeta
- Milloren la fertilitat dels sòls
- El seu cultiu contribueix a reduir els gasos d'efecte hivernacle

Alguns dels beneficis dels llegums per a la nostra Salut són aquests:

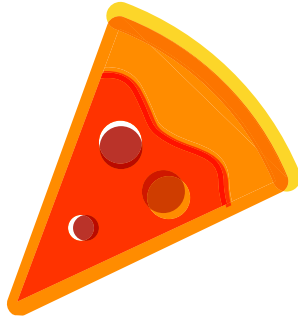
- Alt contingut en proteïnes
- Baix contingut en greixos
- Font de fibra
- Font de vitamines i minerals.

Bé, com voràs en aquest receptari del nostre col·le, són l'ingredient perfecte per les teues receptes salades i també les dolces!

Moltes gràcies a totes i tots per haver fet possible aquest receptari un any més!!

SUMARI

- Pizza de lentejas, 4
- Alúbias exòtiques, 6
- Humus de garrofó al romer, 8
 - Edamame, 10
- Ensalada de garbanzos, 11
- Tacs de cigrons amb llavors de girasol i pinya, 12
 - Galetes de cigrons, 14
- Espagueti amb soja texturada, 16
- Crema de lleties vermelles, 18
 - Humus d'aguacate, 20
- ES...TELA...MARINERA, 22
- Ensalada francesa de lentejas, 24
- Crema de lletilles roges amb carabassa i herbasana, 26
 - Legumbresa, 28
- Ensalada de colors, 30
- Coquetes de pèsols, 32
 - Tacos de dijous, 34
- Arroz atollado, 36
- Pastís de xocolata amb massa de cigrons, 38
 - Humus de edamame, 40
- Hamburguesa de legumbres, 42
- Lentejas a la Sirera-Pérez, 44
- Ensalada primaveral de cigrons amb tomaca i ventresca de tonyina, 46
 - Tabulé de garbanzos, 48
- Cigrons amb moniato i espinacs "de Noa" , 50
 - Cecina Toscana, 52
- Lentejas con pan dorado (o pastina o quinoa), 54
 - Dorayakis "al nostre estil", 56
- L'amanida de la meua iaia Amparo, 58



PIZZA DE LENTEJAS

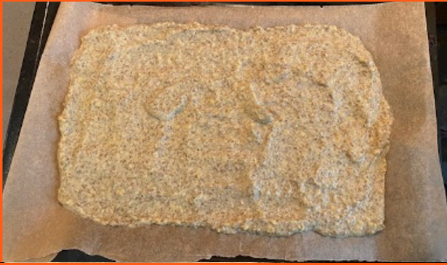
Anita i Mafalda 3º B

INGREDIENTES (1 pizza)

- 100 gramos de lentejas.
- 100 gramos de agua.

PREPARACIÓN

- 1** Limpia las lentejas y déjalas en remojo con agua caliente 1 hora.
- 2** Escurre las lentejas y tritura añadiendo los 100 gramos de agua.
- 3** Forma la pizza con ayuda de una cuchara sobre papel de horno.
- 4** Hornea durante 15 minutos a 190 grados.
- 5** Añade tus toppings preferidos y al horno de nuevo.



← Masa de lentejas cruda

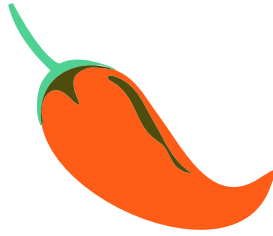


↑ Masa de lentejas cruda



↑ Dorando el calabacín para añadirlo a la pizza





ALÚBIAS EXÓTICAS

(Adaptación de la receta india Rajma Chawal)

Guillermo Cabanes 5° B

INGREDIENTES

- 1 bote de alubias pintas (puedes cocerlas tú mismo)
- 1 cebolla mediana o grande
- 1-2 cm de jengibre fresco o una cucharadita de jengibre en polvo
- 2 ajos o una cucharadita de ajo en polvo
- 1 bote de tomate (300 ml)
- Especies y condimentos: 1 hoja de laurel, ½ cucharadita de comino, ½ cucharadita de chile o guindilla (al gusto), 1 cucharadita de garam masala (opcional, si no tenemos poner un poco más cantidad de comino y chile o pimienta al gusto), sal.
- Arroz blanco para acompañar.

PREPARACIÓN

- 1** Picar muy fina la cebolla y el jengibre y el ajo si no los usamos en polvo. En la receta original hacen una pasta.
- 2** Calentar un poco de aceite en una cazuela y añadir el laurel, después la cebolla y por último la pasta de ajo y jengibre. Sofríe entre 4-8 minutos.
- 3** Añade el tomate y deja 2-3 minutos, para que se mezclen los sabores y añade las especias: comino, chile, garam masala y sal al gusto.
- 4** Añade las alubias y agua, caldo o líquido de cocción (en una proporción de 1 taza de alubias, 2 de agua, aproximadamente).
- 5** Deja cocer tapado unos 10 minutos a fuego lento o medio. Destapa, sube un poco el fuego y deja cocer destapado otros 10 minutos. Si te gusta espeso y te ha quedado un poco líquido, puedes machacar parte de la judías con un tenedor y devolverlas al guiso.
- 6** Sirve acompañado de arroz blanco.





HUMMUS DE GARROFÓ AL ROMER

Mario Tadeo Verchili 5é A

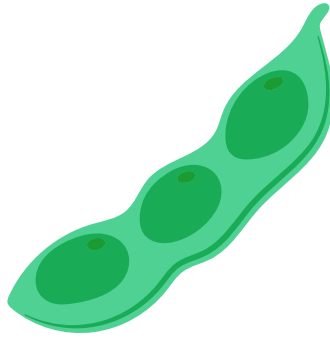
INGREDIENTS

- 500g de garrofó cuit.
- 1 gra d'all.
- 45 g d'aigua de la seua cocció.
- 100g d'oli d'oliva.
- 35g de suc de llima.
- 1 cullera sopera rasa de romer fresc, picat.
- 2 culleres rases per a postres de pasta de sèsam.

PREPARACIÓ

- 1** Coure el garrofó deu minuts refrescar i reservar.
- 2** Pelar el gra d'all.
- 3** Esprémer el suc de mitja llima manualment.
- 4** Picar fulles de romer.
- 5** Ajuntar tots els ingredients (el garrofó, el gra d'all, l'aigua de coure el garrofó, l'oli d'oliva, el suc de llima, la cullerada rasa de romer i les 2 cullerades per a postres de pasta de sèsam).
- 6** Triturar amb un processador i servir amb xips de verdures o moniato.





EDAMAME

Aron Ferragut 2º C

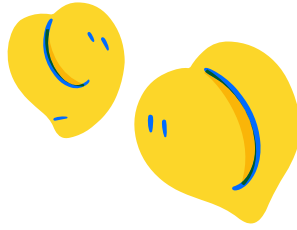
INGREDIENTES

- Soja en su vaina
- Sal
- Agua

PREPARACIÓN

- 1** Lavar las vainas de soja bajo el grifo.
- 2** Ponerlas en agua hirviendo durante 3 - 5 minutos.
- 3** Escurrirlas y colocarlas en un bol.
- 4** Echarles sal y mover cuando aún están calientes.
- 5** Servir.





ENSALADA DE GARBANZOS

Aron Ferragut 2º C

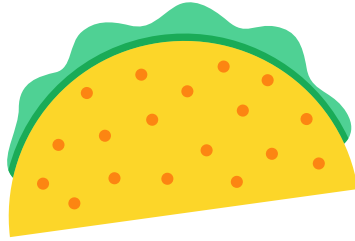


INGREDIENTS

- Garbanzos
- Cebolla
- Tomate
- Cilantro
- Limón
- Sal
- Aceite

PREPARACIÓ

- 1 Poner en un bol los garbanzos ya hervidos y fríos.
- 2 Añadir cebolla cortada a láminas.
- 3 Añadir tomate cortado a daditos.
- 4 Aliñar con aceite de oliva, sal y mucho jugo de limón recién exprimido.
- 5 Echar cilantro o perejil picado y remover bien).
- 6 Servir.



TACS DE CIGRONS AMB LLAVORS DE GIRA-SOL I PINYA

Asier 4t B

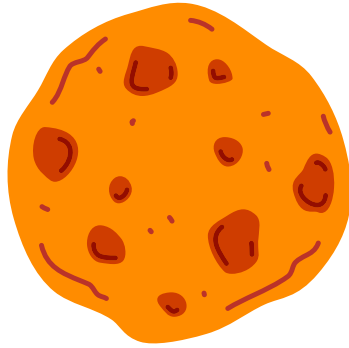
INGREDIENTS

- 1 culleradada d'oli d'olivaverge extra.
- 1/2 ceba roja tallada a migferllunes.
- 425 gr de cigrons en conserva, rentats i escorreguts.
- 165 gr de pinya, en daus.
- 75 gr de pipes de gira-sol.
- 1 cucharadita de comí en pols.
- 2 cucharaditas de cúrcuma.
- 1/2 cucharadita de sal marina.
- 12 truites de dacsa.
- 90 gr d'encisam en tiretes.
- 2 raves, en fines làmines.
- Coriandre
- Llima
- Olid'oliva
- Yogurt grec natural sense sucre

PREPARACIÓ

- 1** Calfar l'oli en una paella a foc mitjà, sofregir la ceba durant 4/5 minuts. Incorporar els cigrons, la pinya, les pipes de gira-sol, les espècies i la sal. Cuinar-totsuns 10 minuts, fins que es calfe i es mesclen bé els sabors.
- 2** Fer la salsa d'acompanyament. Mesclar el *yogurt amb oli, el suc d'1 o 1/2 llima (en funció de la quantitat i com'tagrada d'àcid) i coriandre ben picat.
- 3** Calfar les truites de dacsa en una paella antiadherent, uns 30 segons per cada costat. Mantindre dins d'un drap de cuina net perquè es mantinguin calentes.
- 4** Per a servir el plat, emplene cada truita amb una mica de la mescla cuinada, pose encisam, raves i una mica de salsa per damunt i a menjar!





GALETES DE CIGRONS

Carmen Jiménez 4 anys A

INGREDIENTS

- 260 g de cigrons
- 65 g de mantega
- 5 dàtils
- 100 g d'ametles
- 1 culleradade bicarbonat
- 1 culleradad'aroma de vainilla
- 65 g de xips de xocolata negra

PREPARACIÓ

- 1 Llevar el pinyoldelsdàtils.
- 2 Triturar moltbé tots els ingredients (menys els xips de xocolata)
- 3 Afegir els xips de xocolata,
- 4 Deixar refrigerar a la nevera 20 minuts
- 5 Calfar el forn a 175°C
- 6 Agafar porcions de massa del tamany d'una nou i fer la forma d'unagaleta.
- 7 Ficar les galetes sobre paper de forn i ficar-les al forn 175°C 20-25 minuts.





ESPAGUETIS AMB SOJA TEXTURADA

Carmen Jiménez 4anys A

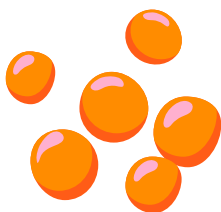
INGREDIENTS

- 250 g espaguetis integrals.
- 140 g soja texturada.
- 16 carlotesbaby.
- 4 tomaques.
- Espècies al gust.

PREPARACIÓ

- 1 Posar la soja texturadaa remulladurant 20 minuts.
- 2 Bollirels espaguetis.
- 3 Colar la soja (es pot triturar per a que quede més fina).
- 4 Triturar lestomaques i cuinarles en la sartén.
- 5 Afegir a la sarténles carlotestallades, la soja i les espècies.
- 6 Mesclar-hoambels espaguetis.





CREMA DE LLENTIES VERMELLES

**Deniz Ferrando Sayginöz 2º A
i Lila Ferrando Sayginöz 3 años B**

- Les lleties vermelles són una varietat de lleties molt populars a la cuina del Pròxim Orient, l'Índia i el Mediterrani. A diferència d'altres lleties, les lleties vermelles són petites, de forma ovalada i de color taronja-rojís.
- Entre les seves propietats nutricionals destaquen que són riques en proteïnes, fibra, ferro, vitamines del complex B i antioxidants. A més, tenen l'avantatge de cuinar-se més ràpid que altres varietats de lleties, ja que no necessiten remullar prèviament i es couen en aproximadament 20-25 minuts.
- Les lleties vermelles són un ingredient molt versàtil a la cuina i es poden utilitzar en una varietat de plats, des de sopes i estofats fins a amanides i purés. També són una bona alternativa vegetariana o vegana per a la carn, ja que poden proporcionar una font de proteïna completa quan es combinen amb cereals com l'arròs o el pa.

INGREDIENTES (4 persones)

- 125g de lleties roges
- 35g de mantega (o oli d'oliva)
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 dent d'all
- 1 culleradeta de pebrot vermell
- 1 fulla de llorer
- Sal (i pimenta negra)
- 1 litre d'aigua

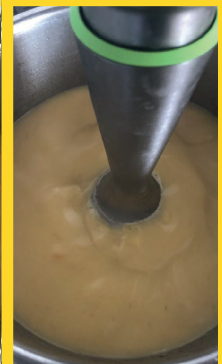
PREPARACIÓN

- 1** Derretir la mantega i sofregir a foc suau la ceba, que prèviament hem tallat a trosos petits.
- 2** Fer el mateix amb la pastanaga.
- 3** Després de sofregir la ceba i la pastanaga durant uns 4-5 minuts, afegim l'all picat, la fulla de llorer i el pebrot vermell.
- 4** Afegim les lleties vermelles i les saltegem una mica, no més d'un minut.
- 5** Afegim 1 litre d'aigua i augmentem la intensitat del foc fins que comenci a bullir.
- 6** Deixem bullir a foc suau durant uns 20-25 minuts.
- 7** Quan ja ha bullit suficient, retirem la fulla de llorer.
- 8** Triturem amb una batedora de mà fins a aconseguir una barreja homogènia, suau, com si fos una crema de verdura.
- 9** Provem i corregim la sal i deixem reposar uns 15 minuts abans de servir.

← Ingredients



Preparació ↓



← Bon profit!



HUMMUS DE AGUACATE

Ega Soriano 2º A

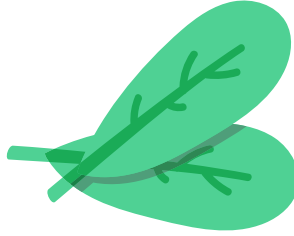
INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
 - 1/2 aguacate
- 1 cucharada de zumo de limón
 - 1 diente de ajo
 - 1 cucharada de tahini
 - 1 cucharada de cilindro
- 1/4 de taza del agua de cocer los garbanzos
 - 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Se pone todo en el vaso de la batidora y se bate bien





ES...TELA...MARINERA

Estela 2º C

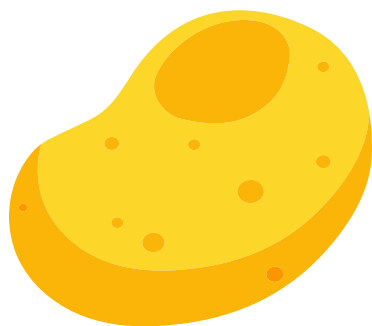
INGREDIENTS (4 raciones)

- 12 manojos de espinacas
- 1 manojo de espárragos
- 1 zanahoria
- 2 rodajas de sandía
- 2 rodajas de piña
- 4 fresas
- 1 huevo
- 240 gramos de alubias
- 4 pepinos
- 4 tomates cherry
- aceite
- Sal
- Vinagre de modena
- Pimienta negra en grano para decorar

PREPARACIÓ

- 1** Primero ponemos a hervir las alubias durante 45 minutos que previamente hemos tenido 1 día antes en agua y salpimentamos. También ponemos a hervir el huevo durante 10 minutos y luego dejaremos enfriar para poder pelarlo fácilmente. Salteamos las espinacas y los espárragos en una sartén con un poco de aceite y sal.
- 2** Con ayuda de un tenedor trituraremos las alubias y haremos el casco de nuestro barco (añadimos el aceite que han soltado las espinacas y espárragos para potenciar el sabor). Le damos forma a nuestras velas de espinaca... y es hora de decorar con el resto de ingredientes frutas y verduras, aquí en la foto os dejamos algunas ideas muy divertidas que nos han funcionado muy bien siempre en casa.
- 3** La mezcla de la tortuga marina y el barco, junto con el cangrejo es una recomendación de la chef Estela.





ENSALADA FRANCESA DE LENTEJAS

Héctor brouzeng 3 años C

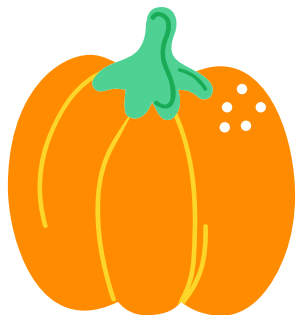
INGREDIENTES (4 personas)

- G1 tarro de lentejas cocidas 400gr
- 3 patatas medianas
- Trucha ahumada o salmón 80-100 gr
- Cebolla dulce o morada
- Sal
- Eneldo
- Vinagreta: Aceite, miel y mostaza. Una cucharada sopera de cada. Ir probando al gusto.

PREPARACIÓN

Cocemos las patatas. Dejamos enfriar y cortamos a dados. Echamos en un bol grande y mezclamos con la vinagreta de miel. Añadimos la trucha o el salmón ahumado con un poquito de eneldo y por último, echamos las lentejas previamente escurridas. Opcionalmente podemos echar la cebolla dulce a rodajas para un toque crujiente.
... et voilà ! Bon appétit !





CREMA DE LLENTILLES ROGES AMB CARABASSA I HERBA-SANA

Laia Bataller Escrivà 1r C

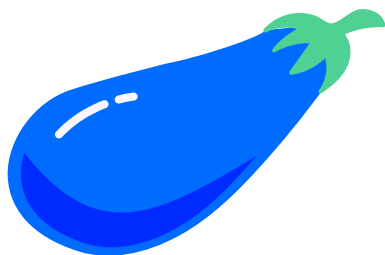
INGREDIENTS (4 racions)

- 250 g de lletilles roges.
- 1/2 carabassa menuda.
- 2 cebes.
- 1 all.
- 4 rames d'herba-sana.

PREPARACIÓ

- 1** Sofregiu la ceba i l'all fins que caramelitzen i, a continuació, afegiu la carabassa. Tot seguit, sofregiu-ho una miqueta més i afegiu les lletilles rentades i escorregudes.
- 2** Seguidament, afegiu mig litre d'aigua i deixeu-ho coure 30 minuts a foc mig (podeu afegir més aigua si se'n quedara sense) fins que les lletilles estiguen ben cuites.
- 3** Una vegada apagueu el foc, tritureu-ho amb un robot de cuina o una batedora i afegiu-li l'herba-sana picada o simplement unes fulles per damunt com a condiment.





LEGUMBRESA

Mateo Teruel Mínguez 5é B i Joana Teruel Mínguez 1r C

INGREDIENTS

- 1200 g de fesols rojos cuits
- 1/4 d'albergínia
- 3 xampinyons
- 1/2 ceba tendra caramel·litzada
- 15 g de farina de cigrons
- 1/2 de cullera xicoteta d'all en pols
- 1/4 de cullera xicoteta de cúrcuma
- 1/4 de cullera xicoteta de comí
- 10 g de pipes de girasol
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre
- Sal

PREPARACIÓ

- 1 Tallar totes les verdures. Ficar el xampinyó i l'albergina al micro.
- 2 Caramel·litzar la ceba de forma natural, sense sucre: quan comence a durar-se a una paella es va afegint aigua, fins que evapora i es caramel·litzada
- 3 Escorrim els fesols o qualsevol altre llegum, fiquem a un processador d'aliments l'albergina, el xampinyó, la ceba. Es tritura. Afegim totes les espècies amb els fesols, les pipes i la farina de cigrons.
- 4 No es pica molt i es deixa tota aquesta massa a la nevera reposar una hora. Després es fan unes boles.
- 5 Les boles es fiquen en una paella amb oli i aixafem i sols falta ficar la legumbresa al pa que més t'agrada i amb els topins que més t'agraden





ENSALADA DE COLORS

Leo Arnalte 1r A

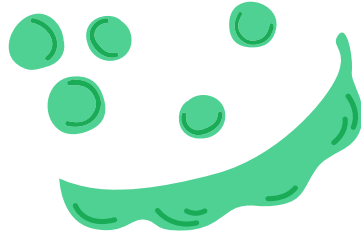
INGREDIENTS

- 400 g de lletilles cuites
- 140 g de dacsà dolça
- 100 g de formatge emmental
 - 2 tomaques
 - 2 cogombres
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- 1 pessic de sal

PREPARACIÓ

- 1 Rentar bé les lletilles.
- 2 Tallar el formatge, les tomaques i els cogombres en daus xicotets.
- 3 Mesclar les lletilles, la dacsà i els daus de formatge, tomaca i cogombre.
- 4 Afegir l'oli d'oliva verge i la sal.





COQUETES DE PÈSOLS

Agnès Gonzalez Garcia 2n C

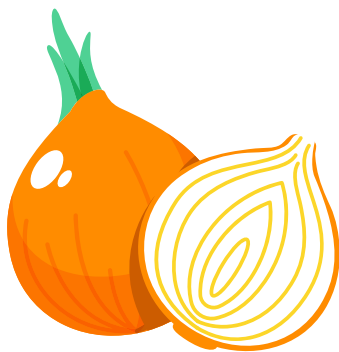
INGREDIENTS

- 300ml d'aigua
- 150g de pèsols (frescs o congelats)
- 50g de ceba tendra
- 1 ousencer
- 60g de farina integral de blat
- 30g de formatge feta
- 30ml de llet (o beguda vegetal)
- 1 pesic de bicarbonat
- 1 rajolí d'oli d'olivaverge
- 3 maduixes per acompanyar

PREPARACIÓ

- 1 Posem a bullir l'aigua i afegim els pèsols. Deixem bullir 5 minuts
- 2 Escorrem els pèsols i reservem.
- 3 Tallem en troços la ceba tendra i la posem a la batidora. Afegim 50 grams de pèsols reservats, l'ou, la farina, el formatge feta, la llet o beguda vegetal i el bicarbonat. Posem en marxa la batidora 5 segons a velocitat mitja.
- 4 Baixem el triturat cap a baix i afegim tots els pèsols que quedaven i posem en marxa la batidora 5 segons a ¼ de la seva velocitat total.
- 5 Posem a caldar una paella amb un rajolí d'oli i treiem a ajuda de culleres forma de coquetes i anem posant-les en la paella. S'hauran de quallar i dorar per un costat i després per l'altre. I aixina, poc a poc, anar passant tota la masa.
- 6 Rentem les maduixes, tallem el verd i les posem al gust per acompanyar al plat i a gaudir!





TACOS DEL DIJOURS

Llum Peris 3r A

INGREDIENTS (4 persones)

- 1 ceba tendrà picada
- 1/3 d'unpot de tomaca triturada natural
- 150 gr. de pèsols
- 2 ousbollits
- 100 gr. de soja texturizada fina
(La soja caldrà hidratar-la, per fer-ho, l'hem de cobrir d'aiguacalenta i deixar-la enremull)
- 1 paquet de tacos

PREPARACIÓ

- 1 Primer sofregim la ceba i quan comença a estar transparent, afegim la tomaca.
- 2 Tapem i quan ha reduït una mica hi afegim les espècies al gust (nosaltres hem posat curry "Finest London").
- 3 Deixem que es cuine un poc més a foc mig o baix i hi afegim els pèsols, remenem i ho tapem un poc més.
- 4 A continuació, afegim la soja escorreguda i baixem el foc perquè absorvisca suc i ho tastem per si ho hem de rectificar de sal o espècies segons ens agrada.
- 5 Finalment, ratllarem els ous i ho barrejarem tot. Apagarem el foc i ho deixarem reposar mentre preparem els tacos com indique el fabricant.
- 6 Només ens queda omplir-los i gaudir.
- 7 Bon profit





ARROZ ATOLLADO

Mariana Moreno 1º A

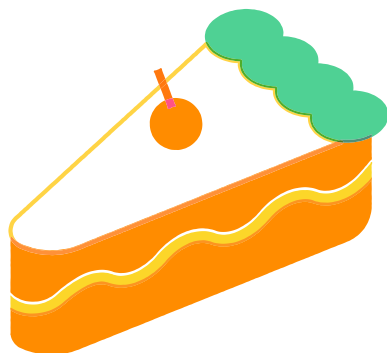
INGREDIENTES

- 1/2 cebolla dulce
- 2 cucharadas de aceite.
- 200gr de pechuga de pollo picada en cubos
- 350gr de carne de cerdo picada en cubos
- 300gr de carne de vacuno picada en cubos
- 5 salchichas picadas finamente
- 1 taza de guisantes finos
- 1 taza de judías picadas finamente
- 1 taza de zanahoria picada
- 1/2 pimentón rallado
- 1 diente de ajo picado finamente
- 2 cucharaditas de color
- 1 1/2 de arroz
- 2 3/4 de taza de agua
- 1 cubo de caldo de pollo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1** En una olla de fondo alto calienta el aceite por 2 minutos, sofríe la carne de cerdo hasta que esté dorada, con una cuchara retira la carne de cerdo para sofreír la carne de res, así hasta terminar de sofreír todas las carnes incluyendo la salchicha. Retira las carnes y déjalas en un tazón hasta el momento de usar.
- 2** En la misma olla sofríe la cebolla, los guisantes, las judías la zanahoria y pimentón ; añade el cubo de caldo de pollo , las carnes del tazón y el agua, cocinar hasta que el agua hierva, adiciona el arroz y con una cuchara mezcla bien todos los ingredientes.
- 3** Cuando el líquido del arroz esté seco (aproximadamente a los 15 minutos) tapa la olla y baja el fuego al mínimo.
- 4** Sirve el Arroz Atollado.





PASTÍS DE XOCOLATA AMB MASSA DE CIGRONS

Julia Parra 5anys A

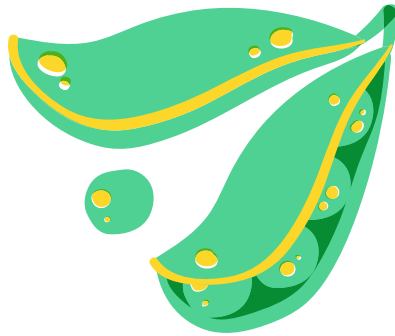
INGREDIENTS

- Un pot de 400 grams de cigrons cuits.
- Quatre ous.
- Una pastilla de xocolata per a postres.
- Dues cullerades de mel.
- Mitja culleradeta de llevat.
- Un grapat de nous.

PREPARACIÓ

- 1** Bat els quatre ous.
- 2** Afegeix-hi el pot de cigrons i tritura-ho bé.
- 3** Fondre la pastilla de xocolata i afegeix a la barreja.
- 4** Afegeix-hi la mel i el llevat i barreja-ho tot bé.
- 5** Afegeix les nous.
- 6** Posa en un motlle i al forn durant 40 minuts a 180 graus.





HUMUS DE EDAMAME

Yuna Artacho Rodríguez 2º A

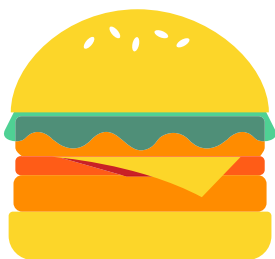
INGREDIENTES

- 1 bote de judías de edamame
 - 1 ajo
 - 1 limon
 - tahini
 - aceite de oliva
 - sal

PREPARACIÓN

Juntar los ingredientes y moler hasta hacer una pasta uniforme





HAMBURGUESA DE LEGUMBRES

Marco Esposito 5° B i Bruno Esposito 5° A

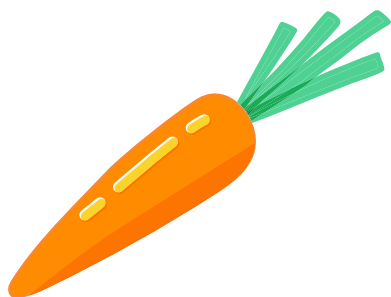
INGREDIENTES

- 200 gr patatas cocidas
- 120 gr alubias cocidas
- 60 gr garbanzos cocidos
- 1 ajo
- 1 c. dita comino
- 1 c. dita cúrcuma
- Sal
- 2 cucharadas de pan rallado
- AOVE

PREPARACIÓN

- 1 Pon los ingredientes en un bol y tritúralos.
- 2 Forma unas hamburguesas con la ayuda de un poco de agua
- 3 Prepara la salsa:
 - 1 yogurt griego
 - 1 aguacate maduro
 - 1 cucharada de limón
 - 1 cucharada de AOVE
 - Sal.
- 4 Cocinar 12 minutos al horno o en la sartén y acompañar con salsa de yogurt.
- 5 ¡A disfrutar!





LENTEJAS A LA SIRERA-PÉREZ

Río Sirera Pérez 1º A

INGREDIENTES

- 250 gramos de lentejas pardiñas.
- 4 zanahorias medianas
- 1 puerro grande.
- 1 calabacín verde grande.
- 3 ajos.
- 1 cucharada de pimentón dulce.
- 1 cucharadita de comino.
- Un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

- 1** Poner las lentejas en remojo por 2 horas. Cortar las verduras en trozos medianos. Picar y triturar los ajos.
- 2** A los puerros y las zanahorias, una vez troceados, ponerles una pizca de sal y dejarlos reposar por 5 minutos.
- 3** Ponemos aceite en una olla, trituramos los ajos, agregamos los ajos triturados, los puerros y las zanahorias, las lentejas escurridas y mezclamos.
- 4** A partir de ahí encendemos el fuego alto y rehogamos todo por 5 minutos. Bajamos la llama y seguimos rehogando 5 minutos más.
- 5** En ese momento agregamos 3 hojas de laurel cortadas por la mitad, 1 cucharada de pimentón rojo y una cucharadita de comino
- 6** Seguimos rehogando otros 5 minutos más y agregamos 2 litros y medio de agua. Dejamos hervir, despumamos con mucho cuidado
- 7** A los 15 minutos de hervor, agregamos el calabacín troceado y dejamos hervir a fuego bajo durante 20 minutos, corregimos la sal si es necesario, según el gusto de cada familia.
- 8** Apagamos y dejamos reposar. Servimos y a disfrutar





ENSALADA PRIMAVERAL DE CIGRONS AMB TOMACA I VENTRESCA DE TONYINA

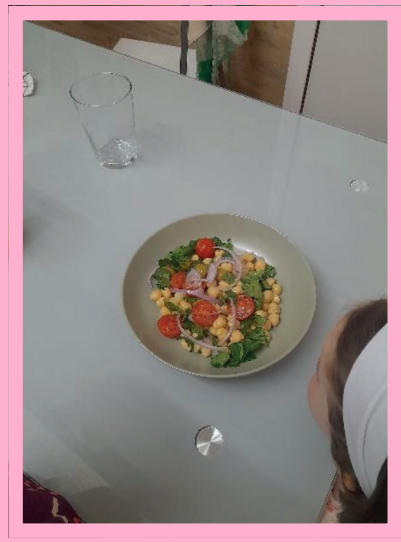
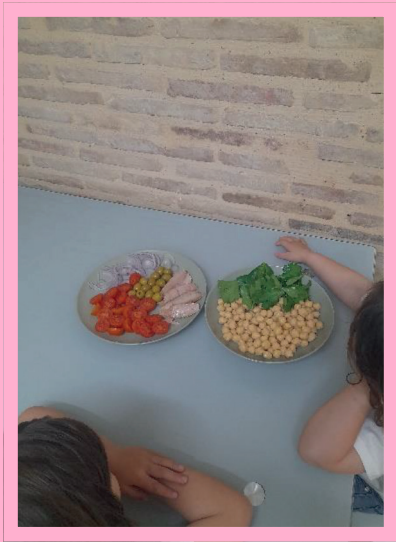
Sofia Rollan 1r C

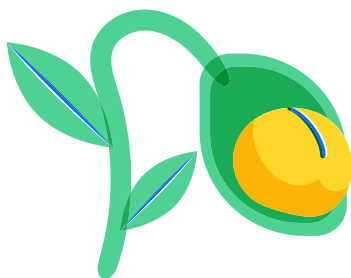
INGREDIENTS

- 300 g de cigrons cuits en conserva
- 200 g de tomaca cherry
- 1 ceba morada
- 20 olives sense os
- 1 branca d'api
- 125 g de ventresca de tonyina en conserva
- 90 ml d'oli d'oliva verge extra
- 30 ml de vinagre de vi blanc
- 1 cullerada sopera de mel
- timó fresc al gust
- sal

PREPARACIÓ

- 1** Començarem escorrent i llavant els cigrons en conserva. Els deixem escórrer. Escorrem també l'oli de la llanda de ventresca de tonyina.
- 2** Reservem. Llavem i tallem les tomaches cherry a la meitat, la ceba en rodanxes fines, així com la branca d'api.
- 3** En una ensaladera mesclm els cigrons, amb les hortalisses i la ventresca de tonyina, afegim la sal. Removem bé, i reservem.
- 4** Per a la vinagreta tirem l'oli, el vinagre i la mel i removem. Agreguem aquest amaniment i empolvorem el timó per damunt.





TABULÉ DE GARBANZOS

Maya Nal Ortiz 5° B y Lys Nal Ortiz 1° A

INGREDIENTES (4 raciones)

- 200 g de sêmola de cus-cus
- 300 g de garbanzos cocidos
- 2 tomates medianos maduros
- 1 pepino pequeño
- Hierbas aromáticas: hierbabuena y perejil frescos
- Media naranja, un limón pequeño y una lima
- Aceite de oliva
- Un toque de comino en polvo y de pimentón dulce
- Sal

PREPARACIÓN

- 1 Exprimir los cítricos, cortar los tomates y el pepino en pequeños trozos. Mezclarlo todo con la sêmola de cus-cus.
- 2 Especiar los garbanzos cocidos con comino molido y pimentón dulce. Adicionarlos a la mezcla del cus-cus.
- 3 Rociar el conjunto con el zumo de cítricos, añadir aceite de oliva y sal. Mezclarlo bien hasta que la sêmola quede suelta.
- 4 Cortar a trocitos las hierbas aromáticas (hierbabuena y perejil) e incorporarlas al resto de ingredientes.
- 5 Dejar reposar la mezcla durante 2 horas, hasta que la sêmola se cocine con el zumo de los cítricos y los jugos de las verduras.
- 6 Sólo falta disfrutar de esta ensalada refrescante, ya sea como plato principal o acompañando otras preparaciones....
QUÉ APROVECHE!





CIGRONS AMB MONIATO I ESPINACS “DE NOA”

Noa del Peso 5é B

INGREDIENTS (4 persones)

- 2 moniatos
- 400 grs de cigrons cuits
- 100 grs d'espínacs
- 100 grs de tomaca natural triturada
- Mantega 50 grs
- Oli
- Sal
- Pebre
- Comí
- Cúrcuma

INGREDIENTS (salsa)

- 50 grams de Tahini
- 50 grams de Mantega
- 1 c.s. de salsa de soja
- 1 c.s. de mel
- El suc de mitja llima

PREPARACIÓ

- 1** Comencem rostint els moniatos amb una miqueta de sal, pebre i d'oli en el forn, en el microfonos o en la fregidora d'aire, fins que queden blanets. Quan estiguen llestos els obrim per la meitat i els posem, sal, pebre i una anou de mantega. I ho xafem una miqueta amb una forqueta.
- 2** Mentrestant, en una paella amb una mica d'oli, saltem uns minuts els cigrons amb la tomaca triturada i després amb els espínacs frescos. Afegim sal i pebre, un pessic de comí i un altre pessic de cúrcuma.
- 3** D'altra banda, preparem la salsa. Hem de fondre la mantega, i li afegim el tahini, la salsa de soja, la mel i la llima, i la removem fins que quede ben integrada i cremosa.
- 4** Finalment posem ben repartits els cigrons saltats amb els espínacs per damunt dels moniatos rostits. I finalitzem amb la salsa per damunt de tot.





CECINA TOSCANA

Natalia Gorga Ricci 2n C i Javier Gorga Ricci 3anys B

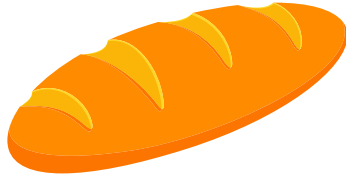
PREPARACIÓ

- 1** Poseu la farina de cigrons en un bol gran. Afegiu-hi la sal, repartint-la uniformement per la farina. Afegiu l'aigua a poc a poc: inicialment unes gotes i barregeu amb una batedora de mà o una forquilla.
- 2** A mesura que aneu afegint l'aigua, a poc a poc, continueu barrejant amb la batedora manual per tal de barrejar perfectament i evitar la formació de grumolls.
- 3** Després d'afegir tota l'aigua obtindreu una massa molt líquida i espumosa a la superfície: això és normal. Afegiu la meitat de l'oli d'oliva, 40 ml, deixant la resta de banda.
- 4** Deixeu reposar la massa durant 3 hores tapada amb un drap o un paper de plàstic. De tant en tant es barreja amb la batedora de mà i es torna a reposar.
- 5** Passat el temps de repòs de la massa es pot procedir a la cocció. Per a més seguretat, recomano posar paper sulfuritzat al motlle.

INGREDIENTS

- 600 ml d'aigua (a temperatura ambient)
- 180 g de farina de cigrons
- 80 ml d'oli d'oliva
- 8 g de sal fina





LENTEJAS CON PAN DORADO (O PASTINA O QUINOA)

Zoe Adriana Pina Broccone 1ºB

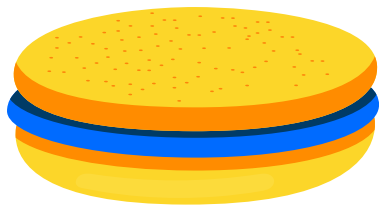
PREPARACIÓN

- 1** Ponemos una olla de agua a hervir. Cuando el agua llega a ebullición añadimos las lentejas. Y a continuación todas las hortalizas enteras.
- 2** Cortamos el pan en cubitos y le echamos el aceite por encima.
- 3** Ponemos una sartén a calentar y cuando esté muy caliente le echamos el pan. Removemos el pan durante un par de minutos, hasta que esté doradito.
- 4** Cuando las lentejas estén listas, le añadimos un chorrito de aceite y un poco de sal.
- 5** Ponemos un puñado de pan en cada plato y encima las lentejas. Las hortalizas que gustan a todos se reparten entre los comensales. y las que no, son para quien las quiera.
- 6** Para la receta con pasta, se cuece la pasta "caracoles". cuando falta un minuto a la cocción se quita el agua. se termina la cocción con el caldo de las lentejas y se sirve.
- 7** Para los celíacos se puede cocer la quinoa y se mezcla con las lentejas.

INGREDIENTES

- Pan duro 3 rebanadas medias o pasta 120 gr o quinoa 160 gr.
- Lentejas 250 gr
- Patatas 2
- Zanahoria 1
- Calabacín 1
- Tomate pera 1
- Cebolla 1
- Aceite de oliva v.e. 4 cucharas
- Sal 1 pizca
- Apio 1 rama
- Agua 1,2 l





DORAYAKIS “AL NOSTRE ESTIL”

**Carmen Martínez Erustes 4t A
i Jorge Martínez Erustes
1r C**

INGREDIENTS (4 persones):

- Un pot xicotet de fesols rojos (250 grams aproximadament)
 - Massa preparada per a fer “tortitas”
- Panella (100 grams)
- Un xorret d'aigua corrent
- Una pizca de sal

PREPARACIÓ

- 1 Calfa una paella antiadherent i posa-li un poquet d'oli vegetal o mantega fins que es finga. Aboca xicotetes quantitats de massa i tracta de donar-los una forma redoneta amb l'ajuda d'un cullerot. Han de tindre 6-7 cm de diàmetre cadascuna. Cuina fins que comencen a eixir bambolletes; aleshores és moment de pegar la volta a la tortita. Cuina per l'altra cara fins que es quede ben doradeta. Retira de la paella i reserva a un plat.
 - 2 Escorreix i llava els fesols. En un cassó o casseroleta fica la panela amb l'aigua a foc baixet perquè es diluïxa. Una vegada diluïda afegeix els fesols i ves xafant-los amb una cullera; no oblidis remenar la mescla a sovint, i retira tot del foc quan s'haja evaporat l'aigua i quede una pasta (si vos agrada la consistència més fina podeu triturar-la abans de muntar els dorayakis). Deixem a banda fins que es quede a temperatura ambient.
 - 3 Monta els *dorayakis*: una tortita baixa, damunt la pasta de fesols i, tapant-la, una altra tortita.
- Ja tenim la nostra recepta, és molt senzilla! Animeu-se i bon profit!





L'AMANIDA DE LA MEUA IAIA AMPARO

Sandra Ferrer Rico 2n A

INGREDIENTS

- Alùbies blanques (cuites) 800 g
- Tomaques de pera 2 ó 3
- Pimentons verds 1 ó 2
- Ous durs 2 ó 3
- Olives negres 100 g
- Sal
- Oli d'oliva
- Vinagre (opcional)

PREPARACIÓ

- 1** Primer llavem les verdures. Posem en un bol les alùbies blanques cuites, afegim les tomaques i els pimentons els tallem a trossets xicotets.
- 2** L'incorporem la sal i l'oli d'oliva. Removem tot bé, i ho tapem. Ho posem en el frigorífic, passat mitja hora nostra amanida estarà fresqueta. La traiem i llest per a menjar!





Aquesta publicació ha estat realitzada amb el suport financer de l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID) i de la Generalitat Valenciana. El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de Justícia Alimentària i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID ni de la Generalitat Valenciana.



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Participació,
Transparència, Cooperació
i Qualitat Democràtica



**Cooperación
Española**



AMPA C.P. CERVANTES