

Receptes d'estiu: 15 idees per a cuinar fàcil i saludable

Txell Partal

10-12 minutes

06.08.2022 - 21:50

Durant les vacances, la cuina pot ser el lloc on no es vol passar gaire estona durant aquests dies de lleure. L'arribada de la calor ens convida a fer uns menús més frescs amb preparacions més senzilles i que no necessitin coccions amb llargues estones als fogons. La nutricionista **Dolors Borau** ens ofereix quinze **receptes d'estiu** per a cuinar fàcil i saludable.

1. Ensalada russa

La recepta internacionalitzada que a tot arreu anomenem ensalada russa es fa amb patates, pèsols, pastanagues, tonyina, ou dur i maionesa. A casa nostra tenim el costum d'afegir-hi olives verdes o farcides (som mediterranis) i, en alguns llocs, encara s'hi posen cogombrets tallats a petites rodanxes que li aporten un toc cruixent i molt refrescant.



Ingredients (per a dues persones)

- 2 patates de 150 g cadascuna. Van millor les blanques tipus Monalisa
- 2 pastanagues
- 100 g de pèsols congelats
- També podeu comprar una bossa de verdura ja tallada congelada, en format especial per a fer l'ensalada. La verdura congelada manté totes les seves qualitats nutricionals
- 1 llauna de tonyina en oli d'oliva

- 1 llauna d'olives farcides d'anxova
- 2 ous
- 2 cullerades soperes de maionesa
- 1 grapat de cogombrets (és opcional)

2. Amanida de cigrons

L'amanida de cigrons és un plat ideal per al dinar perquè ens permet de continuar amb les tasques que hàgim de fer durant el dia. En el cas de criatures i joves, també es poden servir al vespre, però no convé que els més grans en mengin per sopar, perquè és un aliment massa energètic i de digestió llarga. Es recomana d'incloure llegum entre dues vegades i quatre la setmana, com a plat calent, com a amanida o com a guarnició.



Ingredients (per a dues persones)

- 70 g de cigró sec o 200 g de cigró cuit per persona
- 2 tomàquets de la classe que us agradi: de la pera, raf, canari, cirerol, de branca... És millor que sigui de carn consistent, per poder tallar-lo a bocins petits sense que es desfaci
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd del tipus italià
- 1 llauna de tonyina en oli d'oliva
- 1 llauna d'olives farcides d'anxova o un grapat d'olives negres d'Aragó

3. Canelons freds d'espínacs amb salsa de tomàquet

Pot semblar paradoxal que inclogui aquest plat com a recepta d'estiu, però els beneficis de menjar aquesta verdura ho justifiquen. És una hortalissa que fa honor al nom genèric de 'verdura' que es dona als productes de l'hort, perquè té un color verd molt intens. D'espínacs, en podem trobar durant diversos mesos de l'any, però la bona època és la tardor. En època de calor els haurem de comprar congelats.



Ingredients (per a dues persones)

Per als canelons

- 400 g d'espínacs (200 g per persona)
- 1 gra d'all
- 10 g de pinyons
- 10 g de panses de Corint
- oli d'oliva
- unes fulles de julivert
- 6 plaques de canelons (3 per persona)

Per a la salsa de tomàquet

- 2-3 tomàquets madurs
- oli d'oliva verge
- 1 polsim de sal
- 1 cullerada de sucre

4. Ous farcits

D'aquest plat, se'n poden fer tantes varietats com cuiners hi hagi, perquè cadascú els pot farcir del que vulgui. Us proposo una versió que m'agrada molt i és molt equilibrada: els ous durs farcits de verdura. Com que són un plat fred d'estiu, cadascú pot triar la verdura que més li agradi d'aquesta temporada, que n'és molta.



Ingredients (per a dues persones)

- 3 ous sencers amb closca
- 1 ceba petita
- 1 pastanaga
- ½ carbassó petit
- ½ pebrot vermell
- 1 tomàquet madur
- oli d'oliva

5. Amanida de lleties amb pernil ibèric

Del llegum habitual a casa nostra, la lletia és el que té una mida més petita. Proporciona menys quilocalories que el cigró i gairebé les mateixes que la mongeta seca. Tot i que també és molt rica en fibra, en té menys que el cigró i la mongeta, i per això és menys flatulenta.



Ingredients (per a dues persones)

Per a l'amanida

- 60 g de lletia seca o 180 g de lletia cuïta per persona
- 2 tomàquets de la classe que us agradi: de la pera, raf, canari, cherry, de branca... És millor que sigui de polpa consistent per poder tallar-lo a bocins petits sense que es desfaci
- 1 pebrot verd del tipus italià
- 1 ceba petita
- 20 g d'encenalls de pernil ibèric

Per a la vinagreta

- oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de cafè de mostassa de Dijon
- 1 raig de vinagre suau (de vi blanc, de poma...)
- sal
- pebre

6. Amanida de mongeta tendra

La mongeta tendra és una d'aquelles hortalisses que rep el nom de verdura pel color verd intens que té. Es pot trobar al mercat durant tot l'any, però el moment òptim de consum és entre l'abril i l'octubre. A l'hora de comprar-la hem de vigilar que tingui un color verd viu sense decoloracions, una forma regular i, per saber si són fresques, es pot intentar de doblegar-la: si la mongeta es doblega, no és fresca, si es trenca i apareix una gota d'aigua, sí que ho és.



Ingredients (per a dues persones)

- 200 g de mongeta tendra (de la varietat perona o de la bobi)
- 2 pastanagues
- 2 tomàquets madurs o 12 tomàquets cherry
- 1 llauneta de blat de moro
- oli d'oliva verge extra

- sal Maldon

7. Esqueixada

L'única cosa que cal tenir present és que l'esqueixada necessita certa planificació. Heu de comprar el bacallà esqueixat (d'aquí ve el seu nom), és a dir, el bacallà estripat a tires que tenen el gruix d'un dit. Ho podeu fer de dues maneres: dessalat o encara salat.



Ingredients (per a dues persones)

- 300 g de bacallà esqueixat
- 1 tomàquet vermell
- 1 pebrot verd
- 1 ceba
- 1 grapat d'olives negres d'Aragó
- un raig d'oli d'oliva verge

8. Amanida de pasta

Ací trobareu aquesta amanida de pasta que és molt gustosa, però aquests plats accepten les variacions que hi vulgueu fer: s'hi poden afegir nous ingredients, se'n poden treure, es pot triar pasta d'una altra mena...



Ingredients (per a dues persones)

- 140 g de pasta seca d'espitals de colors (70 g per persona)
- 1 tomàquet
- 6 g de pinyons torrats
- 6 g de panses de Corint
- 10 g de nou pelada
- 20 g de formatge Feta
- pebre
- orenga
- oli d'oliva
- oli d'oliva verge extra

9. Amanida de patata

En aquesta amanida la base és la patata, que es pot coure al forn o bullir. En tots dos casos cal coure-la amb la pell perquè no perdi el midó i quedi farinosa. Com que la patata cuita al forn té un gust diferent, us proposo de fer-la d'aquesta manera. Si la voleu fer bullida, en trobareu totes les indicacions en la recepta de l'ensalada russa.



Ingredients (per a dues persones)

- 200 g de patata (1 peça mitjana)
- 1 llauna petita de tonyina en oli (si és d'oliva, serà més gustosa, però també pot ser de gira-sol)
- ½ ceba petita
- ½ pebrot vermell
- ½ pebrot verd
- 1 tomàquet vermell mitjà
- 8 olives verdes sense pinyol
- 4 cogombrets
- 2 tomàquets secs italians
- oli d'oliva
- sal
- pebre

10. Crestes de tonyina

Ací us expliquem com es fa la massa i com farcir-la per fer unes crestes de tonyina; però també les podeu farcir amb bocins de pollastre rostit, amb carn picada de porc guisada o amb verdura.



Ingredients (del farciment)

- 120 g de tonyina (1 llauna de conserva en oli, escorreguda)
- 1 tomàquet madur gran
- olives verdes sense pinyol
- pebrot escalivat (en conserva o casolà)
- 1 ou dur
- 1 ou per a pintar les crestes

11. Còctel mariner

En castellà hi ha un plat que s'anomena *salpicón*. Es defineix com una barreja de peix adobat amb oli i vinagre que es menja fred. Suposo que el bategen amb aquest nom tenint en compte que 'salpicar', que en català solem dir 'esquitxar', també vol dir barrejar o fer-ne peces més menudes. No té traducció fàcil i em sembla que dir-ne 'còctel mariner' és el més ajustat a allò que representa el plat.



Ingredients (per a dues persones)

- 8 gambes mitjanes (comprades fresques o pelades en conserva)
- 1 llauna de musclos en escabetx
- pop: fresc o cuit (envasat al buit o congelat)
- 2 barretes de surimi
- ½ pebrot vermell
- ½ pebrot verd
- 1 ceba petita
- oli d'oliva
- vinagre blanc

12. Tabule

El tabule és un plat fred originari del Líban i Síria que es prepara amb la varietat de blat búrgul. En aquests països el blat es cou, es deixa assecar i després es mol per fer-lo servir en diverses receptes culinàries.



Ingredients (per a dues persones)

- 160 g de sèmola seca (80 g per persona)
- 160 ml d'aigua
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 cogombre
- un grapat de panses de Corint
- 1 llimona
- julivert
- un bon grapat de fulles de menta
- oli d'oliva verge extra
- sal

13. Amanida de colors

Us oferim una amanida de fruita d'estiu, on el tomàquet, l'alvocat i el mango en seran els grans protagonistes. És important que deixeu tots els productes el dia abans a la nevera per poder fer una amanida fresca.



Ingredients (per a dues persones)

- 2 tomàquets vermells tipus pera o banya, o 1 pebrot per persona, o 1 tomàquet gros tipus Montserrat per a totes dues persones
- 1 alvocat
- ½ mango que no pot ser ni massa madur ni massa tou
- 12 olives negres d'Aragó
- el suc d'una llima
- 1 polsim de sal
- 1 raig d'oli d'oliva verge extra

14. Sopa de meló

Us oferim una recepta per tal de fer una refrescant sopa de meló. Aquesta recepta, que és apta per a vegetarians, si no hi poseu iogurt, també és apta per a vegans.



Ingredients (per a dues persones)

- 4 tallades de meló
- el suc d'una llima
- ½ iogurt
- sal
- pebre
- una mica de cibulet

15. Daus de síndria amb 'mozzarella' i menta

I per últim, us oferim un plat refrescant i amb proteïnes: daus de síndria amb *mozzarella* i menta. La *mozzarella* aportarà al plat un valor elevat de proteïnes d'alt valor biològic.



Ingredients (per a una persona)

- 1 rodanxa de síndria que ha de ser freda de nevera
- 1 paquet de boles de *mozzarella*
- fulles de menta
- ½ llima
- 1 cullerada de postres de mel
- 1 cullerada de postres d'oli d'oliva verge extra (el millor per a amanir)
- 1 rajolí de vinagre balsàmic (opcional)