

RECEPTES DE TARDOR

CUSCÚS DE COLIFLOR

Ingredients:

- 400 g de coliflor.
- 600 g de carbassa pelada i sense llavors.
- 1 ceba morada petita.
- 2-3 dents d'all.
- 1 c/p d'espècies panch phoron o barreja que porti comí, anís o fonoll, mostassa...
- ½ c/p de nyora molguda.
- 1 rodella gruixuda de gingebre fresc.
- 80-100 g brots tendres de col kale (opcional).
- 25 g d'avellanes torrades i picades gruixudes.
- Sal (al gust).
- Oli oliva verge extra (al gust).

Preparació:

Neteja la coliflor i eixuga-la a continuació la pots ratllar o passar per un triturador per adoptar l'aparença de cuscús. Les espinacs rentar a xorro. Talla la carbassa a daus petits, els alls a làmines o mini trossets i la ceba a mitges llunes fines. Continuem amb les espècies pelant i ratllant el gingebre i triturant la nyora. En una paella posa oli i salteges la carbassa a foc un xic fort i després el baixes a mig baix per incorporar la ceba i all tot afegint la sal. Quan la verdura comenci a estar tova afegir totes les espècies, la coliflor, la col kale, avellanes i barrejar un parell de minuts per integrar tots els sabors si cal pots pujar el foc i afegir més oli si cal.

Alternatives:

Si no tens panch phorn pots afegir altre que t'agradi i li doni un toc aromàtic i calent i la nyora per pimentón dolç.

I si tens molta pressa pots fer cuscús de col saltejat amb pernil ibèric i all.

BURRITO DE TARDOR

Ingredients:

- 1 moniato pelat i tallat a rodelles primes.
- 1 ceba morada petita tallada prima a mitges llunes.
- 90g de cigrons o fesols.
- 2 creps d'espelta o fajol.
- 45g d'espinacs tendres d'amanida.
- 60g formatge feta o similar.
- Cilantro fresc o julivert.
- Oli oliva extra verge.
- Sal i pebre.
- Aigua.

Preparació:

Salteja el moniato amb oli, sal i pebre fins que estiguin tous. De mentre neteja les espinacs sota el xorro d'aigua. Tritura les llegums amb un xic d'aigua o brou fins a obtenir una crema espessa. A continuació escalfa o dora les creps en una paella. Ja es pot emplatar posant sobre la crep la crema de llegums, el moniato i la ceba, els espinacs, formatge i herbes aromàtiques. Es pot afegir un xic més oli i sal i pebre.

Anotacions:



Es pot utilitzar com a fastfood saludable en lloc de la clàssica pizza de divendres vespre o com a segon plat d'un dinar o per substituir un entrepà.
La ceba es pot posar crua o cuïta.

IOGURT AMB MERMELADA DE TARDOR CRUA.

Ingredients

- 1 iogurt de cabra, ovella o de vaca.
- Un caqui petit o 2-3 figues molt madures.
- Canella.
- Nous esmicolades.

Preparació:

Si tries les figues només cal netejar i treure la pell i xafar amb una forquilla. Si agafes el caqui (ha de ser tant madur com que els teus dits s'enfonsin lleugerament al tocar-lo) netejar i tallar per la meitat i amb una cullera buidar amb compte de no rascar les parets perquè no aspregi a la boca. Si vols fer un coulis pots triturar la fruita i passar per un colador o xino per treure o llavors o fibres. A continuació posa en el fons d'un got la mermelada barrejada amb la canella el iogurt per sobre i esmicola nous per decoració.

Anotacions:

Aquesta recepta pot servir tant de postre com de esmorzar o snack de mig matí o berenar.

NO hi ha imatge adjuntes perquè al ser ingredients de tardor i el material s'ha preparat a l'estiu ara no es poden comprar en les condicions òptimes de maduració. Quan sigui plena temporada us enviaré les fotos perquè quedi millor presentat.