

RECEPTES PER A SALVAR EL NADAL



**Cuina saludable,
de proximitat
i de temporada**





**Aquestes receptes han estat creades
per Marta de Cuina Viva i per Raúl Álvarez
de l'Escola Gavina per a Som Alimentació**

**Són receptes agroecològiques, és a dir,
amb productes de temporada, la majoria locals
i ecològics que pots trobar a la cooperativa**

Celebra el Nadal com penses

ENTRANTS

Paté de terrina de llentilles

200 grms de llentilles

1 litre caldo de verdures

1 ceba mitjana i 2 alls, 2 ous

10 mil·lilitres de beguda vegetal o llet

un pessic de coriandre, curri, pebre, sal i oli.

Si cal, posem les llentilles a remull. Tallar fi l'all i la ceba, en l'olla posarem dos cullerades d'oli i sofregim l'all i la ceba, afegim la llentilla, el curri i el caldo de verdures. Bullirà 20 minuts, fins que la llegum estiga al punt.

Retirarem les llentilles del foc, ho batem tot en companyia dels ous, la llet i el coriandre. Salpebrarem. Abocarem el puré de llegums en el recipient per al forn i courem uns 40 minuts (forn pre-calentat a 200 graus). Quan el paté haja quallat, traurem el recipient del forn, deixarem temperar i desemmotlarem. Conservar a la nevera.

Amanida de ravanets rostits amb mel i romer

La base de l'amanida pot ser, per exemple, escarola i llesques de carlota amb oli i sal. I a l'hora de servir, abocar els ravanets calentets per damunt.

Per a rostir el ravanets

10 unitats ravenets,

2 branques de romer fresc,

mel, ½ llima, oli, sal i pebre.

Partir els ravanets per la mitat i amanir-los amb sal, pebre i oli. Col·locar-los en una safata de forn i afegir una branca de romer. Coure a 170°C durant 15 minuts.

Picar les fulles fresques del romer en un morter. Afegir oli i mel fins a aconseguir una textura de vinagreta, unes gotes de suc de llima.

Una vegada els raves cuits, els afegim a l'amanida i per damunt de tot posem la vinagreta.

Croquetes casolanes

Recepta de croquetes de bolets (esclata-sangs, pebrassos, rovellons, xiitakes, xampinyó...) Si voleu fer amb altres ingredients seguiu la recepta amb un poc de sentit comú.

Per a 2 dotzenes de croquetes

200 grms de bolets (d'una mateixa varietat o barrejats)

1 all

1 ceba

1 grapat de julivert

150 grms aprox. de farina

3/4 ó 1 litre de beguda d'arròs

Sofregir el picaet de ceba, all i julivert. Quan está tot dauraet, afegir el 200 grms de bolets picaets (millor en una picadora), cuinar fins que redueix tota la humitat.

Per afegir la farina i la beguda al sofregit, pot ser així: Incorporar a la paella 3 cullerades soperes de farina, moure bé i afegir una part de la beguda, i moure i moure amb forqueta per a desfer grums. Després, afegim la resta de farina i la resta de beguda, no deixar de moure.

La quantitat de farina i/o de beguda depèn de la humitat de la verdura. Sabem que està a punt si es desapega de la paella quan passem la forqueta o se'n ve darrere de la forqueta si l'alcem. Cal veure-ho consistent.

Posar la barreja ben estesa en un plat gran. Deixar gelar, 1 hora i fer boletes que arrebossarem en una farineta de pa ratllat i beguda vegetal. Fregir en abundant oli i molt calent.

Més idees d'entrants



Pots afegir a la teua taula com a entrants els nostres formatges artesans i ecològics de Castelló, Albacete i Girona, embotits ecològics, patés de carn o vegetals, o conserves de peix sostenible de Galicia.

Saltejat de col llombarda, ceba, poma i ametles

És un bon acompanyant/guarnició, per exemple, de cigrons, peix, carn, arròs, quinoa.

1 col llombarda

2 pomes mitjanes

1 ceba

10 ametlles crues

suc de mitja llima

aigua o caldo de verdures

oli i sal

opcional: gíngebre en pols, vinagre de poma

Tallar la col llombarda en llesques però ben fina i saltejar en una paella amb un poc d'oli. Afegir la poma tallada a quadradets i la ceba tallada fina. Movent durant 10 minuts (voltetes tipus wok), afegir un poc de caldo i les ametles acabades de torrar i picar. Tapar i deixar que arranque el bull, per a parar el foc enseguida i deixar reposar. Afegir sal, pebre, vinagre de poma...

Crema de moniato (amb xips)

2 moniatos

1 porro

1 creïlla

200 ml de beguda vegetal, llet o nata

30 grms de mantega

Oli, pebre negre i sal

Pelar la creïlla i els moniatos i fer-los a daus, rentar bé el porro i tallar-lo. Saltegem tot en un raig d'oli, un poc de pebre i sal, fins que l'all porro agafa color, abocar tota la verdura en una olla amb aigua bollint (poca aigua, aprox. 200ml, per a cobrir les verdures) deixeu-ho coure uns 20 minuts amb la tapa.

Colar la verdura i reservar el caldo. I ara, amb la batedora elèctrica, triturar la verdura. Ha de quedar ben fi.

Incorporar la mantega, que es desfarà enseguida. Calfar la beguda i incorporar-la també, ben calenta. Si convé, afegir un poc o tot el brou. La podeu fer el dia anterior i calfar-la en un moment. Per a servir-la podem acompanyar-la amb un platet de xips de moniatos.

PLAT PRINCIPAL: SALVEM LES VERDURES

Canelons vegans

Per a 4 persones farem 12 canelons.

Les plaques de canelons les podem comprar seques o fresques, molt millor fresques, i si ho podem fer nosaltres millor (mireu-se alguna recepta de pasta fresca).

Si no voleu fer ús de farina de blat, vos recomane fer creps de fajol o blat sarraí, estan boníssims, feu-los fins, no son tan pesats com els de blat.

El farcit

6 rovellons o 12 xampinyons

1 ceba

1 porro

3 carlotes

1 grapat d'ametla (pot ser ametla barrejada amb uns poc nous o pinyons o avellanes o cacauets)

2 alls

1 pessic de timonet

1 pessic d'orenga, sal, oli

Tallar la ceba, el porro i els xampinyons finets i a la paella amb un raig d'oli, al principi el foc fortet i després farem suar les verdures posant un pessic de sal, tapant-les i baixant el foc.

Mentre, piquem les carlotes en quadrets menuts. Aboquem les carlotes a la paella quan tot estiga daurat, fem unes voltes i apaguem. Deixem tapat per mantenir la humitat.

En la picadora o un morter piquem els fruits secs, l'all i les herbes. Afegim a les verdures de la paella a poc a poc. La idea és que el farcit es quede melós, així que afegim l'ametla picada amb cura, sempre podrem corregir. Reservem tapat.

La «beixamel»

1/2 ceba

5 o 6 pomes esperiega

nou moscada, pebre negre, sal

En un perol sofregim la ceba tallada i afegim la poma pelada i trossejada, unes voltetes i aigua sense cobrir les verdures, no cal cobrir les pomes amb l'aigua. Bollir fins que estiguen cuites i posar-li nou moscada, pebre negre i sal. Reservar el brou de les pomes.

Podem afegir al facit que tenim a la paella dos cullerades, a ull, d'aquest brou de poma si volem que estiga més melós. Batem les pomes. La textura que busquem és la de la beixamel, així que afegiu el brou que heu resevat a poc a poc i fins i tot si voleu alguna beguda vegetal. Ha de quedar amb una textura d'untar. No massa líquid, però tampoc molt espès.

Canelons

Preescalfem a 190° el forn. Dalt i baix, si pot ser, si no podeu fer-ho així des del principi, comenceu amb baix i a mitat cocció canvieu al foc de dalt.

Amb els dits untem d'oli el fons de la safata de forn. Montem els canelons amb el farcit. Enrotllats.

Deixem els canelons a la safata, mai amb el plec cap abaix, perquè després es desmonten a l'escudellar. Uns al costat dels altres, juntets. Abans de posar-los al forn posem la «beixamel» per damunt, si voleu poseu damunt de la sèsam o poma esperiega tallada molt fina.

Tenir en compte, no enrotllar el canelons i no afegir la beixamel per damunt fins que no aneu a ficar-los al forn. Assegurar-se que el forn està calent ja. Si el forn està a 190° per baix i per dalt, en 20 – 25 minuts ja estarà fet el plat. Si no, vos tocarà fer primer per baix uns 8 minuts i després uns 12 minuts o més per dalt.

Servir calent. Si no voleu fer-ho en el moment podeu fer-ho abans; deixar gelat damunt del banc de la cuina i a l'hora de servir fer un colp de forn.

PLAT PRINCIPAL: SALVEM EL CORDER SOSTENIBLE

Triem esta carn perquè és més saludable i sostenible al demanar menys recursos que la vedella o el porc. Si a més a més, cuines amb corder de Som Alimentació assegures una producció de carn sostenible, justa i amb benestar animal.

Reserva ací corder o altres carns especials per a Nadal.

Korma de corder

1/2 kg de trossos d'espàtla o cama de corder desossada

1/2 cullera de cardamom en pols

1 cullera de cúrcuma

1/2 cullera de comí en pols

1/2 cullerada coriandre en pols

1/2 cullera de canella en pols

1/2 cullera de jengibre pols

1/2 cullera d'anou moscada

1/2 cullera sal

1/2 cullera pebre negre o blanc

3 dents d'all

100 ml llet de coco

100gr de iogurt natural

30 gr ametla picada una ceba

2 tomaques

coriandre picat per a decorar

Mesclar tots els ingredients menys la ceba, la tomaca i el coriandre, quan tinguem una salsa homogènia posem en ella a marinar el corder, deixar en la nevera mínim 8 hores. Posar en una cassola a ofegar la ceba picada fina, quan està daurada afegir tot el marinat i el corder, deixar coure a foc lent 20 min, afegir la tomaca picat i coure altres 20 min. La textura de la salsa ha de quedar com un puré, si veiem que està molt espès es pot afegir aigua o caldo.

Tajine de corder

500 gr de corder trossejat, falda, coll i cama
1 ceba picada
2 dents d'all picat 30 gr gíngebre fresc ratllat
8 brins de safrà
julivert
coriandre
canella
ametla en làmines fregides
1 poma
50 gr pruna seca
50 gr orellanes

Cuinar el corder amb oli d'oliva en el tajine. Quan estiga daurat afegir la ceba, l'all, el julivert, el celiandre, la canella, el jengibre i el safrà, cobrir d'aigua o caldo de carn i bullir fins a evaporar quasi tota l'aigua. Incorporar les prunes, les orellanes, la poma en trossos i les làmines d'ametla, cuinar 5 min més.

Caldereta de corder

½ kg corder a trossos, falda, coll o cama desossada
1 ceba
2 carlotes
3 dents all
1 pimentó roig
4 creïlles agres
pebre roig
tomaca triturada
vi negre
llorer, sal i pebre

Daurar el corder amb oli d'oliva en una cassola. Quan estiga daurat afegir la ceba, l'all, la carlota i el pimentó tallat en daus. Ofegar. Afegir el pebre roig i sense deixar que es creme i apartat del foc afegir la tomaca. Sofregir tot bé. Afegir la creïlla tallada en torssets irregulars. Ofegar. Afegir el vi negre i deixar que evapore un poc. Cobrir d'aigua o caldo de carn i bullir fins a evaporar quasi tot.

POSTRES

Bombons de garrofa

4 mesures de farina de garrofa

3 mesures d'oli de coco

1 mesura de xarop d'agave o arròs o mel (o res)

al gust: fruits secs, llavors, canyella, pell de taronja...

Calcar l'oli de coco a foc lent o bany maria, quant esta líquid (ho estarà en segons) afegir la farina de garrofa tamisada i el xarop. Batre amb vareta manual o una forqueta fins que esta tot ben lligat i sense grums.

Bolcar als motles i deixar gelar bé abans de desemmotlar

Llesquetes de garrofa i cacauet

farina de garrofa

mel o xarop

cacauets (torrats amb la corfa)

opcional: essència de vainilla

Pelar i triturar els cacauets, barrejar amb la farina de garrofa i la mel, fins quedar una textura manejable, que es puga modelar. Fer cuquets llarg amb la pasta i tallar llesquetes.



Més idees de postres

A Som Alimentació pots trobar *panettone* artesà i eco de València, torrons de Casinos o Xixona, mantegats, pastissets i polvorons artesanals de València, pa de figues i bombons de figues d'Extremadura i la casca de Reis que hem recuperat per a Nadal.

VINS

A Som Alimentació pots trobar vins ecològics de gran qualitat de les denominacions de València i Utiel-Requena. Vins per descobrir que no tenen res a envejar a altres denominacions.

Selecció Especial Nadal



Los Frailes Caliza

93 punts Robert Parker

El nom prové de les vinyes de 1978 situades en terres calcàries. Fet amb Monastrell, és un dels vins millor puntuats d'aquest celler fundat el 1771.

Los Frailes Rubificado

91 punts Robert Parker

Fet amb Garnacha Tintorera, amb aquest vi es busca el costat més marítim, fresc i elegant del celler. L'acumulació d'òxid en sols calcàrics rics en ferro l'aporta un color roig a la terra que li dona el nom "Rubificado" al vi.



VINS



Los Frailes Dolomitas

91 punts Robert Parker

El nom prové de les vinyes situades en una muntanya dolomita on les arrels lluiten contra la roca mare. Aquestes característiques es transmeten a aquest vi fet amb el màxim respecte i mínima intervenció.

Aliats Bodegas Enguera

Este vino es un proyecto especial del bodega que ha apostado por el control de las plagas de la vid instalando cajas de murciélagos, enemigos de la polilla de la vid.



AIGUA

L'aigua és probablement la millor beguda de totes. Sostenible (si és de l'aixeta), barata i saludable. Aposta també per beure aigua al Nadal i si vols donar-li un toc, afegeix-li llima o taronja valenciana.

CERVESA

Aquestes festes probablement tindràs gana d'una cervesa si t'agrada aquesta beguda. No cal beure sempre les mateixes industrials fetes per empreses moltes voltes amb dubtosa trajectòria. Pots apostar per la qualitat, sabor i origen de les cerveses artesanes de Som Alimentació.



Cervezas Tyrís

Les més conegudes, es fabriquen a Paterna i tenen noves referències com la *Lemon&Melon* (Radler) o la *PimPamPumkin* (amb carbassa).

Cervezas Antiga

De Catarroja, tenen diverses varietats artesanes molt bones.

Cervezas Fernández Pons ecológicas

Són produïdes a Godella amb ingredients ecològics.



CAVA I LICORS

Per a brindar com penses a la cooperativa tenim uns dels millors caves valencians (i d'Espanya), així com sidra, crema d'arròs local o mistela, com no podia faltar.



Cava Vega Medien Eco

El palmarés de premis d'este cava de Requena està a l'altura dels millors espanyols.

Cava Ciento Volando Eco

Cuidadosa elaboració per a obtindre un cava cremós i fresc, d'aromes netes i expressius. Amable i molt alegre.

Licor de Arroz Tartana

Elaborat de forma artesana amb arròs produït en el Parc Natural de L'Albufera de València. El millor.

Sidra Maeloc Eco

Cada litre d'esta sidra es realitza amb unes 12 pomes cultivades per productors locals, seguint un programa que promou el desenvolupament sostenible del medi rural a Galícia.



LICORS



Mistela Escala i Corda

Una de les misteles valencianes feta a Godelleta.

Vermut rojo Ciento Volando Eco

El que triomfa en la botiga.
Pots comprar-lo a granel.

Vermut blanco Ciento Volando Eco

Un vermut diferent,
també molt bo.



Bon Nadal i bon profit!

VOLEM UN NADAL MÉS SALUDABLE



**Recuperem l'acte
de cuinar en companyia!**