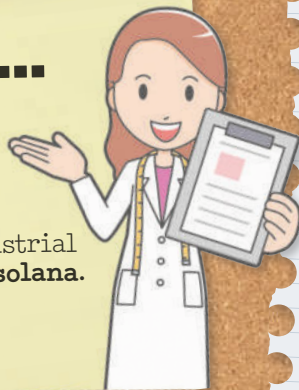


Les receptes de l'Andrea

Aquest mes us proposem...

1. Pels dies que tenim poc temps, una **Amanida de Patata**.
2. Canviar la mermelada industrial per aquesta **Mermelada Casolana**.
3. Fer una nova versió de la **Musaka**.



*Andrea Juan Pons nutricionista de Sorli Sport Col·legiada n°CAT000514



Mermelada de fruits del bosc

Ingredients:

- 100 g. maduixots
- 50 g. nabius
- 50 g. gerds
- 4 cullerades soperes de xarop d'atzavara
- 1 cullerada soperera de llavors de xia

Preparació:

1. Col·loquem en un paella els nabius, els gerds, les maduixes trossegades i el xarop d'atzavara. Cuinem 5 minuts a foc suau.
2. Triturem
3. Afegim les llavors de xia i cuinem durant 10 minuts més.
4. Deixem refredar i ho tenim llest per consumir o guardar en un pot de vidre.

Amanida de Patata



Ingredients:

- 3 patates cuites i fredes
- 1 cogombre
- 1 alvocat
- 1 pastanaga
- 10-15 tomàquets cherry
- Bonítol del nord en conserva
- 3 ous durs
- Olives verdes
- Enciam variat
- Sal marina i oli d'oliva

Ingredients per a 4 persones

Preparació:

1. Trossegem el cogombre, les patates i l'alvocat a quadradets.
2. Ratllem la pastanaga.
3. Tallem els tomàquets cherry per la meitat.
4. Barregem tot i ho amanim.

Musaka Vegetariana



Ingredients:

- 1 albergínia
- 2 cebes mitjanes (200 g.)
- 2 pastanagues petites (100 g.)
- 8 xampinyons
- 80 g. soia texturitzada
- ½ paquet de mozzarella a làmines
- Tomàquet fregit casolà o ecològic
- Sal marina, pebre negre
- Oli d'oliva verge extra
- Formatge ratllat

Ingredients per a 4 persones

Preparació:

1. Escalfem el forn a 180°
2. Deixem la soia texturitzada en remull durant 10 minuts. Colem i reservem.
3. Laminem l'albergínia fina. Afegim una mica de sal i la deixem suar 10-15 minuts.
4. Piquem la ceba fina i sofregim amb una mica d'oli i sal durant 5 minuts.
5. Mentrestant, pelem i trossegem petita la pastanaga. Ho afegim a la paella i ho saltegem durant 5 minuts.
6. Rentem i trossegem els xampinyons. Afegim els xampinyons i la soia texturitzada que teníem reservada. Afegim sal marina i pebre negre i deixem sofregir entre 5 i 7 minuts.
7. Afegim el tomàquet fregit i barregem tot bé. I ja tenim la nostra salsa bolonyesa vegana.
8. Fem les albergínies a la planxa i reservem.
9. Posem en un motlle apte per al forn una capa d'albergínies, una mica de formatge i una capa de salsa bolonyesa vegana. Repetir fins acabar amb tota l'albergínia.
10. Afegim formatge ratllat per sobre i ho posem al forn durant 15 minuts.