

Les receptes de l'Andrea

Aquest mes us proposem...

1. El paté de sardines: una bona manera de prendre peix blau.
2. Canviar els dolços industrials per **magdalenes de carbassa**.
3. Una altra manera de menjar "pizza" amb una **pizza d'albergínia**.



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

Escull sempre productes frescs!

Magdalenes de carbassa

Ingredients:

- 200 g. oli d'oliva
- 250 g. farina integral
- 125 g. sucre de canya integral o panela
- 3 ous
- 1 sobre de llevat (16 g.)
- 1 culleradeta de canyella en pols
- ½ culleradeta de gingebre en pols
- Un pessic de sal
- Un pessic de nou moscada



Preparació:

1. Escalfar el forn 180° (només aire)
2. Pelar i trossejar la carbassa (crua) en trossos petits.
3. Tritureu la carbassa i reservar.
4. Batre els ous.
5. Afegir el sucre i batre tot junt. Afegir l'oli i batre de nou.
6. Barrejar la farina, el llevat, la sal, la canyella, el gingebre i la nou moscada.
7. Afegir-hi la farina a poc a poc i barrejar amb una vareta.
8. Afegir-hi la carbassa triturada i barrejar bé.
9. Posar la massa en un motlle per a magdalenes i coure al forn 20 minuts (comprovar amb el ganivet que estan fetes).
10. Apagar el forn i deixar reposar 5 minuts més.

Paté de sardines



Ingredients:

- 1 llauna de sardinetes
- ½ pastanaga
- 1 culleradeta de mostassa
- 1 culleradeta de salsa de soia
- 1 culleradeta de suc de llimona

Preparació:

1. Pelar la pastanaga i ratllar-la petita. Reservar.
2. Treure les sardinetes, escorrent una mica l'oli i amb una forquilla triturar (sense treure l'espina).
3. Afegir la pastanaga ratllada i barrejar.
4. Afegir la mostassa, la soia i el suc de llimona i barrejar bé.
5. A punt.

Mini pizzas d'albergínia



Ingredients:

- 1 albergínia
- Tomàquet fregit (sempre que puguem, ecològic o casolà)
- Mozzarella en talls o ratllada
- Oli d'oliva verge extra
- Orenga seca



Preparació:

1. Escalfar el forn a 180° dalt i baix
2. Tallar l'albergínia a rodanxes d'1 cm
3. Posar a sobre de cada rodanxa una cullerada de tomàquet fregit.
4. Afegir-hi la mozzarella, un rajolí d'oli d'oliva i l'orenga.
5. Col·locar a la safata del forn amb paper d'enfornar.
6. Enfornar al voltant de 20 minuts (depèn de cada forn).

sorli