PARC RURAL DEL MONTSERRAT



GUIA DE COMPORTAMENT DELS OLIS A LA CUINA

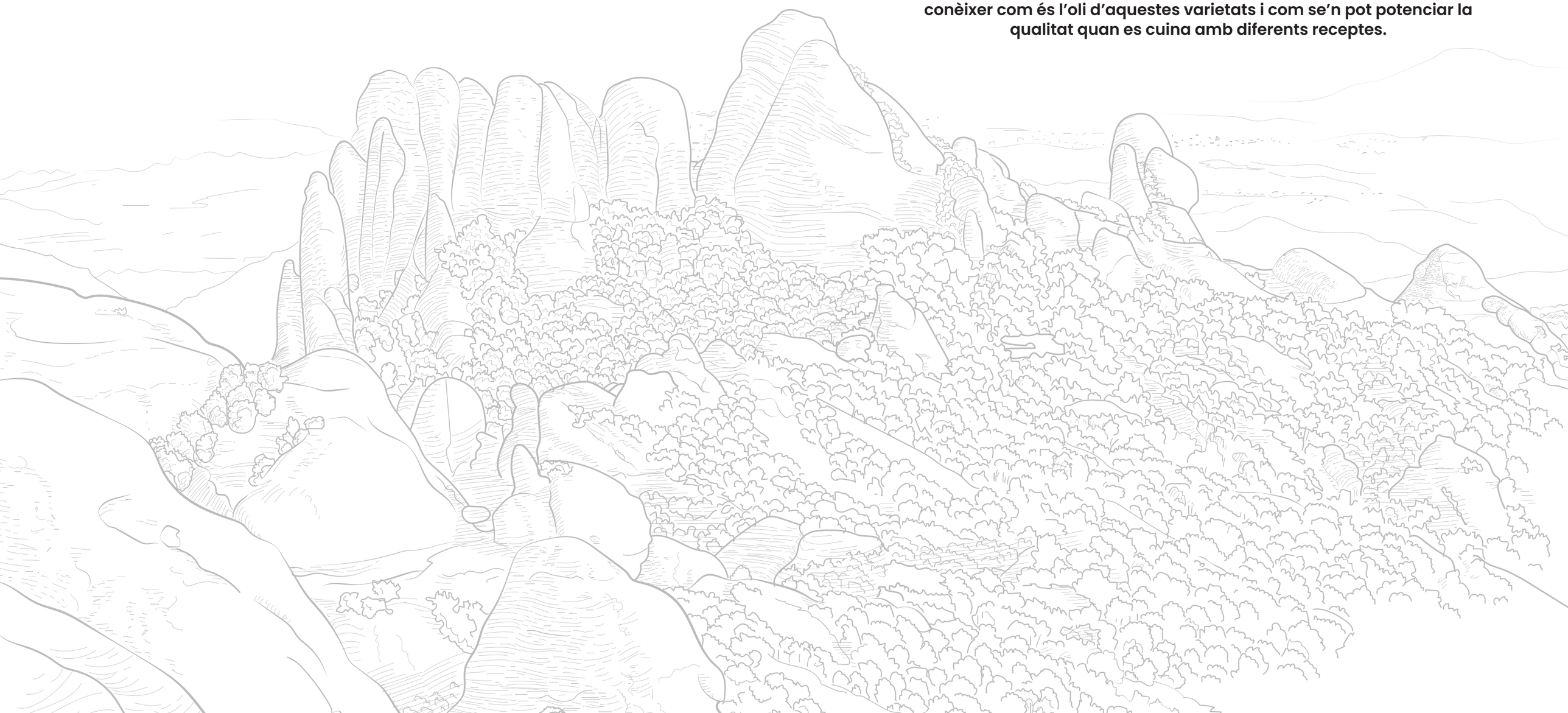
Receptes amb diferents varietats d'oli d'oliva

Descobreix la gran varietat que ofereix el parc

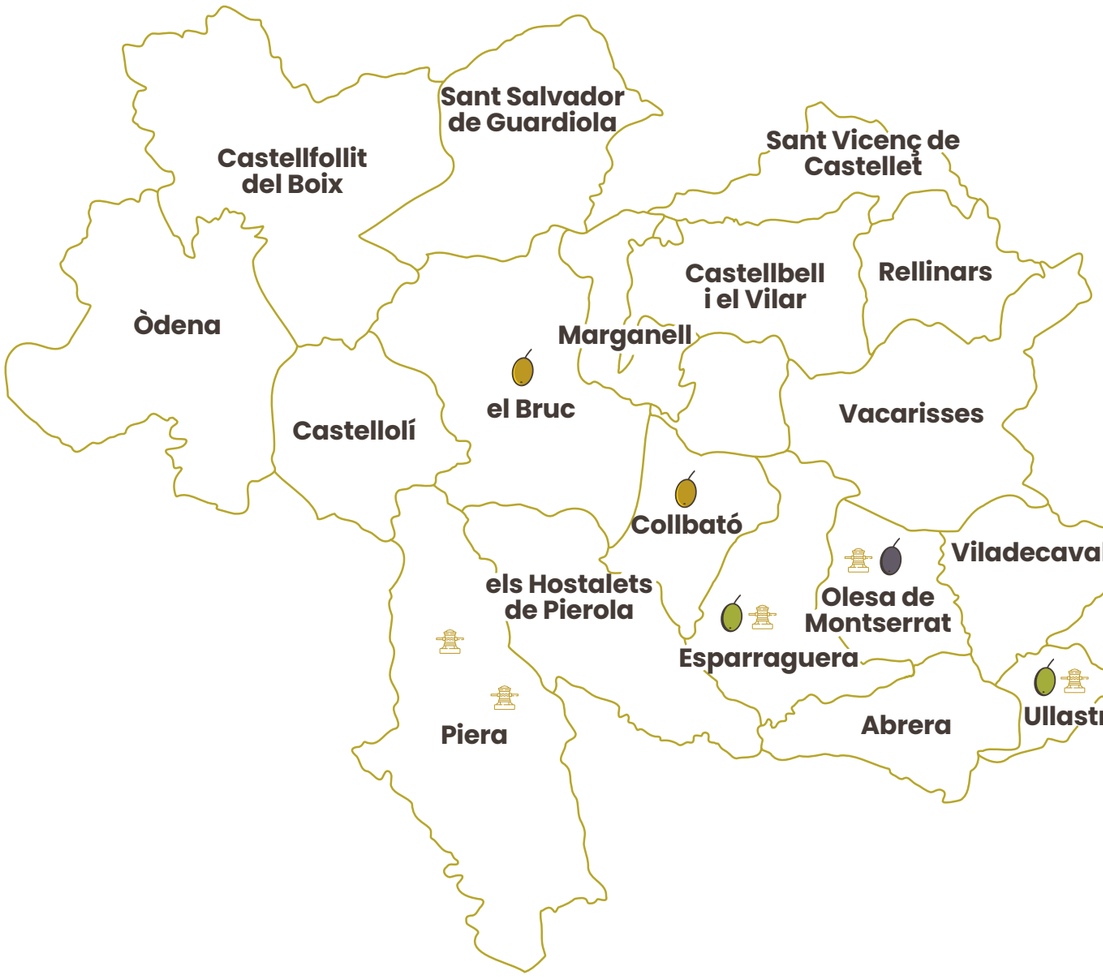
PARC RURAL
DEL MONTSERRAT

Guia de comportament dels olis a la cuina

Tradicionalment Montserrat ha sigut una terra d'oliveres i des del Parc es vol donar a conèixer l'oli que se n'elabora mitjançant aquesta guia. Aquí es troben diverses varietats d'olivera, com la Palomar, la Vera del Montserratí o la Becaruda, que alguns productors transformen en oli varietal d'alta qualitat. Aquesta guia ens permetrà conèixer com és l'oli d'aquestes varietats i com se'n pot potenciar la qualitat quan es cuina amb diferents receptes.



Àrea principal on es troben les tres varietats d'oliva autòctones del Parc Rural del Montserrat (PRM)



Oli Vera del Montserratí
Varietat inscrita al Registre de varietats locals de Catalunya

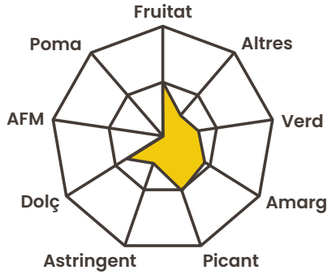
Oli Palomar

Oli Becaruda
Varietat inscrita al Registre de varietats locals de Catalunya

Molins d'oli

OLI VERA DEL MONTSERRATÍ

La varietat Vera dona un oli afruitat verd intens amb uns atributs en boca d'amarg, picant i astringent ben marcats, tot i que manté suficient nivell de dolçor per compensar. Les aromes secundàries són de tipus verd suau, amb predomini de notes de fonoll i fruita seca.

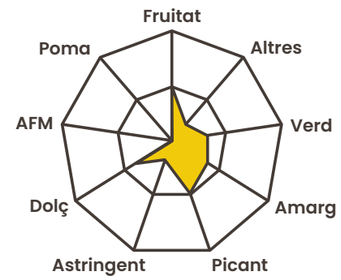


Olis del PRM emprats en l'estudi:
Oli de Vera i Montbruc



OLI PALOMAR

La varietat Palomar dona un oli afruitat mitjà, amb notes verdes i madures. Presenta aromes secundàries de tipus retronasal, amb record d'herba tallada i fruites madures, com el plàtan, i un rerefons d'hortalisses. Deixa una sensació dolça en boca, amb un cert caràcter picant i amarg de progressió lenta. El conjunt resulta equilibrat i especialment interessant en boca, on es complementen les aromes i els sabors. És un oli adequat per a mercats de Nadal i de proximitat. La seva delicadesa fa recomanable vigilar les condicions d'emmagatzematge i d'envasament.

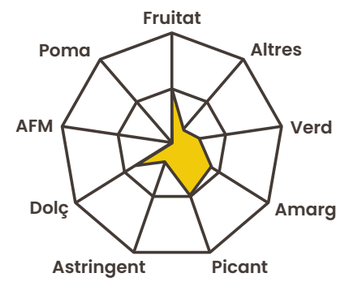


Olis del PRM emprats en l'estudi:
Verus



OLI BECARUDA

Quan es cullen les olives al novembre l'oli presenta un gust fruitat mitjà-alt de tipus madur. Entrada dolcenca en boca que dona pas a un amarg mitjà a la base de la llengua i acaba amb una sensació picant d'evolució lenta, que es projecta pel paladar. Els llavis queden lleugerament secs per l'efecte de l'astringència final de l'oli. L'afruitat presenta pocs matisos, amb una certa sensació d'herba o de tomàquet. El conjunt resulta suau i equilibrat, de caràcter poc dominant i d'àmplia acceptació entre consumidors d'olis de tipus més tradicional.



Olis del PRM emprats en l'estudi:
L'Oblit



01

Carpaccio de bacallà

Recepta amb oli de la varietat **VERA DEL MONTSERRATÍ**



Ingredients

- 100 g de carpaccio de bacallà
- 10 g d'oli d'oliva verge extra Vera del Montserratí
- Un raig de vinagre balsàmic per decorar

El bacallà és un peix blanc molt versàtil. La manera més habitual de tractar-lo a Catalunya és amb la tècnica del dessalatge (a partir del peix deshidratat amb sal), i és el producte emblemàtic durant l'època de Quaresma. També el podem trobar fumat, amb un sabor més intens. Pel que fa al format, una opció és laminat en forma de carpaccio. Quan degustem aquest plat, l'entrada en boca queda dominada pel sabor umami del peix dessalat i la potència del vinagre balsàmic. Però, un cop ingerit, els matisos de l'oli de Vera del Montserratí complementen el conjunt i prolonguen el retrogust.

Procés d'elaboració

El procés d'elaboració del carpaccio és molt senzill, però ofereix un resultat molt diferent en funció de l'oli d'oliva verge extra utilitzat.

1. Posem les làmines del carpaccio de bacallà amb molta cura damunt del plat (ens podem ajudar d'unes pinces).
2. Finalment, posem l'oli d'oliva verge extra sobre el carpaccio de bacallà fent que quedi cobert completament i unes gotes de vinagre balsàmic per sobre.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	115 kcal
Lípids (g)	5,5 g
Carbohidrats (g)	0,5 g
Proteïnes (g)	16,0 g
Fibra (g)	0 g

Observacions nutricionals

Font excel·lent de proteïna magra amb greixos cardiosaludables que aporta l'oli d'oliva verge extra.

Edats i límits: cal evitar-lo en infants petits pel risc microbiològic del peix cru i l'excés de sodi. Es limita en gent gran amb hipertensió arterial o amb dificultats per mastegar atesa la textura elàstica del laminat.

02

Blinis d'oli d'oliva verge extra

Recepta amb oli de la varietat **VERA DEL MONTSERRATÍ**



Ingredients

- 1 ou (60 g aproximadament)
- 45 g d'oli d'oliva verge extra Vera del Montserratí
- 175 g de llet
- 150 g de farina de blat
- 5 g d'impulsor químic
- Un polsim de sal
- Anxoves i cirerols

El blini és una crep gruixuda d'origen rus que normalment s'elabora amb mantega, però en aquest cas la farem amb oli d'oliva verge extra. Aquestes creps gruixudes se serveixen en petites porcions que ens permeten tenir una versatilitat molt gran per fer molts aperitius. Aquesta elaboració pot anar molt bé amb els dos olis, en funció de si la fem salada o dolça; en aquest cas us proposem un blini salat, amb l'oli d'oliva verge extra de la varietat vera i anxoves.

Procés d'elaboració

1. Barregem l'ou, l'oli, la llet i la farina en un recipient alt, com el que fem servir per elaborar la maionesa a casa.
2. Triturem la barreja fins que quedi homogènia i sense grumolls.
3. Hi afegim l'impulsor químic, ho tornem a barrejar i ho deixem reposar 5 minuts.
4. Perquè sigui més pràctic i fàcil de donar la forma, posarem la barreja en un biberó.
5. Posem la paella a escalfar i, quan estigui ben calenta, posem un raig d'oli verge extra i anem distribuint la massa, mirant d'evitar que s'enganxin entre elles.
6. Quan comenci a fer bombolles al voltant, serà el moment de girar-los i esperar que es facin per l'altre costat.
7. Quan estiguin fets dels dos costats, els traurem de la paella i els podrem guardar o menjar tebis.
8. Finalment, en un plat posarem els blinis que hem elaborat i al damunt una anxova i un quart d'un cirerol, ho acabem amb una mica d'oli d'oliva verge extra pel damunt.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	250 kcal
Lípids (g)	14 g
Carbohidrats (g)	22 g
Proteïnes (g)	8 g
Fibra (g)	1,2 g

Observacions nutricionals

Millora dels greixos en substituir la mantega tradicional per l'oli d'oliva verge extra. L'anxova aporta omega-3 però també molt de sodi.

Edats i límits: sense l'anxova, la base dels blinis és un aperitiu ideal i de fàcil masticació, apte per a qualsevol edat (a partir de l'any). En canvi, si se serveix amb l'anxova, cal tenir més precaució a causa de l'alta aportació de sodi i oferir-ho de forma molt esporàdica. En el cas de la gent gran cal picar o retirar l'anxova si es requereix una dieta de fàcil masticació.

03
Ceviche de carabassó

Recepta amb oli de la varietat **VERA DEL MONTSERRATÍ**



Ingredients

- 100 g de carabassó
- 17 g de suc de llima
- 10 g d'oli d'oliva verge extra Vera del Montserratí
- 1 g de sal
- 0,5 g de pebre

El ceviche és un plat propi de diversos països de la costa del Pacífic (el Perú, Mèxic, etcètera) i que s'elabora amb peix o marisc tallat a trossets i marinat amb llima, sal, pebre, etcètera. En aquest cas, hem canviat el peix o el marisc per carabassó i tenim una opció vegana i fresca. Tanmateix, si hi afegim una mica de marisc o peix també hi combinarà molt bé. L'oli de Vera del Montserratí aporta un toc oliós i permet unificar sabors alhora que enriqueix el retrogust i allarga la persistència en boca.

És una elaboració que es veu molt potenciada pel gust de la llima i pel pebre. Per tant, cal vigilar de no passar-nos de les quantitats i es pot ajustar a la preferència de cada persona.

Procés d'elaboració

1. Rentem el carabassó i el tallem a dauets molt petits.
2. A continuació, posem els dauets de carabassó en un bol i hi incorporem la resta dels ingredients (el suc de llima, l'oli d'oliva verge extra, la sal i el pebre).
3. Barregem tots els ingredients i els deixem macerant una estona.
4. Mentrestant, amb una mandolina tallem unes làmines de carabassó no gaire fines que ens serviran de base per acompanyar el nostre ceviche.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	92 kcal
Lípids (g)	7,8 g
Carbohidrats (g)	4,2 g
Proteïnes (g)	1,1 g
Fibra (g)	1,0 g

Observacions nutricionals

Opció vegana molt hidratant, rica en aigua, fibra, potassi i amb els antioxidants de la llima i l'oli d'oliva verge extra.

Edats i límits: és molt recomanable per a joves. Per a la gent gran, si hi ha problemes de dentició, cal assegurar-se que els dauets de carabassó són petits i deixar-ho una estona abans de servir.

04
Panolis (galetes dolces d'oli d'oliva verge extra)

Recepta amb oli de la varietat **VERA DEL MONTSERRATÍ**



Ingredients

- 250 g d'oli d'oliva verge extra Vera del Montserratí
- 200 g de sucre
- 550 g de farina

Els panolis són unes galetes que s'elaboren amb oli i que són molt bones per acompanyar el cafè o servir-les de postres; ara bé, s'ha de vigilar per la quantitat de sucre que porten. També es podria escollir l'altra varietat de la zona (Palomar) perquè les diferències, un cop passat pel forn, són molt poques. L'oli d'oliva verge extra fa que la galeta no deixi sensació greixosa ni de mantega a la boca.

Procés d'elaboració

1. Barregem l'oli amb el sucre fins a tenir-ho ben barrejat.
2. A continuació, anem incorporant a poc a poc la farina a la barreja anterior, fins que quedi una massa que es pugui treballar i homogènia. Ha de quedar una massa molt greixosa però que no s'enganxi a les mans.
3. Posem a preescalfar el forn a 180 ºC.
4. Estirem la massa després de posar primer farina pel taulell i al corró per evitar que s'hi enganxi (és una massa molt greixosa).
5. Quan tinguem la massa estirada de 2 cm aproximadament, mirarem de fer les formes amb el motlle.
6. A continuació, a la safata del forn posem el paper sulfurat (paper de forn) perquè no s'hi enganxin els panolis i els distribuïm per tota la safata.
7. Els posem al forn a coure a 180 ºC durant 20 minuts aproximadament. En funció de la mida del motlle poden tardar més o menys temps, hem de procurar que quedin daurats perquè no ens quedi la farina crua.
8. Quan hagin passat els minuts i estiguin daurats i durs, els traurem del forn i els deixarem refredar.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	485 kcal
Lípids (g)	23,2 g
Carbohidrats (g)	62,5 g
Proteïnes (g)	5,8 g
Fibra (g)	1,9 g

Observacions nutricionals

Tot i utilitzar un greix de gran qualitat, l'elevada quantitat de sucre els converteix en un producte de brioixeria.

Edats i límits: consum molt ocasional per a tothom. En infants s'ha de reduir per prevenir l'obesitat infantil, i en gent gran s'ha de moderar pel control de la glucèmia.

05
Xips de moniato

Recepta amb oli de la varietat **PALOMAR**



Ingredients

- 100 g de moniato tallat
- Un polsim de sal
- 500 g d'oli d'oliva verge extra Palomar

El moniato és un tubercle que es caracteritza per tenir una dolçor molt peculiar que ens dona molta versatilitat a l'hora de preparar diferents receptes. L'oli d'oliva verge extra palomar ens donarà el cruixent desitjat i no emmascarà el sabor de la xip de moniato. Recomanem fregir en una paella o cassó i filtrar l'oli sobrant al final i el podem afegir en qualsevol altra cocció. Els antioxidants naturals de l'oli 'Palomar' protegeixen l'oli durant el fregit i eviten que les xips esdevinguin greixoses i difícils de digerir.

Procés d'elaboració

1. Rentem i pelem els moniatos.
2. Amb la mandolina, els tallem tan fins com podem i els posem en aigua per eliminar l'excés de midó.
3. Abans de posar les xips tallades a l'oli d'oliva verge extra calent, les eixuguem molt bé amb el paper de cuina.
4. Quan l'oli estigui a una temperatura de 180ºC aproximadament, hi posarem les xips de moniato.
5. Quan les xips tinguin molt poques bombolles al seu voltant (això voldrà dir que han perdut l'excés d'aigua i s'estan tornant cruixents) i hagin canviat el color, serà el moment de treure-les del foc i de posar-les damunt d'un plat amb un paper de cuina per eliminar l'excés d'oli.
6. Acabarem posant les xips en un plat i salant-les al nostre gust.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	430 kcal
Lípids (g)	26,0 g
Carbohidrats (g)	44,0 g
Proteïnes (g)	3,1 g
Fibra (g)	5,2 g

Observacions nutricionals

Aporta hidrats complexos i provitamina A. Tot i ser millor que les patates xips industrials, el fregit augmenta el valor calòric i absorbeix greix, tot i que en aquest cas es tracta d'un greix saludable.

Edats i límits: apte per a infants de forma esporàdica. En la gent gran s'ha de limitar per l'excés de sal i perquè les textures cruixents i seques eleven el risc d'ennuegament.

06
Paté d'albergínia

Recepta amb oli de la varietat **PALOMAR**



Ingredients

- 85 g d'albergínia escalivada
- 25 g d'oli d'oliva verge extra Palomar
- Culleradeta de sal

L'albergínia és una verdura molt porosa que absorbeix molt. Per tant, el tipus d'oli que utilitzem en l'elaboració és important. Hi ha moltes maneres de menjar-les i una de molt típica és l'albergínia escalivada. Tanmateix, un cop escalivades es poden triturar i obtenir un deliciós paté que ens podem menjar amb uns natxos de moresc o uns bastonets de pastanaga.

Procés d'elaboració

1. Posem l'albergínia escalivada i sense la pell a l'interior del got de la batedora juntament amb l'oli i la sal.
2. Triturarem tota la mescla fins que quedi una textura molt semblant a la d'una maionesa.
3. Una vegada tenim el paté elaborat, el podem posar en un bol i finalitzem amb un raig d'oli d'oliva verge extra.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	215 kcal
Lípids (g)	21,0 g
Carbohidrats (g)	5,4 g
Proteïnes (g)	1,2 g
Fibra (g)	2,5 g

Observacions nutricionals

Recepta antioxidant, baixa en calories i rica en fibra, que canvia els patés carnis processats per greixos cardiosaludables.

Edats i límits: molt recomanable per a tothom (per als infants menors de l'any s'hauria d'eliminar la sal). Per a la gent gran és una recepta estrella d'alimentació triturada, és millor oferir-la per menjar amb cullera o pa tou.

07
Mousse de moniato

Recepta amb oli de la varietat **PALOMAR**



Ingredients

- 200 g de moniato cuit (2 o 3 moniatos crus)
- 200-250 g de pop (1 o 2 potes de pop)
- Un polsim de sal
- 20 g d'oli d'oliva verge extra Palomar

Una mousse és una altra recepta que tenim amb aquest moniato tan versàtil. L'oli d'oliva verge extra palomar ens aportarà molta suavitat. Aquesta mousse pot combinar molt bé amb una pota de pop que podem marcar a la planxa.

Procés d'elaboració

1. Coem el moniato al forn 30-50 minuts.
2. Pelem el moniato.
3. Aixafem el moniato molt fi amb una forquilla i el posem a la batedora.
4. Anem afegint a poc a poc l'oli al moniato mentre batem la barreja.
5. Deixem d'afegir oli quan s'hagi format l'emulsió. Si hi afegim massa oli no muntarà i se'ns pot quedar tallada.
6. Un cop tenim la mousse feta la posem al fons del plat com a base i a sobre posem la pota del pop que hem passat prèviament per la planxa.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	118 kcal
Lípids (g)	6,8 g
Carbohidrats (g)	10,2 g
Proteïnes (g)	3,8 g
Fibra (g)	1,8 g

Observacions nutricionals

El fet de combinar la mousse de moniato amb el pop ens permet tenir un plat molt equilibrat que barreja l'energia de qualitat del moniato amb la proteïna magra del pop i els polifenols i àcids grassos saludables de l'oli d'oliva verge extra.

Edats i límits: la mousse de moniato és ideal per a tothom, però en el cas dels infants menors d'un any s'hauria d'eliminar la sal. Per a la gent gran, la mousse és ideal per a dietes triturades o de masticació fàcil, però si volem combinar-la amb el pop a la planxa pot resultar massa difícil de mastegar, es recomana picar-lo molt fi.

08
Crema de carabassa

Recepta amb oli de la varietat **PALOMAR**



Ingredients

- 60 g de ceba tallada en quarts
- 40 g d'escalunyes tallades en quarts
- 20 g d'oli d'oliva verge extra Palomar
- 300 g de carabassa pelada en trossos grans
- 200 g d'aigua
- 50 g de llet
- 5 g de sal

La crema de carabassa és molt suau i dolça. La combinació de ceba i escalunya que proposa aquesta recepta ens aporta dues dolçors diferents i també un punt de picant. Per altra banda, l'oli de la varietat palomar ens permet unificar i assaborir tots els sabors de la carabassa i els vegetals, sense ser-ne el protagonista.

Procés d'elaboració

1. Trossegem la ceba i l'escalunya ben petites.
2. En una olla, sofregim la ceba i l'escalunya amb l'oli.
3. Trossegem la carabassa ben petita i la incorporem al sofregit.
4. Ho ofeguem tot durant 7 minuts.
5. Hi afegim l'aigua i la sal i ho bullim tot durant 15 minuts més.
6. Finalment hi incorporem la llet, deixem refredar una mica per evitar cremades i, amb l'ajuda d'una batedora, ho triturem tot fins que estigui la crema ben fina.
7. Ho posem al plat i hi podem afegir una branca de romaní i un raig de l'oli utilitzat.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	56 kcal
Lípids (g)	3,2 g
Carbohidrats (g)	5,5 g
Proteïnes (g)	1,1 g
Fibra (g)	1,0 g

Observacions nutricionals

Altament hidratant i rica en antioxidants. La llet li aporta un extra de calci necessari per a la salut òssia per a tothom.

Edats i límits: és ideal per a totes les edats, excepte per a menors de l'any per la llet i la sal. En la gent gran, respon a la perfecció a les necessitats de fàcil masticació, aporta líquids quan disminueix la sensació de set.

08

Crema de carabassa (amb robot de cuina)

Recepta amb oli de la varietat **PALOMAR**



Ingredients

- 60 g de ceba tallada en quarts
- 40 g d'escalunyes tallades en quarts
- 20 g d'oli d'oliva verge extra Palomar
- 300 g de carabassa pelada en trossos grans
- 200 g d'aigua
- 50 g de llet
- 5 g de sal

La crema de carabassa és molt suau i dolça. La combinació de ceba i escalunya que proposa aquesta recepta ens aporta dues dolçors diferents i també un punt de picant. Per altra banda, l'oli de la varietat palomar ens permet assaborir tots els sabors de la carabassa i els vegetals, sense ser-ne el protagonista. El robot de cuina permet assolir una crema molt fina.

Procés d'elaboració

Per poder elaborar aquesta recepta hem utilitzat la Thermomix, que ens permet tenir una textura molt fina a les nostres cremes. Els passos que cal seguir per elaborar la recepta són els següents:

1. Posem al got de la Thermomix la ceba, l'escalunya i l'oli. Ho trossegem 4 segons a velocitat 5.
2. Quan ho tinguem triturat, ho sofregim durant 6 minuts i 30 segons a 120 ºC i a velocitat 2.
3. Després de sofregir la ceba, hi afegim la carabassa i la trossegem durant 7 segons a velocitat 5.
4. Ho ofeguem tot durant 7 minuts a 120ºC a velocitat 2
5. Hi afegim l'aigua i la sal i programem 15 minuts a 100 ºC, a velocitat 2.
6. Hi afegim la llet i deixem refredar una mica. Posteriorment, triturem 3 minuts a una velocitat progressiva de 5 a 10.
7. Ho col·loquem al plat i hi podem afegir una branca de romaní i un raig de l'oli utilitzat.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	56 kcal
Lípids (g)	3,2 g
Carbohidrats (g)	5,5 g
Proteïnes (g)	1,1 g
Fibra (g)	1,0 g

Observacions nutricionals

Altament hidratant i rica en antioxidants. La llet li aporta un extra de calci necessari per a la salut òssia per a tothom.

Edats i límits: és ideal per a totes les edats, excepte per a menors de l'any per la llet i la sal. En la gent gran, respon a la perfecció a les necessitats de fàcil masticació, aporta líquids quan disminueix la sensació de set.

09

Hummus de remolatxa

Recepta amb oli de la varietat **BECARUDA**



Ingredients

- 300 g de remolatxa cuita
- 200 g de cigrons cuits
- 50 g d'oli d'oliva verge extra Becaruda
- Un polsim de sal

La remolatxa és una planta de la família de les bledes i n'aprofitem les arrels gruixudes. D'entrada, pot semblar molt potent de sabor, però té una dolçor que combina molt bé amb l'oli 'Becaruda' que aporta untuositat i el retrogust matisat del verge extra. Aquest hummus aporta color a la taula i ens pot servir com a aperitiu i el podem acompanyar de xips de remolatxa o verdures crues cruixents.

Procés d'elaboració

1. Rentem els cigrons cuits i els posem al processador d'aliments.
2. Hi afegim la remolatxa cuita, l'oli d'oliva verge extra i la sal.
3. Ho triturem tot fins que quedi una textura molt semblant a la d'una maionesa.
4. Una vegada triturat, ho posem en un bol i ho rematem amb un raig d'oli d'oliva verge extra. També, hi podem afegir algunes llavors o verduretes picades molt fines o fulles.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	165,2 kcal
Lípids (g)	10,2 g
Carbohidrats (g)	12,3 g
Proteïnes (g)	4,2 g
Fibra (g)	3,4 g

Observacions nutricionals

Té una bona aportació de fibra i greixos saludables, sumat a les proteïnes pròpies del cigró. La remolatxa li dona antioxidants i un color molt atractiu.

Edats i límits: excel·lent per a tothom, però en el cas de nadons inferiors a l'any eliminaríem la sal. Per a la gent gran és ideal perquè ja té una textura de puré totalment homogènia, fàcil de deglutir i ideal per a dietes triturades.

10

Salmorejo d'espàrrecs blancs

Recepta amb oli de la varietat **BECARUDA**



Ingredients

- 270 g d'espàrrecs blancs (amb líquid)
- 25 g de pa blanc (la molla)
- 2 ous cuits
- 1 dent d'all tendre
- 10 ml de vinagre
- 40 g d'oli d'oliva verge extra becaruda
- Un polsim de sal

La suavitat dels espàrrecs combina amb la suavitat de l'oli becaruda, que aporta el punt final a l'elaboració. És un plat molt refrescant ideal per a l'estiu.

Procés d'elaboració

1. Tallem molt finament l'all tendre i l'introduïm al processador d'aliments.
2. Hi incorporem els espàrrecs, la molla de pa, l'ou cuit i el vinagre.
3. Seguidament, quan estigui tot triturat, hi afegim l'oli a raig perquè es vagi emulsionant amb la resta d'ingredients.
4. Un cop tinguem el *salmorejo* fet, el podem acabar amb ou ratllat per sobre.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	135,6 kcal
Lípids (g)	11,4 g
Carbohidrats (g)	4,8 g
Proteïnes (g)	3,5 g
Fibra (g)	3 g

Observacions nutricionals

És una opció més calòrica i rica en lípids cardiosaludables, però aporta fibra i proteïnes.

Edats i límits: molt nutritiu per a tothom, però en alguns col·lectius cal vigilar amb el líquid de la conserva. En la gent gran és ideal per a persones que necessiten enriquir la dieta o que tenen pèrdua de pes, gràcies a la seva densitat calòrica i a la textura cremosa. Els espàrrecs tenen un efecte diurètic.

11

Fals risotto de bròquil

Recepta amb oli de la varietat **BECARUDA**



Ingredients

- 250 g de bròquil ratllat
- 5 g d'all tendre
- 20 g d'oli d'oliva verge extra becaruda
- Un polsim de sal (opcional)

Aquesta elaboració permet molta versatilitat perquè ho podem combinar amb unes gambes, amb un ou o amb pollastre i, així, ja tenim el plat complet. L'oli becaruda queda molt ben integrat en l'elaboració en combinar-se amb la resta d'ingredients. Tot i així, si canviem l'oli veurem que també canvia el sabor del plat.

Procés d'elaboració

1. Rentem el bròquil i n'eliminem les fulles.
2. Amb un ratllador, agafem el bròquil pel tronc i en ratllem tota la flor, així quedarà el tronc sense ratllar.
3. Pelem i tallem l'all finet i, mentrestant, posem la paella a escalfar, amb l'oli de 'Becaruda'.
4. Quan l'all estigui daurat, posem el bròquil i el saltegem fins a tenir-lo més daurat.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	97,5 kcal
Lípids (g)	7,5 g
Carbohidrats (g)	3,9 g
Proteïnes (g)	2,6 g
Fibra (g)	2,6 g

Observacions nutricionals

Redueix els carbohidrats de l'arròs tradicional substituint-lo per bròquil picat. Aporta una bona dosi de calci, fibra i proteïnes amb unes calories molt controlades.

Edats i límits: perfecte per a infants, ja que és una manera molt divertida i camuflada d'introduir el bròquil. Per a la gent gran és molt recomanable per la fibra, però cal assegurar-se que el gra del bròquil estigui ben cuit perquè no provoqui ennuegaments.

12
Amanida de pastanaga i poma

Recepta amb oli de la varietat **BECARUDA**



Ingredients

- 200 g de pastanaga pelada
- 200 g de poma pelada
- 100 ml de suc de taronja
- 10 ml de vinagre
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra becaruda
- Un polsim de sal

Aquest plat es presenta com una elaboració fresca, atractiva i nutritiva on l'oli becaruda complementa i ajuda a homogeneïtzar els sabors sense que en sigui el protagonista. També podem transformar aquest plat en un aperitiu si posem l'amanida de pastanaga sobre una fulla de cabdell d'enciam.

Procés d'elaboració

1. Rentem i pelem la poma i la pastanaga.
2. Amb un ratllador ratllem tota la poma i la pastanaga. Han de quedar en bastonets evitant que es formi puré.
3. Posem la poma i la pastanaga ratllades en un bol.
4. Hi afegim el vinagre, el suc de taronja, el polsim de sal i l'oli d'oliva verge extra.

Aportació nutricional (100 g)

Calories (kcal)	185 kcal
Lípids (g)	17,4 g
Carbohidrats (g)	6,8 g
Proteïnes (g)	0,5 g
Fibra (g)	1,8 g

Observacions nutricionals

Té un valor calòric més elevat que altres amanides a causa dels 100 ml d'oli d'oliva verge extra, però són greixos cardiosaludables i rica en antioxidants exclusius del verge extra. Aporta carbohidrats naturals i fibra de la fruita. I en el cas que el fem com a aperitiu, redueix el valor calòric i és més saludable.

Edats i límits: és ideal per a joves com a entrant sa i energètic. Per a la gent gran, com que la pastanaga i la poma es prenen crues, pot ser difícil de mastegar.

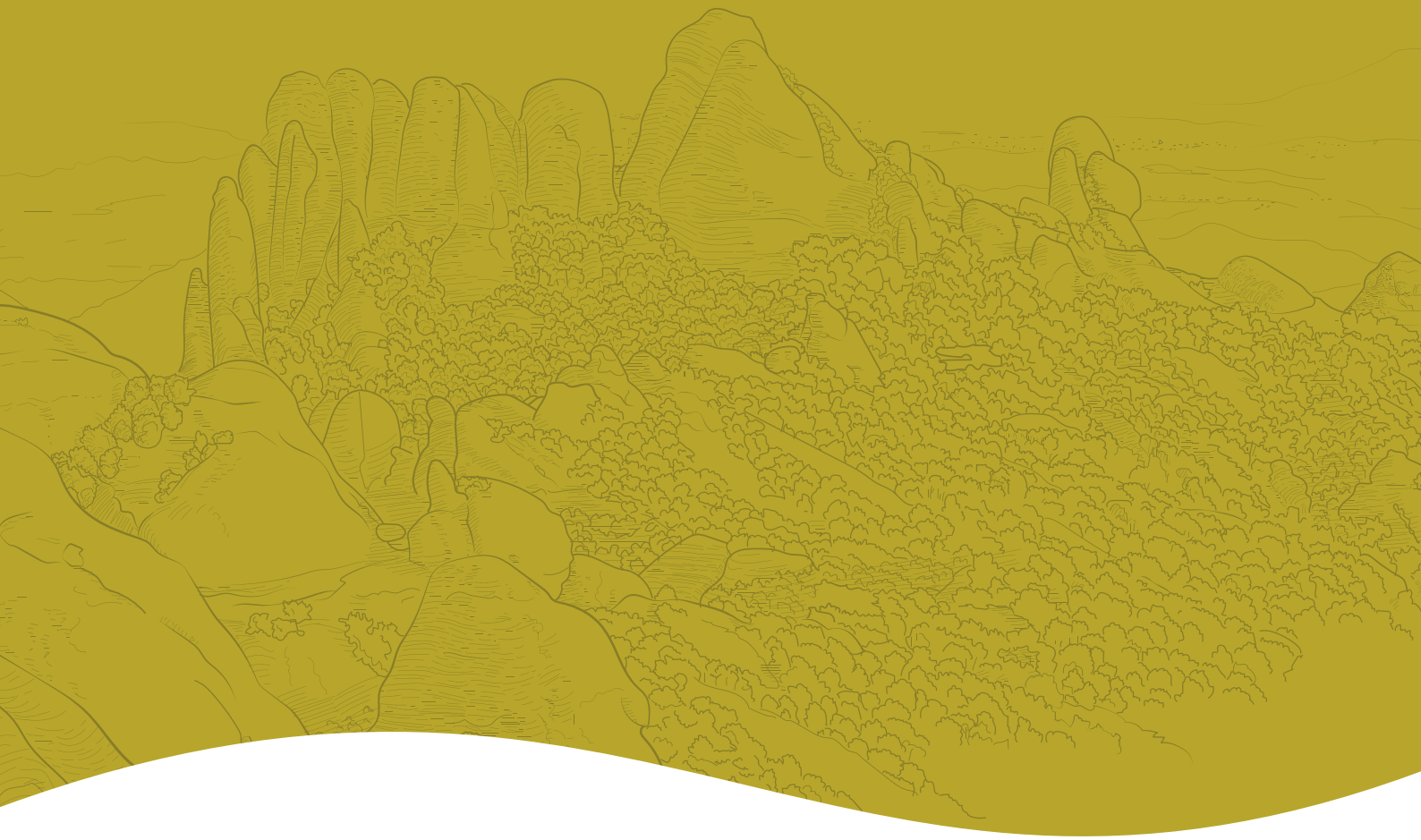


Imprès en paper 100% reciclat i reciclable.

Edició: Parc Rural del Montserrat
Redacció: Montserrat Jiménez Vives i Agustí Romero Aroca
IRTA Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries
Estudi nutricional: Laura Romero Ayala, estudiant en pràctiques de l'Institut Cal·lipolis Centre de formació professional integrada
Disseny: Duplex Creativity
Fotos: Kàtia Prat / Parc Rural del Montserrat

www.parcruraldelmontserrat.cat

@ParcRuralMontserrat @ParcRuralM #ParcRuralMontserrat



CAL·LÍPOLIS CENTRE DE FORMACIÓ PROFESSIONAL INTEGRADA

PARC RURAL DEL MONTSERRAT

IRTA Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries

Diputació Barcelona