

RECEPTARI By Cintet SHOWCOOKING



PANCAKES D'ESPINACS

INGREDIENTS:

- 100g d'espínacs
- 180g de farina
- 2 ous
- 50g de formatge feta
- Un bon grapat de julivert
- 2-3 alls tendres
- Oli d'oliva
- Sal i pebre al gust

TOPPINGS:

- Ous de guatlla
- Salmó fumat
- Fruits secs torrats
- Salsa romesco o salsa de iogurt amb herbes fresques.

ELABORACIÓ:

1. Posa tots els ingredients en un vas alt per poder-ho batre, tritura-ho tot molt bé.
2. Escalfa una paella amb una mica d'oli i posa-hi un parell de cullerades de la massa per fer els pancakes.
3. Pots acompanyar-los amb una salsa fresca de iogurt o inclús salsa romesco.

RECEPTARI By Cintet

SHOWCOOKING

TÀRTAR DE TOMÀQUET SEC AMB CRACKERS DE LLAVORS

INGREDIENTS:

- 200g de tomàquets secs
- 100g de cherrys
- 2 escalunyes
- 7-8 cogombrets
- 7-8 tapares
- 1 cullerada de mostassa antiga
- 1 cullerada de salsa de soja (sense gluten)
- 2 cullerades de formatge cremós

ELABORACIÓ:

1. Comença ajuntant els ingredients humits com la mostassa, la salsa de soja i el formatge cremós. Creant el que serà la nostra salsa.
2. Afegeix dins la salsa tots els ingredients ben picats: els cogombrets, les tapares, la ceba escalunya, els tomàquets secs, els tomàquets cherry tallats en 8 trossos, els pèsols pelats i barreja-ho.
3. Serveix el tàrtar sobre d'uns crackers.

TIMBAL DE BACALLÀ MARINAT AMB HUMMUS DE MONGETA I PEBROT ESCALIVAT

INGREDIENTS:

- 200g de llom de bacallà dessalat
- Ratlladura i suc d'una llimona
- Ratlladura d'una taronja
- 300g de fesols cuits
- 1 cullerada de tahina
- 1 all petit
- 1 cullerada de comí
- 1 pebrot escalivat
- Un grapat d'olives negres
- Oli d'oliva
- Sal i pebre al gust

ELABORACIÓ:

1. Comença tallant el llom de bacallà a làmines molt fines i deixa-les marinar amb la ratlladura de llimona i taronja juntament amb un bon raig d'oli d'oliva.
2. Fes l'hummus de fesols triturant-los amb el suc de mitja llimona, la cullerada de tahina, comí, oli d'oliva sal i pebre. Reserva'l a la nevera.
3. Per muntar el timbal, agafa un cercle metàl·lic i fes una base de l'hummus. Segueix afegint unes tires de pebrot escalivat i acaba-ho amb les lamines de bacallà i unes olives negres per sobre.