

## **CREMA D'AMETLA I GARROFA**

- 1 i 1/2 cullerades de farina de garrofa (tamisada)
- 3-6 cullerades de llet vegetal (segons la consistència que es vol)
- 4 cullerades d'ametles mòltes, fins obtindre farina, tamisar-la. També podria ser d'avellana, anacards, ... Torrades té més sabor.
- 2 cullerades de puré de dàtils o 1 cullerada de sucre integral (mòlt)

Barrejar la farina tamisada de garrofa i la llet vegetal en un bol, batre amb forqueta o varetes fins a obtenir una barreja espessa i sense terrosos.

Afegir la farina tamisada d'ametla, el sucre (mòlt) o el puré de dàtils i seguir barrejant fins a obtenir una textura de crema d'untar. Afegir més líquid o endolcidor, si cal, fins a obtenir la consistència desitjada. Opcional, afegir una mica d'oli si falta textura cremosa.

Guardeu la crema en un pot de vidre a la nevera durant uns 3-4 dies. Servir p.e. untat en llesques de poma

## **PATÉ DE REMOLATXA I PIPES DE GIRA-SOL**

- 3 remolatxes i 1 poma (opcional)
- 1 culleradeta o 2 de suc de llima
- 50 grams de pipes de gira-sol torrades i moltes
- 1 dent d'all
- sal, oli d'oliva verge extra i pebre negre

Coure la remolatxa i la poma trossegades. Amb l'aigua, just cobrint les verdures. El temps de cocció depèn de la tendresa de la remolatxa. Una mitja de 10 minuts.

Colar i refredar. Reservar l'aigua de la cocció.

Torrar les pipes amb una pessic de sal i moldre-les, fins obtindre farina o pasta.

Passar la remolatxa, la poma i l'all per la picadora.

Posar tot, verdures picades, farina de pipes, llima i pebre negre, en el got de la batedora.

Batre, afegint poc a poc oli i l'aigua de la cocció, fins que emulsione i es faça cremós.

Servir en entrepà o en llesca de pa. Untar el paté i donarem un toc cruixent, per exemple, amb làmines de ceba tendra, quicos picats o un formatge fresc torrat.

## **HUMMUS DE PÈSOLS**

- 250 g de pèsols frescos
- 1 culleradeta de suc de llima
- 50 grams de sèsam torrat i molt o 2-1 cullerades de tahina de sèsam
- 2 -3 cullerades d'aigua de la cocció
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra, 2 pessics de sal i 1 pessic de comí molt (opcional)
- 2 cullerades de iogurt de cabra (opcional)

En una cassola mitjana, posar un fons d'aigua a bullir, just per cobrir la verdura.

Afegir els pèsols i coure a foc viu durant uns 10-15 minuts, fins que estiguen tendres.

Traure'ls i passar-los a un plat gran, per refredar. Afegir unes gotetes d'oli d'oliva i barrejar bé per deixar temperar.

Torrar el sèsam amb un pessic de sal i moldre'l, fins obtindre farina o pasta.

Posar al got de la batedora els pèsols, el suc de llima, la farina o pasta de sèsam, 2 ó 3 cullerades d'aigua de cocció i triturar a velocitat mitjana, fins a obtenir un puré dens.

Afegir l'oli d'oliva, el comí, 2 culleradetes de iogurt (opcional) i batre bé. L'oli ajuda a emulsionar i donar textura cremosa a l'hummus. Ajustar la consistència amb una mica més d'aigua de cocció, si cal.

Servir, decorat amb una mica de julivert fresc picat p.e.

## **BEGUDA D'AMETLLES o ORXATA D'AMETLA**

- 1 tassa (uns 150 g) d'ametles crues amb pell, en remull durant 12 hores
- 750 ml d'aigua (el triple del volum d'ametles en sec) + aigua per al remull
- 1/4 culleradeta de canyella en pols (opcional)
- 1 cullerada de melassa d'arròs o sucre integral (opcional)/ 1 dàtil (opcional)

Posar les ametles en remull tota la nit. Al matí, la pell es desprendrà sola i es podran pelar amb facilitat. Escórrer l'aigua del remull, rentar-les i passar-les al got de la batedora i afegir l'aigua (sense escalfar). Si feu servir algun endolcidor, afegiu-lo també, recordar que és opcional, l'ametla en si és dolça.

Batre 1-2 minuts, fins a obtenir un líquid homogeni i cremós. Deixeu reposar 10-15 minuts.

Mullar un tros de tela o gasa fina, escórrer i col·locar-lo en doble capa sobre un colador de malla fina d'acer. Posar el colador sobre un bol ample i abocar el líquid batut per tandes, apretant bé la gasa perquè baixi tota la llet.

Passar la beguda a un pot de vidre i conservar-la a la nevera durant 2-3 dies. Si hi s'afegís algun endolcidor, durarà menys, ja que pot començar a fermentar.

(La polpa de fer beguda d'ametles i d'altres fruits secs o llavors es pot reutilitzar per fer galetes, boletes, dolços, formatges vegetals, farina (si es deshidrata), patés vegetals, afegir-la a les amanides...)

## **FAVES TENDRES OFEGADETES**

- 1kg de faves tendres
- 2 manoll d'all tendres (ó 1m d'all tendre i 1m de ceba tendra)
- 2 cullerades d'oli i un pessic de sal

Picar la ceba i l'all xicotet i posar-ho en una cassola amb oli calent. Deixar sofregir fins que agarre color.

Afegir les faves, ja pelades, i la sal i tapar-ho per a coure uns 15 minuts a foc més baix (es pot afegir aigua) preparar més quantitat de la qual necessitem en el moment i així ho guardem en tapers a la nevera per a .... truita, arròs, entrepà, ...

## **CROQUETES DE VERDURES** al forn

- p.e. segons temporada: 300gr de xampinyó, la fulla d'un manoll de bleda, 4 carlotes i 1 ceba
- 2 tasses de farina de cigró - oli i sal

Tallar la verdura molt fina i el xampinyó en làmines fines. Saltejar la ceba i quan estiga transparent afegim la resta de verdures, sal, tapem i baixem el foc (20 minuts)

En un bol gran posem la farina de cigró i afegim la verdura acabada de traure del foc i rectificuem de sal. Posar en una safata per a que es refrede més ràpid i a la nevera.

Posar el forn a 200º. Amb les mans humides formar les croquetes i anar deixant-les a la safata del forn. Deixar 10 minuts per cada cara (fins que es fan morenetes) Servir amb una salsa, ...

## **COCA DE TARONJA**

- 1 iogurt (120grms), 3 ous, 3 mesures de farina, ½ mesura de puré de dàtil o 1 mesura de sucre moré, 1 taronja gran, 1 mesura d'oli, ratlladura de la pell de mitja llima i 1 culleradeta de bicarbonat

El got del iogurt serà la nostra mesura. Preescalfar el forn a 180º i preparar el motlle amb paper de forn.

Ratllem la pell de la taronja (sense arribar a la part blanca) i reservem.

En un bol gran aboquem el iogurt, els ous, el gallons de la taronja i l'oli. Batem bé i afegim el puré de dàtil. Continuem batent, que es quede fi.

Tamisar la farina i afegir al bol junt al bicarbonat, la ratlladura de llima i de taronja. Batem bé i passem al motlle. I al forn.

35 minuts aprox de cocció.