

LIVRO DE RECEITAS
DE COMIDAS
JUSTAS E RESPONSÁVEIS

RECEPTARI
D'ÀPATS
JUSTOS I
RESPONSABLES

RECEITARIO
DE COMIDAS
XUSTAS E
RESPONSÁBEIS

JAKI ARDURATSU ETA BIDEZKOEN
ERREZETATEGIA

RICETTARIO DI PIATTI
GIUSTI E RESPONSABILI

FAIR AND RESPONSIBLE
FOOD RECIPE BOOK

RECETARIO DE COMIDAS
JUSTAS Y RESPONSABLES



POLLASTRE ARREBOSSAT



INGREDIENTES:

- Pollastre
- Pa ratllat
- ou
- sal
- oli

RECETA

Primer de tot ens netejarem les mans i prepararem tots els ingredients. En un vol batrem un parell d'ous i li afegirem un xic de sal. Seguidament, tallarem i banyarem les tires de pollastres amb l'ou ja batut. A continuació rebossarem el pollastre amb el pa ratllat. Finalment calentarem una paella amb oli i fregirem el pollastre. I ara bon profit i a taula sigui dit!

IDEAS PARA QUE TU RECETA SEA JUSTA Y RESPONSABLE

- Aconseguir els ous d'una granja propera.
- Comprar el pollastre a la carniceria i no al supermercat.
- Mirar la proximitat del pollastre que comprem.
- Aprofitar el pa dur i ratllar-lo.
- Comprar ous de gallines en llibertat.
- Consumir els aliments frescos.

GAZPACHO

INGREDIENTES:

- TOMATE
- ACEITE
- PIMIENTO
- PAN
- SAL
- AJO

RECETA

Se pican todos los ingredientes en la batidora... Se baten y una vez terminado se sirve bien frío

IDEAS PARA QUE TU RECETA SEA JUSTA Y RESPONSABLE

Comprar productos locales, ecológicos o incluso, los que tengan un pequeño huerto, cultivarlos.

PIZZA



INGREDIENTES:

- farina
- origano
- acqua
- pomodoro
- lievito di birra
- mozzarella

RECETA

Ingredienti= farina, pomodoro,origano,olio,acqua,lievito di birra,sale.

Procedimento: 1) mettere la farina in una ciotola; 2) aggiungere il lievito di birra sciolto in acqua tiepida;3) aggiungere altra acqua e mescolare bene;4) impastare prima con un cucchiaino,poi con le mani; 5) aggiungere un pizzico di sale; 6) attendere qualche ora per farla lievitare;7) prendere l'impasto e cominciarlo a stendere con il matterello; 8) mettere la pasta stesa in una teglia e farcirla con succo di pomodoro, mozzarella, origano, olio ed un pizzico di sale; 9) cuocere in forno; 10) mangiare gustosamente.

IDEAS PARA QUE TU RECETA SEA JUSTA Y RESPONSABLE

- 1) Comprare prodotti che non vengano da molto lontano;
- 2)Produrre cibi sani, coltivati senza veleni;
- 3)confezionare i cibi con contenitori rispettosi dell'ambiente e riciclabili (vetro, carta ecc...);
- 4) usare contenitori poco colorati, perché anche i colori usati nelle confezioni sono inquinanti;
- 5) usare preferibilmente prodotti di stagione.

CASTAGNACCIO



INGREDIENTES:

- FARINA DI CASTAGNE
- UVETTA
- OLIO D'OLIVA
- LIMONE
- PINOLI
- ROSMARINO

RECETA

PROCEDIMENTO:

Prendete 1/2 Kg di farina di castagne, passatela al setaccio, perchè risulti senza grumi e mettetela in una zuppiera. Aggiungete, poco alla volta, circa 3/4 di acqua fredda, un paio di cucchiari di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Mescolate bene fino ad ottenere un composto abbastanza liquido(ma non troppo). Aggiungete i pinoli e l'uvetta (ammollata precedentemente in acqua tiepida).

Ungete con un po' d'olio una teglia e versate il tutto, cospargete con pinoli, rosmarino e scorzette di limone sottilissime. Irrorate con un filino d'olio qua e là.

Infornate a 200° per 30/40 minuti, fino a che non si sarà formata in superficie una bella crosticina marrone.

IDEAS PARA QUE TU RECETA SEA JUSTA Y RESPONSABLE

Cercate di prendere, se possibile, gli ingredienti dal vostro orto o da posti vicino a voi. Quando non è possibile, cercate negozi del commercio equo e leggete bene le etichette.

PAELLA



INGREDIENTES:

- ARRÓS
- VERDURES
- CARN
- MARISC

RECETA

Ingredients

4 gambes llagostineres 4 escamarlans del 00 4 llagostins 1 sèpia mitjana 16 musclos de roca 16 cloïsses no gaire grosses 2 carxofes 1 pebrot verd petit 1 pebrot vermell petit 200 g d'arròs del delta de l'Ebre 600 cc de fumet de peix ALTRES INGREDIENTS: 1 ceba de Figueres 2 grans d'all 2 tomàquets madurs

Elaboració

1. Tallem la sípia petita i la suem en un cassó amb un dit d'aigua freda i a foc molt lent.
2. Separem el cap de les gambes i els fregim en una paella per anar al forn amb un raig d'oli d'oliva.
3. Apartem els caps i daurem lleugerament els escamarlans, les gambes i els llagostins. Els reservem.
4. En aquest oli, hi daurem els alls i seguidament la ceba, ben picada.
5. En una paella a part, saltem les carxofes a foc viu i salpebrades. Les posem a la paella on hi ha la ceba.
6. Fem el mateix primer amb el pebrot verd i després amb el vermell.
7. Hi afegim el tomàquet triturat, o pelat i sense llavor, com vulgueu.
8. Quan el tomàquet sigui ben cuit, afegiu-hi la sípia i enrossiu l'arròs.
9. Tingueu el fumet bullint, i aboqueu-lo tot al damunt de l'arròs.
10. Repartiu-lo bé, perquè no el tornareu a tocar, i poseu-lo al punt de sal.
11. Fornegeu-lo 10 min. a 200 graus.
12. Traieu-lo del forn i afegiu-hi les gambes, els escamarlans i la closca, i torneu-lo a fornejar 3-4 min.
13. Traieu-lo del forn, i tapeu-lo encara 5 min. més, perquè s'acabi de "covar"
14. Emplateu-lo, i acompanyeu-lo d'una amanida de tomàquet, ceba tendra i all cru, amb pebre negre i ceba tendra en brots, 1 ampolla de vi blanc, un meló a la pica de l'eixida, anunciació de l'adveniment de l'estiu santíssim.

IDEAS PARA QUE TU RECETA SEA JUSTA Y RESPONSABLE

Utilitzarem productes que siguin d' aprop nostre i de temporada, per exemple: l'arròs del delte de l'Ebre, els productes del mar del mediterrani i els vegetals els podem comprar directament al camperol. Així farem un comerç molt més just

MACARRONES CON SALSA

INGREDIENTES:

- macarrones
- tomate o nata(opcional)
- agua
- aceite y sal

RECETA

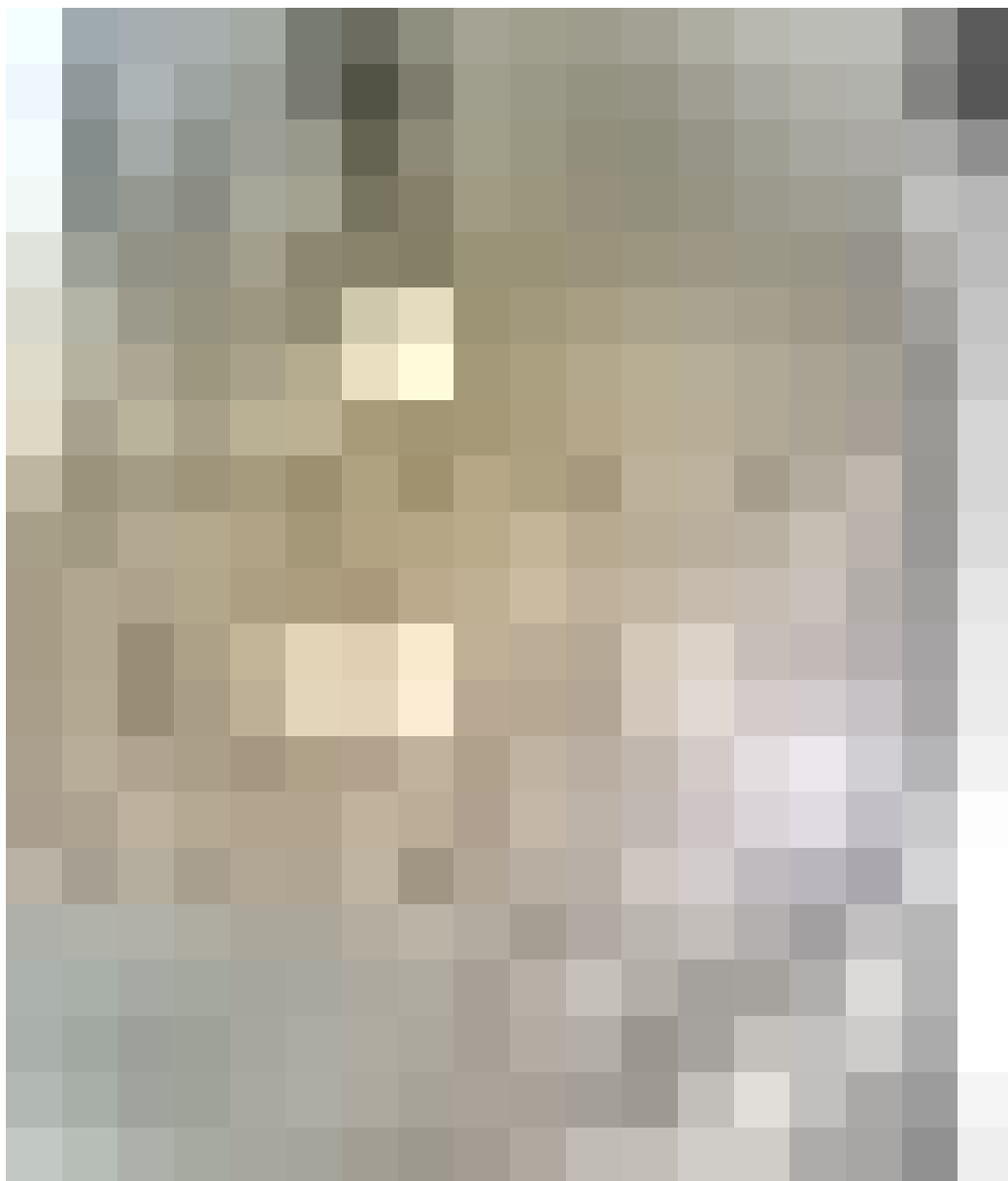
PONEMOS AL FUEGO UNA OLLA CON AGUA, SAL Y UN CHORREÓN DE ACEITE. CUANDO EMPIECE A HERVIR ECHAMOS LA PASTA QUE EN ÉSTE CASO SERÁN MACARRONES Y LOS DEJAMOS UNOS 8 O 10 MINUTOS(según el fabricante).ESCURRIMOS LOS MACARRONES Y LOS PONEMOS EN UNA FUENTE CUBRIENDOLO CON LA SALSA.

LA SALSA: 1K DE TOMATES, 3 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA, 1 CUCHARADA DE AZÚCAR, UNA CEBOLLA MEDIANA,SAL Y ALBAHACA. TODOS ESTOS INGREDIENTES SE SOFRIEN HASTA QUE ESTÉ BIEN DORADITO.

IDEAS PARA QUE TU RECETA SEA JUSTA Y RESPONSABLE

UTILIZAR PARA HACER LA SALSA , TOMATES MADUROS QUE PRONTO SE PONDRÁN POCHOS Y MALOS Y TENDREMOS QUE TIRAR.

COUVES COM FEIJÃO



INGREDIENTES:

- Couve
- cenoura
- feijão
- azeite
- batata
- água e sal

RECETA

INGREDIENTES: feijão, cebola ,azeite, couves, cenoura, batata e sal.

De vespera põe -se o feijão de molho .

No outro dia coze -se o feijão .Depois de cozido junta -se a cebola picada e o azeite e deixa -se ferver um bocadinho .De seguida mete -se as batatas cortadas miudinhas a cenoura e no fim as couves deixa -se ferver até cozer.

BOM APETITE !!!

adeus turma 1

IDEAS PARA QUE TU RECETA SEA JUSTA Y RESPONSABLE

A nossa receita é justa porque é saudável e muito variada.

Não é caro porque são produtos da nossa horta.

E são da época e da nossa região.

FRANGO ASSADO

INGREDIENTES:

- Frango
- manteiga
- sal
- alho