



Receptes de salut

12 mesos x la salut mental



Coordinació i direcció

Gabinet de Comunicació i Relacions Institucionals i Unitat
d'Audiovisuals i Disseny de l'Hospital Universitari de Bellvitge

La iniciativa **“receptes de salut”** és una de les accions del projecte **“12 mesos x la salut mental”** que s’ha desenvolupat durant l’any 2024 a l’Hospital de Bellvitge amb l’objectiu de millorar la salut mental i el benestar emocional de ciutadans i professionals.

Totes les receptes han estat proposades i elaborades per cuiners i cuineres de renom amb l’assessorament clínic dels professionals de l’Hospital de Bellvitge i volen ser un recurs per a pacients i famílies per a seguir una bona alimentació i gaudir de bona salut.

Bon profit!

La salut mental és un dret humà fonamental pel qual l'Hospital de Bellvitge ha vetllat des dels seus orígens. Va ser en el seu moment el primer hospital de la Seguretat Social a crear un Servei de Psiquiatria –evitant institucionalitzar els pacients i homologant les malalties mentals a la resta de patologies– i continua obrint camí en l'actualitat. Així ho palesen importants iniciatives actuals, com ara l'obertura d'una àrea especialitzada en urgències psiquiàtriques, la construcció d'una innovadora planta hospitalària psiquiàtrica totalment oberta, la creació del primer Servei de Psicologia Clínica de la sanitat pública espanyola o l'impuls del Pla d'Integració de Salut Mental Territorial Metropolitana Sud (SumaMENT), entre d'altres.

Per reforçar i donar més rellevància encara a aquesta implicació, durant el 2024 l'Hospital de Bellvitge ha desplegat, juntament amb la Unitat de Salut Mental l'Hospitalet de Llobregat-Collblanc i l'Atenció Primària, la campanya "12 mesos x la Salut Mental". Són moltes les accions realitzades en el marc d'aquesta campanya, que sobretot ha volgut acompanyar els esforços d'innovació assistencial i de desplegament de nous equips i infraestructures amb la promoció d'altres intangibles que cal posar també en valor, com són la informació i l'educació de la població o l'oferta de suport i de noves eines a pacients i familiars.

Així, a banda de tots els avenços assistencials, la campanya ha inclòs iniciatives d'art-teràpia, musicoteràpia, promoció de l'activitat física, lectura de poemes i relats per a pacients, desplegament d'un hort terapèutic, trobades, col·loquis, xerrades, vídeos divulgatius i moltes altres accions que han palesat que, essent socialment responsables, contribuïm també al benestar mental i emocional de la comunitat.

Una d'aquestes iniciatives, la que ens ha permès sens dubte fer més bona taula, ha estat el projecte Recettes de salut. Hem demanat a tot un seguit de cuineres i cuiners de renom de casa nostra que –amb l'assessorament clínic de professionals de l'hospital– ens proposessin receptes per fer salut. Els resultats d'aquesta crida, que ha tingut molt bona acollida a les xarxes socials, els podeu veure ara aplegats en aquest llibre.

No vull acabar sense expressar el meu agraïment als grans professionals de la cuina que ens han ajudat desinteressadament a fer realitat aquest projecte, i us convido a assaborir les seves valuoses aportacions. Així doncs, molt bon profit... i salut!

Cristina Capdevila Aguilera

Gerent de l'Hospital Universitari de Bellvitge i l'Hospital de Viladecans

“Que l'aliment sigui la teva medicina”. Aquestes paraules d'Hipòcrates, vigents malgrat el pas dels segles, assenyalen la importància de l'alimentació en el manteniment de l'equilibri del cos i la promoció del seu benestar. Avui en dia sabem, però, que allò que consumim alimenta no només el nostre cos, sinó també la nostra ment i el nostre esperit. Menjar no és un fet merament fisiològic, una necessitat que cobrim per sobreviure. L'alimentació forma part de la nostra cultura, del nostre estil de vida, dels nostres valors. Les rutines familiars i socials giren sovint al voltant d'una taula on compartim àpats, però també amistat, sentit de pertinença, amor, acollida... Gaudir dels aliments, a soles o compartint-los amb la família, la parella o els amics, és una ocasió per experimentar benestar conscient.

En aquestes pàgines trobareu dotze receptes dissenyades amb cura i enorme generositat per reconeguts cuiners de casa nostra, tenint en compte no només els beneficis nutricionals, sinó també el poder dels colors, textures i aromes per despertar emocions positives. Està en les nostres mans transformar aquests plats en actes d'autocura, petits rituals que conviden a la calma, la presència i el gaudi.

En un temps on l'estrès i la pressa sovint formen part de la nostra rutina diària, aquest llibre es presenta com una pausa, un moment per reconnectar amb nosaltres mateixos a través de la cuina. Preparar un plat saludable no és només un acte físic, és també un acte d'amor i respecte cap a un mateix i cap als altres.

Us convidem a recórrer aquestes pàgines amb el mateix esperit amb què van ser escrites: amb curiositat, cura i ganes de nodrir la nostra ment tant com el nostre cos. Que aquest llibre sigui una inspiració i un recordatori que, en la senzillesa d'una recepta ben feta, també habita la salut mental i emocional.

Dra. M^a del Pino Alonso Ortega

Cap del Servei de Psiquiatria de l'Hospital Universitari de Bellvitge

Dra. Susana Jiménez-Murcia

Cap del Servei de Psicologia Clínica de l'Hospital Universitari de Bellvitge

Índex

Primers plats -----	8
Arròs amb vegetals i calamars	
Carme Ruscalleda -----	10
Dip de verdures	
Ada Parellada -----	12
“Taco” d’endívies amb crema de gorgonzola, nous i fruita de la passió	
Nil Dulcet -----	14
Ou mimosa	
Daniel Brin -----	16
Verdures rostides al forn amb cigrons cruixents	
Josep Lozano -----	18
Carbassa Potimarrón	
Adriana Carcelén -----	20
Segons plats -----	22
Ànec a la taronja a la nostra manera	
Sergio Andreu -----	24

Lletons de vedella amb bolets de primavera Rafa Peña	26
Bacallà, pèsols i patata Xavier Pellicer	28
Bar de peix Hermòs Alexis Peñalver	30
Postres	32
Cheesecake de xocolata Hacienda Victoria 68% Germans Roca	34
Magdalenes Jordi Bordas	36

Primers plats



Carme Ruscaleda



Ada Parellada
Semproniana



Nil Dulcet
Compartir



Daniel Brin
Daniel Café



Josep Lozano
Fundació Àlicia



Adriana Carcelén
Rasoterra



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

Plat alt en proteïnes gràcies als calamars, que aporten proteïnes magres, omega-3, vitamina B12, E, seleni, fòsfor, iode, ferro, àcid fòlic i zinc essencials per a la salut. Té un baix contingut en greixos saturats. Pots posar només les potes i el cos del calamar per reduir el contingut de colesterol.

ARRÒS AMB VEGETALS I CALAMARS

Carme Ruscalleda

Ingredients

(per a 2 persones)



350 g
Calamars frescos
(2 mitjans)



50 g
Ceba (picada fina)



50 g
Porro (picat fi)



50 g
Tomàquet madur
(ratllat i sense llavors)



50 g
Pebrot verd (picat
a daus 1 cm)



50 g
Pebrot vermell
(picat a daus 1 cm)



50 g
Xerès sec



600 ml
Aigua mineral



180 g
Arròs bomba



50 g
Pèsols
(molt tendres)



OOVE



Sal i pebre

Per a la picada



1
Gra d'all



30 g
Fulles de julivert



10 g
Fils de safrà

Elaboració

- Preneu una cassola fonda d'uns 25 cm de diàmetre, escalfeu-hi un raig d'oli i marqueu-hi les rotllanes de calamar, salpebreu-les i reserveu-les.
- A l'oli perfumat de la cassola tireu-hi els daus menuts de calamar, salpebreu de nou i deixeu-los enrossir. Afegiu-hi la ceba picada i el porro, sofregiu fins a daurar-ho, ajudeu la cocció amb un cullerot d'aigua.
- Incorporeu-hi el tomàquet ratllat i el xerès sec i deixeu-ho coure fins a reduir. Afegiu-hi els pebrots picats fins a aconseguir un sofregit ben cuit, al punt de sal i pebre.
- Poseu a la cassola l'aigua mineral calenta, en arrencar el bull tireu-hi l'arròs, saleu amb prudència i deixeu-ho coure a foc potent durant 8 minuts.
- Incorporeu a la cassola les rotllanes marcades, els pèsols i la picada desfeta amb un xic d'aigua, tasteu si cal un punt més de sal i continueu la cocció 5 minuts més a foc més baix. Aparteu la cassola del foc, tapeu-la i deixeu-la reposar 3 minuts.



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

Aquesta recepta té un alt contingut en proteïnes d'alta qualitat, ideal per a una dieta equilibrada. Rica en àcids grassos omega-3, ajuda a cuidar la salut cardiovascular. També aporta seleni, calci i vitamina A, essencials per al sistema immunitari i ossos forts.

DIP DE VERDURES

Ada Parellada

Ingredients



1/2
Bròquil



1
Pastanaga gran



1
Carbassó



1
Culleradeta d'herbes
aromàtiques



100 g
Formatge ratllat



1
Ou



80 g
Farina



1
Culleradeta de
levat químic



Sal

Per a la salsa



150 g
Tonyina en oli



50 g
Formatge d'untar



100 g
Maionesa



1
Culleradeta de
pebre vermell dolç

Elaboració

- Pelem la pastanaga i la ratllem. Rentem bé el carbassó i el ratllem. També ratllem el bròquil. Barregem totes les verdures. Afegim la resta d'ingredients: les herbes aromàtiques, el formatge, la farina, el llevat químic, l'ou i la sal. Barregem bé.

- Posem un raig d'oli en una paella i, quan sigui calent, hi anem posant cullerades de barreja de verdures. Esperem que coguin per una banda, a foc mitjà. Quan veiem que qualla per una banda, el girem i esperem que coguin per l'altra.

- Fem la salsa. Simplement, triturem tots els ingredients en una batedora elèctrica.

- Servim els ovis de verdures amb la salsa.



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

Recepta rica en àcid fòlic i calci, ideal per a la salut dels ossos. Les endívies, les nous i la fruita de la passió aporten una bona dosi de fibra que afavoreix la digestió. Una combinació equilibrada i deliciosa per cuidar-te!

"TACO" D'ENDÍVIES AMB CREMA DE GORGONZOLA, NOUS I FRUITA DE LA PASSIÓ Nil Dulcet

Ingredients

(per a 4 persones)



3
Endívies



100 g
Formatge gorgonzola



100 ml
Nata líquida



Pa de motlle



50 g
Nous



100 ml
Oli de gira-sol



1
Fruita de la passió



Fulles fresques
d'alfàbrega



Sal



Caviaroli d'oli d'oliva

Elaboració

• **Per a les fulles grans de les endívies**, netegem i tallem la part de la base de l'endívia, deixant-la amb uns 3 cm. Desfullem les fulles grans sense trencar-les i ho guardem a la nevera. Guardem la part de la base de l'endívia per coure.

• **Per a les endívies cuites** (base de les endívies, elaboració anterior), amanim el cor de l'endívia amb

sal, pebre negre i oli verge extra. Coem al microones durant 2 min a màxima potència. Un cop cuita l'endívia, tallem en trossos d'1 cm i ho guardem.

• **Per a la crema de gorgonzola**, tallem en trossos petits irregulars el formatge gorgonzola. Bullim la nata i incorporem el formatge gorgonzola i amb l'ajuda d'una batedora elèctrica triturem fins a aconseguir una crema homogènia. Posem a punt de sal i guardem.

• **Per als daus de pa torrat**, tallem el pa de motlle amb trossos quadrats d'1 cm i ho estirem en una safata de forn. Coem al forn a 150°C durant 15 min fins que quedin torrats. Deixem refredar i ho guardem en un recipient hermètic.

• **Per a la pasta de nous**, en una olla petita afegim l'oli de gira-sol i les nous tot des de fred. Colloquem l'olla al foc i fregim aquestes nous fins que comencin a agafar color sense parar de remenar. Coem i triturem amb un vas americà "THERMOMIX" les nous en calent amb una mica de l'oli de gira-sol, fins a aconseguir una crema homogènia de nous. Posem a punt de sal i guardem a temperatura ambient.

• **Per a la fruita de la passió**, netegem i tallem per la meitat la fruita de la passió. Amb l'ajuda d'una cullera petita retirem les llavors i el suc de la fruita en un recipient. Guardem a la nevera.

• Collocarem les fulles grans d'endívies en el plat. Incorporarem la crema de gorgonzola al centre de la fulla d'endívia. Afegirem a sobre de la crema d'endívies el tros d'endívia cuita i temperada, el tros de nou torrada, la crema de nous a sobre de la nou torrada, el dau de pa torrat i 3 llavors de la fruita de la passió. I, per acabar, a sobre de l'endívia cuita el Caviaroli i la fulla d'alfàbrega.



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

Els ous a la mimosa és una recepta rica en proteïnes d'alta qualitat gràcies als ous i les anxoves. El rovell aporta greixos saludables, així com vitamines A i D essencials. També és una excel·lent font de seleni i vitamina A per a la salut.

*per fer la maionesa, pots substituir els dos rovells d'ou per un ou sencer, així augmentaràs el contingut proteic.

OU MIMOSA

Daniel Brin

Ingredients (per a 6 persones)



12
Ous (durs)



8
Anxoves (filets)



2
Ous



25 g
Mostassa



25 cl
OOVE



Sal

Per a la vinagreta



Pebre



0.020 kg
Mostassa antiga



2 cl
OOVE



Sal

Elaboració

- Per preparar la maionesa, separem el rovell de la clara. Aboquem els rovells en un bol, afegim sal, pebre i mostassa. Emulsionem els rovells amb oli a poc a poc i els reservem.

- Coem els ous durant 10 minuts. Els refredem amb aigua freda i gel per aturar la cocció. Els pelem i tallem per la meitat, treiem i reservem els rovells cuits.

- En un bol, piquem una tercera part dels rovells cuits i hi afegim els filets d'anxova picada. Un cop estigui barrejat, afegim la maionesa i tornem a barrejar. Omplim els ous amb aquesta mescla.

- Piquem la resta dels rovells i decorem els ous.

- **Emplatat:** pots adornar el plat amb enciam romà en juliana amanit amb vinagreta i col·locar els ous mimosa al centre.



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

Una recepta rica en proteïnes vegetals i carbohidrats complexos, ideals per aportar energia. Baixa en greixos saturats, té alt contingut d'àcid fòlic i ferro no hemo (d'origen vegetal). Rica en fibra, saciant i beneficiosa per a la microbiota intestinal. Apta per a vegans i vegetarians.

*el ferro no hemo s'absorbeix millor si per postres prenem un cítric.

VERDURES ROSTIDES AL FORN AMB CIGRONS CRUIXENTS

Josep Lozano

Ingredients



1 pot
Cigrons cuits



1
Pebrot vermell



1
Carabassó



1
Albergínia



1/2
Ceba morada



1
Remolatxa



1
Pastanaga



Porradell

Per a la vinagreta



100 g
OOVE



25 g
Vinagre de vi blanc



10 g
Nous picades



1 pessic
Comí (molt)



1 pessic
Pebre vermell fumat
Pebre negre molt



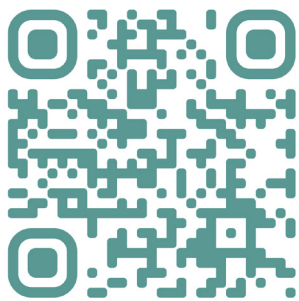
1 pessic
Herbes provençals

Elaboració

- Escalfem el forn a 180 °C
- Pelem i tallem les verdures a trossos irregulars reservant la ceba morada, tenint en compte que siguin de la mateixa mida, perquè es cuinin uniformement. Reservem.
- Escorrem els cigrons amb abundant aigua. Reservem.
- Disposem totes les verdures i els cigrons en una safata de forn amb oli d'oliva, pebre, uns alls matxucats i fulles de romaní.
- Coem al forn a 180 °C durant 30-40 minuts.
- Per a la vinagreta, introduïm tots els ingredients en un pot i emulsionem fins a obtenir una salsa.
- Emplatem les verdures en un plat, disposem la vinagreta per sobre i acabem amb unes làmines de ceba morada i porradell picat.

Observacions

- Es poden utilitzar diferents herbes aromàtiques per acabar el plat com: coriandre, julivert, menta...
- Podem jugar amb diferents verdures depenent de la temporada com ara carbassa, bròquil, pebrot verd...
- Es pot jugar amb diferents tipus de vinagretes, canviant els condiments, els fruits secs o el tipus de vinagre.



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

Plat alt en fibra i ric en proteïnes vegetals, ideal per a vegetarians i vegans. També destaca pel seu contingut en ferro. Cal evitar lacticis, cafè o te durant l'hora posterior per no interferir amb l'absorció.

CARBASSA POTIMARRÓN

Adriana Carcelén

21

Ingredients



500 g
Mongetes de ganxet



Olives Kalamata



4 grams
All escalivat



Sal



Pebre



50 ml
Vinagre de vi



Aigua de cocció



Carbassa
Pebre



Avellanes



Oli d'oliva



Fulles d'alfàbrega

Elaboració

Crema de mongeta de ganxet:

- Remullem les mongetes i cuinem fins que estiguin cremoses. Guardem el brou per afegir-lo posteriorment a la crema.
- Afegim els 4 grams d'all escalivats i salpebrem.
- Afegim 50 ml de vinagre.
- Afegirem aigua de cocció, fins que quedi la consistència que busquem.

Carbassa:

- Pelem la carbassa i la tallem per la meitat. Li llevem les pipes.
- Les cuinem al forn a 180 graus uns 10 minuts i anem vigilant.

Olives Kalamata:

- Posem les olives per la meitat al natural, les afegirem al final.

Oli d'alfàbrega

- Agafem la mateixa quantitat d'alfàbrega i d'oli i ho triturarem bé.

Avellanes torrades:

- Torrem unes avellanes o les comprem ja torrades i les trenquem en trossos més petits.

Muntar el plat:

- En la base, posem la crema.
- Sobre la crema col·loquem la carbassa.
- Afegim oli d'alfàbrega per sobre de la carbassa.
- 6 olives a la meitat.
- Avellanes i una mica de sal si us agrada.

Segons plats



Sergio Andreu
La Pepita



Xavier Pellicer
Restaurant Xavier Pellicer



Alexis Peñalver
Hermós



Rafa Peña
Gresca



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

La recepta d'ànec a la taronja "a la nostra manera" té un baix contingut de greixos saturats i és rica en vitamines del grup B, especialment B1, B2 i B3. La cocció redueix gairebé tot el contingut d'alcohol. Tanmateix, cal tenir cura amb la sal afegida, ja que pot ser alta, especialment per a persones amb hipertensió.

ÀNEC A LA TARONJA A LA NOSTRA MANERA

Sergio Andreu

25

Ingredients



300 ml
Soia



100 ml
Mirin



200 ml
Sake



100 ml
Cointreau



100 g
Dashi en pols



100/200 ml
Aigua (opcional)



La pell i suc
de taronja



2
Magret d'ànec



1 L
Marinada



Fulles de shiso verd

Elaboració

- Posem el mirin, el sake i el Cointreau en una olla al foc i deixem que s'evapori l'alcohol. Quan s'hagi evaporat afegim la soia, el dashi i el suc de taronja. Ho deixem a foc lent un minut removent i infusionem amb la pell de taronja. Una vegada temperat afegim aigua si fos necessari per a equilibrar.
- Salpebrem el magret i el marquem bé per la part grassa perquè fongui, li donem la volta per a marcar-ho lleugerament per la part magra, volem que quedi completament cru per dins.
- Posem a escalfar la marinada fins que estigui a punt de bullir.
- Posem el magret en un recipient i li bolquem la marinada damunt. Reservem un mínim de 24 hores abans de consumir-ho perquè l'ànec marini bé.
- Tallem el magret a mode de sashimi i anem col·locant-ho sobre un plat. Amb l'ajuda d'un bufador ensajornem la part del greix del magret. Salsem amb unes cullerades de la mateixa marinada i acabem el plat afegint uns grillons de taronja i uns trossos de fulla de shiso verda.



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

Gaudeix d'aquesta recepta amb ingredients frescos de temporada, perfectes per a la primavera. Els lletons són una excel·lent font de proteïnes complexes i aporten micronutrients com aminoàcids, minerals i vitamines essencials. Els bolets enriqueixen el plat amb el seu sabor i beneficis nutricionals.

LLETONS DE VEDELLA AMB BOLETS DE PRIMAVERA

Rafa Peña

27

Ingredients



Lletons de vedella
(prèviament
escaldats i nets)



Ceps



Rossinyols



Patates



1
Porro



1
Gra d'all



Manat de bledes



Pinyons torrats



Flors de coriandre i
de ruca (per decorar)



Oli d'oliva
verge extra



Caldo de gallina



Sal i pebre

Elaboració

• **Preparació dels lletons:** En una paella gran, afegim una mica d'oli d'oliva i hi escalfem el gra d'all per infusionar l'oli. Retirem l'all quan estigui daurat. Salem els lletons per les dues cares i els marquem lentament a la paella fins que agafin color, cuinant totes les cares a foc baix per evitar que es daurin massa ràpidament. Reservem els lletons a un costat.

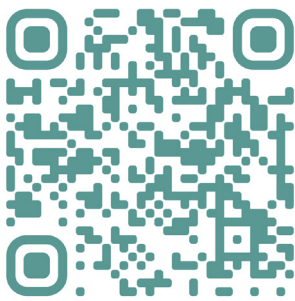
• **Cocció dels bolets:** Tallem els ceps per la meitat i els marquem a la paella amb una mica de sal i pebre. Fem el mateix amb els rossinyols, però els cuinem menys temps que els ceps, ja que necessiten menys cocció. Reservem els bolets.

• **Preparació de les verdures:** Afegim els trossets de porro a la paella i els deixem daurar lleugerament. Després, desglacem la paella amb el caldo de gallina i ho deixem reduir fins que quedi una textura de glaça.

• **Afegim les patates i les bledes:** Quan el líquid hagi reduït, hi afegim els daus de patata i les fulles de bleda, cuinant breument per mantenir-ne la textura. Afegim també els pinyons torrats.

• **Glacejat final:** Incorporem de nou els bolets i els lletons a la paella, barrejant-ho tot perquè quedi ben glacejat amb la salsa reduïda. Quan la salsa tingui una textura de xarop, ajustem de sal i pebre si cal.

• **Emplatat:** Disposem les patates, el porro, les bledes i els bolets al plat. Escalopem els lletons i els col·loquem a sobre. Finalment, glacegem amb el suc restant de la paella i ho decoram amb flors de coriandre i ruca.



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

Aquest plat segueix el "mètode del plat", combinant verdures (pèsols), carbohidrats (patata) i proteïna (bacallà). Es pot completar amb una peça de fruita i aigua per a un àpat equilibrat. És baix en greixos saturats i sucre, però ric en vitamines, minerals i compostos bioactius essencials. Ideal per mantenir una dieta nutritiva i saludable.

BACALLÀ, PÈSOLS I PATATA

Xavier Pellicer

29

Ingredients



4
Lloms de
bacallà dessalat



160 g
Pèsols del Maresme
(pelats i petits)



200 g
Patates (tallades
a trossos)



2
Cebendes tendres



1
All tendre



10 g
Kuzu (diluit en
aigua, mateixa
proporció)



OOVE



Caldo vegetal

Elaboració

- Bullim les patates amb aigua i sal fins que quedin al dente.
- En una cassola amb una mica d'oli d'oliva, sofregim all tendre tallat petit, afegim uns grills de ceba tendra.
- Afegim les patates amb una mica de caldo vegetal i acabem de coure les patates.
- Incorporem el Kuzu diluït en aigua i arrenquem el bull i deixem que agafi cos. Afegim una mica d'oli d'oliva OOVE.
- En una vaporadora, posem caldo vegetal (podem aprofitar verd de porro, verd de ceba tendra, pastanaga, un all, pebre en gra) i coem al vapor uns minuts el bacallà.
- Emplatem.



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

Gaudeix d'un plat ric en proteïnes d'alta qualitat, ideal per a una alimentació equilibrada. Les sardines destaquen pel seu alt contingut en omega-3 i, a diferència d'altres peixos blaus, presenten nivells baixos de mercuri. Això les converteix en una opció saludable i deliciosa dins la dieta mediterrània. Perfectes per cuidar el teu cos amb sabor tradicional!

BAR DE PEIX HERMOS

Alexis Peñalver

Ingredients



12 u
Sardina gran



1 kg
Tomàquet de penjar madur



3 grans
All pelats



150 g
Pa (sobrant del dia abans)



1/2 manat
Julivert



50 g
Oli d'oliva suau de gira-sol



Un bon grapat d'ametlles torrades i pelades

Elaboració

- Repassem les sardines que el peixater ha obert en papallona, retirant curiosament la part fosca de la ventresca i qualsevol espina que hagi quedat.
- Per al sofregit de tomàquet de penjar, ratllem el tomàquet, o si sou mandrosos, simplement el processem amb pell i tot. El posem a reduir en una cassola durant 45 a 60 minuts amb un raig d'oli d'oliva verge a foc suau/mig fins que s'evapori tota

l'aigua. Se li pot afegir all i bitxo per donar-li més força. A mitja cocció, salpebrem i afegim una mica de sucre per rebaixar l'acidesa pròpia del tomàquet, especialment si ho fem amb pell.

- **Oli d'all i julivert:** separem les branques de les fulles del julivert i les triturem en un processador juntament amb els grans d'all i l'oli durant 1,5 o 2 minuts com a mínim. Si disposem de processador amb temperatura, triturem durant 4 minuts a 80 °C. Reservem en un recipient i deixem reposar. En pocs minuts, l'oli quedarà a la superfície i el julivert triturat quedarà al fons.

- **Picada:** torrem lleugerament el pa; l'interior ha de quedar tou. Fem les llesques gruixudes per assegurar-nos-en. Posem el pa torrat, 3 o 4 cullerades de l'oli del fons, la part que concentra el julivert i les ametlles, i triturem durant 10 segons al processador.

- **Muntatge:** agafem un grapat de picada i premem per donar-li forma com de base de nigüiri. Ho deixem sobre una safata apta per al forn i repetim l'operació tantes vegades com sardines tinguem. Disposem les sardines sobre les bases de picada i pressionem lleugerament perquè quedi tot ben compactat.

- Entre sardina i sardina, posem una culleradeta de sofregit de tomàquet de penjar. Ho posem al forn a 190 °C uns 4-5 minuts o fins que la sardina quedi cuita.

- Ho decorem amb oli d'all i julivert, i acabem amb escames de sal i una volta de molí de pebre negre.

Postres



Germans Roca
Celler de Can Roca



Jordi Bordas
Pâtisserie Jordi Bordas



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

És una recepta per gaudir en ocasions especials, ideal per a dies festius. Prioritza cacau amb un contingut superior al 70% per a un gust intens i saludable. Pots reduir el sucre substituint-lo per pasta de dàtil, una opció natural i nutritiva. Així, podràs gaudir d'un dolç equilibrat i deliciós!

CHEESECAKE DE XOCOLATA HACIENDA

VICTORIA 68% Germans Roca

35

Ingredients



100 g
Mantega



50 g
Sucre



50 g
Sucre morè



50 g
Farina d'ametlla



80 g
Farina d'arròs



20 g
Cacau en pols



1 g
Sal



183 g
Formatge en crema



73 g
Xocolata hacienda
victoria 68%



Nata



Ou pasteuritzat



5.5 g
Midó de blat
de moro

Elaboració

- Tallem la mantega en daus i la mantenim freda fins al seu ús.
- Afegim tots els ingredients per a la base de galeta en el bol de la thermomix i triturarem fins a obtenir una sorra.
- Ho disposem en una safata de forn amb silpat i ho coem a 170 °C durant 9 minuts.
- Barregem als 5 minuts aproximadament per a obtenir una cocció homogènia.
- Reservem en un recipient hermètic fins al seu ús. Posem 23 g en cèrcols metàl·lics de 8 cm de diàmetre amb paper sulfuritzat. Reservem.
- Ens assegurem que el formatge crema i els ous estiguin temperats. Comencem realitzant una emulsió amb la nata i la xocolata.
- Una vegada tenim una crema llisa i homogènia, afegim el formatge crema i, amb unes varetes, incorporarem bé. Acabem amb el sucre, els ous i el midó de blat de moro tamisat i barregem bé.
- Escudellem 125 g de massa en els cèrcols metàl·lics on s'ha posat la base de galeta. Enfornem a 280 °C durant 7 minuts.



Escaneja per veure
el vídeo de la recepta

Aquestes magdalenes són sense gluten, aptes per a celíacs i persones amb intolerància al gluten. Cada unitat conté només 0,25 racions de carbohidrats, en contrast amb les magdalenes "casolanes" del supermercat, que en tenen 0,61. Per tant, són ideals per a pacients diabètics.

MAGDALENES

Jordi Bordas

37

Ingredients

(20 unitats)



75 g
Ous (a 36°C)



56 g
Sucre de coco



56 g
Oli d'oliva



56 g
Oli de gira-sol



81 g
Aigua (a 20°C)



2 g
Ratlladura de llima



0.5 g
Sal



136 g
Farina d'arròs integral
(tamisada)



5.5 g
Impulsor
(tamisat)

Elaboració

- Barregem l'ou i el sucre de coco amb la batedora durant 1 minut.
- Afegim l'oli d'oliva, l'oli de gira-sol, l'aigua, la ratlladura i la sal i barregem amb la batedora durant 2 minuts.
- Barregem la farina d'arròs i l'impulsor, ho afegim a la mescla anterior i treballem amb la batedora fins a obtenir una massa homogènia.
- Deixem reposar a la nevera durant 24 hores per a millorar la textura de la massa.
- Dosem 20 g en els motlles i coem a 200 °C durant 10 minuts en un forn ventilat amb el tir tancat.
- Refredem a temperatura ambient (20 °C) i desemmotllem.

Agraïments

Aquest llibre ha estat possible gràcies a la col·laboració i dedicació de moltes persones que hi han contribuït generosament amb el seu temps, coneixements i entusiasme.

El nostre reconeixement a les **nutricionistes de l'HUB** que han aportat la seva expertesa professional en la valoració nutricional de les receptes, assegurant que aquestes siguin no només delicioses, sinó també equilibrades i saludables.

Finalment, un immens agraïment a **tots els cuiners i cuineres** que hi han participat de manera desinteressada. La seva creativitat, passió i generositat han donat vida a les pàgines d'aquest llibre.

Aquest projecte és un reflex del treball en equip i el compromís compartit amb la salut i el benestar. Gràcies a tots per fer-ho possible!

Amb la col·laboració de:

TORRIBERA MEDITERRANEAN CENTER



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Culinary Institute
of America

Per a l'edició d'aquest llibre hem comptat amb el patrocini de: **ÀLTIMA**

Receptes de salut

Hospital Universitari de Bellvitge



Carrer de la Feixa Llarga s/n, 08907
L'Hospitalet de Llobregat. Barcelona



www.bellvitgehospital.cat



@hbellvitge



@hbellvitge



@hbellvitge



Generalitat
de Catalunya

Salut/  Bellvitge
Hospital Universitari