

# Maduixes pebrades amb crema i galeta d'ametlles

Ingredients per a 4 racions:

## La salsa de maduixes pebrades:

500 g de maduixes madures  
50 g de sucre  
0,5 g de pebre negre  
20 g de vinagre  
100 g d'aigua mineral

## La crema d'ametlles:

300 g de llet d'ametlla  
50 g d'ametlla en pols  
20 g de licor Amaretto  
2 fulles i ½ de gelatina  
20 gr. d'ametlla granet

## La galeta d'ametlla:

50 g d'ametlla laminada  
25 g de clara d'ou  
25 g de sucre  
25 g de mantega  
25 g de farina



disseny gràfic: **Rocío Barbero**  
fotografia portada: **Vanessa Ruiz** / fotografies interiors: **Becky Lawton**

## Preparació i cocció

### La salsa de maduixes

renteu les maduixes amb els capolls. Reserveu-ne dues unitats i la resta, retireu els capolls i tal·leu-les a quarts. Poseu-les a coure amb tots els ingredients. Han de mantenir el bull a foc lent durant 5 minuts. Reserveu dues cullerades del suc, la resta tritureu, coleu i reserveu.

### La crema d'ametlles

mescleu en un caçó la llet d'ametlla i l'ametlla en pols, feu arrencar el bull i a foc lent deixeu-ho coure 2 minuts. Tritureu ben fi la mescla cuita i afegiu-hi a la mescla encara calenta les fulles de gelatina ben hidratades i escorregudes, mescleu-ho molt bé i afegiu-hi l'ametlla granet, i el licor i reserveu-ho en un atuell per esperar que qualli.

### Les galetes d'ametlla,

en un bol mescleu: la clara sense muntar, només trencada i a temperatura ambient, la mantega pomada, el sucre i la farina. Treballeu la massa amb unes varilles fines, que us quedi ben fina i homogènia. Sobre una estovalla tipus "silpat" estireu la massa donant-li forma quadrada. Després repartiu a sobre, les ametlles laminades.

Forneugeu-les a 160° durant 10 minuts. Un cop fredes reserveu-les en un recipient hermètic.

### Presentació

repartiu la salsa de maduixes al fons dels platets de postres, a sobre col·loqueu un tall de la crema d'ametlles, i al cim la galeta i un tall de maduixa reservades a l'inici, amanides amb els suc reservat.

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

COHORT  
dama

# Carme Rusalleda

ens presenta

Com a agraïment a les gairebé **3.000** dones participants a la **CohortDama**, us oferim aquest menú que la **Carme Rusalleda** ha fet per a vosaltres

## menúdama

*Quinca de colors amb sardines olives, tàperes i tomàquets*



*Salmó amb carbasses i carxofes*



*Maduixes pebrades amb crema i galeta d'ametlles*

# QUINOA DE COLORS AMB SARDINES, OLIVES, TÀPERES I TOMÀQUETS

**Ingredients** per a 4 racions:

100 g de quinoa blanca  
100 g de quinoa vermella  
100 g de quinoa negra  
3 manats guarimits de: julivert, llorer, api i farigola

12 sardines de llauna amb oli, a talls  
100 g d'olives Aragó, a talls i sense pinyol  
100 g d'olives sevillanes, a talls i sense pinyol  
50 g de tàperes mallorquines, senceres  
100 g tomàquets cherry vermells, tallats a 1/4  
100 g de tomàquets cherry grocs, tallats a 1/4

**l'amaniment:**

100 g d'oli d'oliva verge extra  
50 g de suc de llima  
6 g de coriandre fresc picat gros  
6 g de julivert picat gros  
sal i pebre



## PREPARACIÓ I COCCIÓ

### La cocció de les tres tipus de quinoa

heu de bullir les tres diferents varietats de quinoa per separat, i seguint la mateixa tècnica de cocció. Renteu-la molt bé, poseu 350 g d'aigua mineral a bullir amb un puntet de sal i un dels buquets, tireu-hi una de les quinoes, i deixeu coure a foc lent durant 15 minuts la quinoa blanca i 25 minuts la vermella i la negra. Aparteu del foc, deixeu reposar 5 minuts més, escòrrer-la molt bé i reserveu-la seca a la nevera. Repetiu l'operació de la cocció amb les altres dues varietats de quinoa i reserveu-les per separat.

### Prepareu l'amaniment

mescleu l'oli, el suc de llima i les herbes picades amb el punt de sal i pebre i reserveu-ho.

### La mescla de tots els ingredients

en un bol prou ample, per amanir tot el volum de les 4 racions, poseu-hi les tres quinoes cuites i la resta de productes a talls com indica la recepta: les sardines, les olives, les tàperes i els tomàquets.

### Presentació

amb delicadesa barregeu el conjunt amb l'amaniment i ja ho podeu posar en bols o en platets per a la degustació.

**Ingredients** per a 4 racions

4 filets de salmó de 150 g cadascun (sense la pell)

**Per a la crema curta de dos colors de carbassa:**

200 g de porro picat fi  
200 g de carbassa rabaquet a daus d'1 cm  
200 g de carbassa blanca xaiota a daus d'1 cm

12 cors de carxofa

4 barretes de carbassa rabaquet de 7 x 1 cm

4 barretes de carbassa xaiota de 7 x 1 cm

1 ramet de julivert molt tendre

oli d'oliva v.e.,  
sal i pebre blanc

# SALMÓ AMB CARBASSES I CARXOFES



## PREPARACIÓ I COCCIÓ

### Prepareu la crema curta de dos colors

poseu el porro a sofregir amb un xic d'oli, a foc lent. Ha de quedar ben cuit i d'un color lleugerament daurat, uns 20 minuts. Preneu un cassó, poseu la meitat del porro sofregit i els daus de carbassa rabaquet. Afegiu 300 g d'aigua mineral i un punt de sal i pebre i deixeu coure a foc lent durant 10 minuts. Tritureu, afineu el punt de sal i pebre, coleu i reserveu la crema de color carbassa. Elaboreu la crema de carbassa blanca seguint la mateixa tècnica que l'anterior, però amb la carbassa xaiota per obtenir una crema de color blanc i també reserveu-la.

### Les carxofes

talleu els cors en 4 trossos ben polits i fregiu-los directament amb oli d'oliva abundant a 170°, fins que siguin suament daurats, uns 4 minuts. Sequeu-los sobre paper de cuina, saleu-los lleugerament i reserveu-los calentes.

### Les barretes de carbassa.

Al mateix oli de les carxofes fregiu també a 170°, les barretes de carbassa i les fulles tendres de julivert, durant uns 2 minuts. Saleu i reserveu calent sobre paper de cuina.

### El salmó

en una planxa de crom o en una paella antiadherent ben calenta, marqueu per totes les cares els talls de salmó sense la pell, fregats lleugerament amb un xic d'oli i poca sal. Reserveu els talls marcats en una safata plana de forn. Si considereu que els talls són molt gruixuts i al marcar el peix no arriba a escalfar el cor de les peces, podeu acabar-los de coure al forn a 190° durant 2 minuts per servir-los al punt. Tingueu en compte que és molt agradable trobar el cor del salmó tendre, mai sec.

### Presentació

serviu els plats, col·locant una cullerada de cada puré de carbassa, a sobre repartiu els talls de carxofa, els talls de salmó i al cim el julivert fregit.