

Tipus de plat	Recepta	Servei
Begudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ginger Ale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gotet transparent</li> </ul>
Entrants	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de col i moniato amb bacallà</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cullereta japonesa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de cuscús integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fulla de lima-kaffir</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paella de quinoa i faves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mini plat fons</li> </ul>
Segons plats	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mini hamburguesa vegetal amb salsa tàrtara de lli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muntat sobre pa + safata de pissarra</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salmó al vapor amb mantega de cúrcuma i ciboulette, i verdures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxant petit</li> </ul>
Postres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb llet de coco i arròs especiada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pot de vidre de iogurt</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema d'avellana, cacau i gingebre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pot de vidre de iogurt</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compota de poma amb gingebre amb galeta d'espècies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bol gran + galetes</li> </ul>

#### RECEPTES FINALS:

##### Ginger ale.

- 15 g de gingebre fresc
- ½ l d'aigua
- 30 g sucre moreno de canya
- 1 llimona

##### Procés:

- S'infusionen els ingredients durant 5 minuts.
- Servir fred.



##### Trinxat de col i moniato amb bacallà.

- 250 g de col
- 500 g de moniato
- 200 g de bacallà dessalat
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva verge
- Sal

##### Procés:

- Netejar i tallar la col i el moniato. Bullir aquests vegetals amb aigua i sal.
- En una paella amb l'oli, saltar l'all amb el bacallà.
- Afegir el moniato i la col.
- Sense parar el foc, remenar fins aconseguir la textura de trinxat.



### **Amanida de cous cous integral.**

- 200 g de cous cous integral
- 150 g de cogombre
- 150 g de tomàquet
- 100 g de pastanaga
- 100 g de pebrot verd
- 100 g de ceba
- 1 llimona
- Coriandre
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



#### **Procés:**

1. Coure el cous cous
2. Netejar i tallar a daus petits la verdura
3. Barrejar les verdures amb el cous cous fred.
4. Assaonar amb el suc d'una llimona i coriandre picat, i amanir amb oli, sal i pebre al gust.

### **Paella de quinoa i faves.**

- 250 g de quinoa
- 125 g de faves
- 250 g de ceba
- 150 g tomàquet
- 150 g de pebrot verd
- Caldo vegetal "sin sin sin" Santiveri
- Oli d'oliva verge
- Sal



#### **Procés:**

1. Netejar, tallar i fer el sofregit de verdures
2. Afegir la quinoa prèviament netejada, i agregar el caldo
3. Quan faltin cinc minuts per acabar la cocció, afegir les faves cuites.

### **Hamburguesa vegetal.**

- 200 g de lletia cuita
- 200 g d'arròs integral
- 200 g ceba

#### **Procés:**

1. Es barregen i s'esmicolen les lleties i l'arròs fins aconseguir una massa compacta
2. Afegim la ceba prèviament confitada a la mescla
3. Donem forma d'hamburguesa i marquem a la planxa.

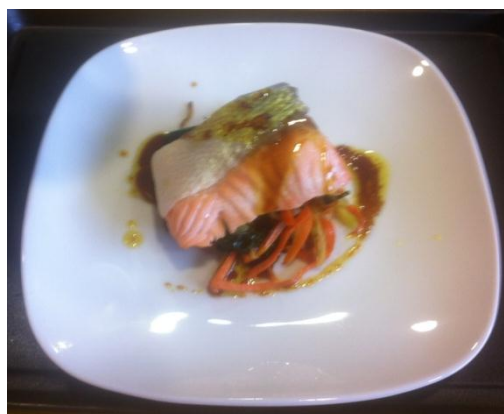


### **Salmó al vapor amb mantega de cúrcuma i porradell.**

- 500 g de salmó superior noruec
- 120 g de carbassó
- 100 g d'espínacs frescos
- 120 g de pastanaga
- 20 ml d'oli d'oliva verge
- 40 g de mantega
- Cúrcuma i porradell

#### **Procés:**

1. Preparar la mantega emulsionant-la amb la cúrcuma i el porradell picat.
2. Netejar i tallar les verdures i saltar-les en una paella calenta.
3. Coure el salmó al vapor durant 5-8 minuts.
4. Col·locar al plat el saltat de verdures, el salmó i la mantega al damunt.



### **Arròs integral amb llet d'arròs i coco i espècies.**

- 150 g d'arròs integral
- 750 ml beguda d'arròs i coco
- ½ branca de canyella
- C/s de gingebre fresc ratllat
- C/s de cúrcuma en pols
- 30 g de sucre integral de canya

#### **Procés:**

1. Escaldar l'arròs amb aigua bullent durant 10 minuts. Colar.
2. Bullir la beguda de d'arròs i coco, amb el sucre i els aromes.
3. Afegir l'arròs i coure lentament al punt desitjat.
4. Deixar refredar.



#### Crema de cacau i gíngebre.

- 500 ml de beguda d'avellana
- 60 g de sucre integral de canya
- 45 g de cacau desgreixat
- 15 g de gíngebre fresc ratllat
- 2 fulles de gelatina



#### Procés:

1. Bullir la beguda d'avellana amb el sucre, el cacau i el gíngebre durant uns minuts. Reservar.
2. Quan la preparació estigui tèbia, colar i afegir les fulles de gelatina prèviament hidratades amb aigua freda.
3. Deixar refredar i servir.

#### Compota de poma i gíngebre.

- 400 g poma
- 40 g sucre
- 40 g mantega
- 40 g suc de llimona
- 5 g gíngebre ratllat



#### Procés

1. Pelar i tallar la poma.
2. Posar en un cassó tots els ingredients. Coure'ls tapats i a foc lent fins que la poma quedi tova i melosa.