

ARRÒS amb FRUITES i CURCUMA

autora: ALBA MORA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

Es pot menjar sol o acompanyant peix o carn.

250g arròs blanc Hom Mali de **Comerç Just**. 1 culleradeta de cúrcuma. 3 cullerades de mantega. 1 tros de canyella de **Comerç Just**. 2 claus d'olor de **Comerç Just**. 1 ceba tendre tallada petita. 75 g d'anacards de **Comerç Just**. 30 g de panses de Corint o sultanes. $\frac{1}{2}$ cullerada de sucre panela de **Comerç Just**. Sal.

ELABORACIÓ:

Escalfar la mantega en una cassola mitjana, afegir-hi la canyella, els claus i la ceba, sofregir fins que la ceba s'estovi. Afegir llavors els anacards i les panses, remoure una mica i finalment afegir-hi l'arròs i la cúrcuma. Cobrir l'arròs amb mig litre d'aigua bullent, la sal i el sucre morè. Deixar que es cogui uns 12-15 minuts o fins que l'arròs s'hagi begut tot el líquid.



PASTÍS DE QUINOA amb BOLETS I VERDURES i QUINOA AMB LLET

(dues receptes en una)

autora: ANA LIETZ

INGREDIENTS:

- 1 $\frac{1}{2}$ tassa gran (280 g) de quinoa de **Comerç Just**

- Per al pastís de quinoa i verdures:

1 ceba petita

2 grans d'all

30 g de bolets secs de **Comerç Just**

verdures variades (per exemple, carbassó, pebrot vermell, porro, pastanaga)

sal, pebre de **Comerç Just**

curri de **Comerç Just**

nou moscada de **Comerç Just**

2 ous

300 g de formatge ratllat

(per exemple, formatge sec

sèmola d'arròs de **Comerç Just**

- Per a la quinoa amb llet:

unes culleradetes de sucre panela de **Comerç Just**

canyella de **Comerç Just**

fruites al gust (per exemple, pinya de **Comerç Just**)

anacards de **Comerç Just**

llet, llet de soja, iogurt o nata



ELABORACIÓ DE LA QUINOA:

- Bullir la quinoa en 3 $\frac{3}{4}$ tasses d'aigua (1 litre), 15 minuts a foc mínim¹

1 Un truc per cuinar quinoa fàcilment: Quan la quinoa bulli, embolicar-la immediatament en una o dues mantes gruixudes. Deixar-la reposar al menys dues hores o tota la nit. A punt per utilitzar! Atenció: La quinoa no es cou mai amb sal.

RESERVAR UNA TASSA DE QUINOA BULLIDA PER LA QUINOA AMB LLET

ELABORACIÓ DEL PASTÍS DE QUINOA I VERDURES:

Cuinar els bolets trossejats fins que s'estovin (uns 15 minuts). Fregir la ceba tallada a daus i els alls picats, afegir-hi les diverses verdures tallades a daus, sal, pebre i curry. Cuinar-ho "al dente".

Posar 2 ous batuts en un bol gran. Afegir-hi la quinoa, la verdura, el formatge ratllat i dues cullerades de sèmola. Barrejar-ho tot i condimentar-ho amb sal, pebre i curri. Estendre-ho en un motlle per forn (una capa d'uns 3 cm d'alçada) i esparcir-hi formatge ratllat per sobre.

Coure-ho al forn a 175 ° C, fins a que estigui daurat (durant 15 a 20 minuts). Servir-ho calent o fred.

ELABORACIÓ DE LA QUINOA AMB LLET:

A la quinoa reservada afegir-li unes culleradetes de sucre panela, panses al gust, una culleradeta i mitja de canyella, anacards torrats i fruites al gust. Cobrir-ho tot amb llet, llet de soja, iogurt o nata i deixar-ho reposar dues hores.



"TORTILLAS" DE QUINOA amb "PICO DE GALLO"(amanida de tomàquet i ceba)

autora: Núria Langa

INGREDIENTS:

1 tassa de quinoa de **Comerç Just**. 3 cullerades soperes d'all i julivert molt ben picat. 3 cullerades soperes de fècula de iuca, mandioca o maicena. 1 culleradeta de sal. 2,5 tasses d'aigua

ELABORACIÓ:

Rentarem bé la quinoa i la posarem a a l'aigua bullint. Un cop torni a bullir baixarem el foc i la taparem. Deixarem coure fins que hagi consumit totalment l'aigua (15min.) i la deixarem refredar. Un cop reda afegirem l'all, el julivert, la sal i la fècula. La deixarem reposar 10 minuts.

Amb l'ajuda d'una cullera gran com a mesura, farem boles, les quals les posarem entre dos trossos de film transparent, sobre una superfície plana; axafarem les boles amb l'ajuda d'un plat de manera que quedin "truites" planes d'uns 15 cm.

Coure-les en una paella ben calenta pintada amb oli, fins que quedin ben torradetes.

MUNTAR LES TRUITES:

Untar les truites amb un paté que pot ser: olivada, paté de mongetes, paté de xitaque, humus...

A sobre hi posarem tres tomàquets escorreguts picats a trossets petits barrejats amb ceba picada, suc de llimona i sal. Posar la picada per sobre. Picarem cilantre i decorarem la composició o bé s'hi poden afegir làmines d'alvocat o de cogombre.



BROWNIES

autora: AMPARO NANCLARES



Preparar la barreja dels brownies de **Comerç Just** en un bol, afegir-hi 50 g de mantega (margarina) i 125 ml d'aigua. Barrejar-ho tot amb la batedora a baixa velocitat o a mà fins que la massa quedi suau. Omplir el motlle amb la massa i allisar-ne.

Col·locar el motlle al centre del forn preescalfat a 175 ° C. Enfornar els brownies uns 35 minuts. Deixar que es refredin abans de retirar-los del motlle.

Tallar en trossos abans de servir.



TIRAMISÚ

(Mireu de fer-lo un dia abans de menjar-lo)

autora: DOLORS (LOLA) TORRENT

- 500 g de formatge mascarpone
- 5 ous
- 100 g de panela de **Comerç Just**
- 500 g de melindros
- una mica de rom de **Comerç Just**
- 1 sobre de café de **Comerç Just**
- cacau en pols de **Comerç Just**



Separau les clares dels rovells i bateu-los amb els ucre fins que la barreja quedi al punt. Afegiu-hi el formatge mascarpone i barregeu-ho bé fins que quedi una pasta homogènia. Munteu les clares a punt de neu i incorporeu-les a la preparació anterior. Ara ja tenim la barreja feta!

Poseu els melindros en una safata, oberts pel mig i que cobreixin tot l'espai. Barregeu el cafè amb el rom. Agafeu un pinzell i pinteu els melindros amb aques "còctel". Tot seguit, cobriu-ho tot amb una passada de la crema base que hem preparat. Torneu a col·locar una altra capa de melindros i repetiu l'operació.

Deixeu-ho a la nevera. Quan ja porti unes hores a la nevera, afegiu-hi per sobre cacau (totalment, no el faig anar escàs).

MAGDALENES (MUFFINS)

autora: ALBA ESCALÓN ZEÑI

1 iogurt natural o de llimona

4 ous

2 mesures del pot de iogurt de sucre **de Comerç Just**

4 mesures de farina

1 mesura de oli suau

1 mesura de llet

ratlladura de llimona

1 sobre i $\frac{1}{4}$ de llevat de pastisseria

canyella **de Comerç Just** i vainilla al gust

avellanes o xocolata o melmelada o sucre, tot **de Comerç Just**

Tamisar i barrejar la farina amb el llevat.

Batre el sucre amb el iogurt. Afegir-hi els rovells de l'ou. Les clares es reserven.

Afegir a la massa anterior la farina i el llevat tamisats. Batre les clares a punt de neu i afegir-les a la barreja anterior de manera envoltant per no trencar l'estructura de les clares. Posar paper de magdalenes en motlles i emplenar-los fins la meitat amb la massa. Cobrir-les amb avellanes picades o xocolata o melmelada o sucre. Posar-les al forn a 140 °C entre 20 i 30 minuts. Controlar la cocció, si punxes amb una agulla, aquesta ha de sortir neta.



PASTÍS DE CAFÈ I NOUS DE BRASIL

autora: FINA GRABOLEDA

INGREDIENTS PER AL PASTÍS:

100 ml de llet

2 culleradetes de cafè soluble de **Comerç Just**

1 cullerada de cafè mòlt de **Comerç Just**

175 g de mantega a temperatura ambient

100 g de sucre panela de **Comerç Just**

100 g de sucre blanc de **Comerç Just**

3 ous mitjans

100 g de farina de rebosteria

100 g de farina d'espelta, de sègol o bé farina integral (blat)

2 culleradetes de llevat de pastisseria

75 g de nous del Brasil ben esmicolades (si ho preferiu, nous normals també a trossets ben petits o anacards de **Comerç Just**)

cacau o xocolata blanca ratllada o anacards de **Comerç Just** (opcional) per decorar.



PER AL GLAÇEJAT DE CAFÈ:

225 g de sucre glacé o de llustre

25 ml d'aigua freda

3 culleradetes de cafè soluble de **Comerç Just**

PREPARACIÓ DEL PASTÍS:

Dissoleu el cafè soluble i el cafè mòlt en la llet i escalfeu-ho fins que trenqui el bull. Retireu-ho del foc i deixeu-lo refredar una mica.

Bateu la mantega a temperatura ambient amb els dos tipus de sucre fins a obtenir una barreja ben homogènia i suau. Una vegada aconseguida, afegiu d'un en un els ous i barregeu.

Mescleu la barreja de mantega, ous i sucre amb la mescla de llet i els dos tipus de cafè.

Barregeu les dues farines amb el llevat de pastisseria i afegiu-ho a la barreja anterior.

Finalment, afegiu els anacards trossejats.

Poseu la mescla en un motlle rodó d'uns 22 cm, preferiblement recobert amb paper antiadherent, i coeu-ho al forn preescalfat a 180°C durant uns 30 minuts o fins que en insertar una agulla aquesta surti pràcticament seca.

Deixeu-lo refredar abans de desmotllar i retireu el paper antiadherent.

PREPARACIÓ DEL GLACEJAT DE CAFÈ:

Dissoleu el cafè soluble en l'aigua.

Poseu el sucre de llustre en un bol i afegiu, poc a poc, la dissolució d'aigua i cafè barrejant-ho bé fins a obtenir la consistència desitjada.



PRIMAVERA CASELE (CA de cacao, Se de sèmola, LE de leche)

autora: AMPARO NANCLARES

INGREDIENTS:

1 tassa petita de sèmola
d'arròs de **Comerç Just**
1 tassa petita de cacao pur en
pols de **Comerç Just**
1 tassa petita de sucre de
panela **Comerç Just**
anacards de **Comerç Just**
4 tasses petites de llet



ELABORACIÓ:

Poseu en un recipient la sèmola d'arròs, afegiu-hi el cacao en pols i el sucre. Barrejeu-ho tot molt bé i després incorporeu 4 mesures de llet, remenant en fred fins que no quedi cap grumoll. Després poseu-ho al foc mínim i remeneu-ho bé sense aturar-vos fins que bulli i espessi. Poseu-ho en un recipient, deixeu-ho refredar i reserveu-lo a la nevera fins al moment de menjar. Per servir-lo, doneu-li la volta com un flam, en una safata i adorneu-lo amb anacards trossejats per sobre, o també amb fruites (pinya **Comerç Just**) o nata muntada.

