



RESTAURANT
ESPERANZA

Dia 20/10/2022

MENÚ



Plats elaborats amb carbassa:
producte estrella de la temporada de tardor.



ENTRANTS

Boletes de carbassa
i formatge



PRIMER PLAT

*Crema de carbassa i
pastanaga*



SEGON PLAT

Wellintong de
carbassa
amb pasta de full



POSTRES

Pa de pessic de
carbassa

Boletes de Carbassa i Formatge



INGREDIENTS

200 g. de patates

200
g. de carbassa

100g. de formatge
tipus de crema.



ELABORACIÓ

1. Bullim les patates i la carbassa
2. Introduïm les patates i carbassa bullides en un bol i barregem.
3. Afegim el formatge fins que s'integri.
4. Quan està fred o a temperatura ambient anem agafant petits trossos i li fem la forma rodona.
5. Arrebossem les boletes primer amb farina, després amb l'ou i una altra vegada amb farina.
6. Fem les boletes o bé al forn o fregides.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Molt hidratant i diurètica perquè conté molta aigua.

Afavoreix la digestió i protegeix la mucosa de l'estómac.

És baixa en calories i rica en fibra per això va bé per fer dieta.

Aporta Vitamina A que és bona per la pell, el cabell, la vista i els ossos. També té vitamina C. Ajuda a que el sistema immunològic funcioni bé i és anticancerígen.

CREMA DE CARBASSA



INGREDIENTS

900 g carbassa
200 g pastanaga
1 ceba mitjana
1.5 l brou vegetal
2 cullaradas soperes
d'oli
Nou moscada
Sal pebre

ELABORACIÓ

- 1- Pelar, netejar i tallar a rodanxes les pastanagues.
- 2- Pelar la carbassa i tallar-la a daus.
- 3 - Coure la ceba pelada i tallada fina dins una cassola amb l'oli fins que s'hagi estovat.
- 4- Afegir les pastanagues juntament amb la carbassa i el brou.
- 5- Tapar i coure-ho tot uns 20 minuts.
- 6 - Condimentar-ho amb sal, pebre i nou moscada.
- 7 - Triturar-ho procurant que quedi una crema homogènia.



WELLINGTON DE CARABASSA AMB PASTA DE FULL

COMENSALS: 4-6

TEMPS PREPARACIÓ: 10M.

TEMPS AL FORN: 40M.

Ingredients:

- 1 Paquet de pasta fullada
- 350 gr. de carabassa
- 250 gr. de carn picada
- 250 gr. d'espínacs.
- 1 ceba
- Nou moscada
- Pebre i sal



Instruccions:

1. Posar aigua en una olla per bullir els espínacs. Quan estiguin bullits s'han de treure i escórrer.
2. En una paella sofregir la carn picada amb els espínacs i salpebrar.
3. Una vegada estigui sofregida la carn, apagar el foc.
4. Agafar la pasta fullada i posar per sobre la meitat de la carn.
5. Tallar i afegir la carabassa en trossos.
6. Abocar la resta de carn picada.
7. Tancar la pasta fullada, pintar-la amb ou i deixar-la al forn durant uns 40 minuts.

Informació nutricional:

La Carabassa té un alt contingut en aigua, és un aliment molt hidratant i amb efecte diürètic i és perfecta per a dietes toves de fàcil digestió. És rica en fibra i baixa en calories. Ajuda al sistema immunològic.



INGREDIENTS

250g de carbassa

250g de farina

250 de sucre

150 ml d'oli d'oliva

suau

3 ous

16 g de llevat

1 cullerada d'essència

de vainilla

sal.

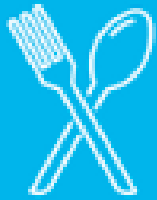
Mantega pel motllo



ELABORACIÓ

1. Posem els trossos de carbassa a bullir durant 5 minuts.
Quan estigui cuita reservem i deixem que es refredi.
2. En un bol posem els 3 ous, el sucre i un pessic de sal i ho batem amb la batedora fins veiem que li surten bombolles, es torna més espessa i augmenta de mida.
En aquest moment posem l'oli, l'essència de vainilla i i per ultim la carbassa.
3. Agafem la farina, li afegim el llevat i remenem bé.
4. Afegim la barreja al bol de l'ou i batem amb la batedora fins que ens quedi una barreja espessa preparada per portar al motllo.
5. Untem el motllo amb mantega i posem la barreja procurant repartir-la bé.
6. Ho fiquem al forn a 170º amb calor dalt i baix i deixem que es cogui durant 45 minuts.
7. Punxem amb un escuradents per veure si està fet. Si no surt net l'escuradents, ho deixarem 5 o 10 minuts més.
8. Deixem refredar 5 minuts i el treiem del motllo amb molta cura perquè no es trenqui. Deixem refredar i llest!

MENÚ



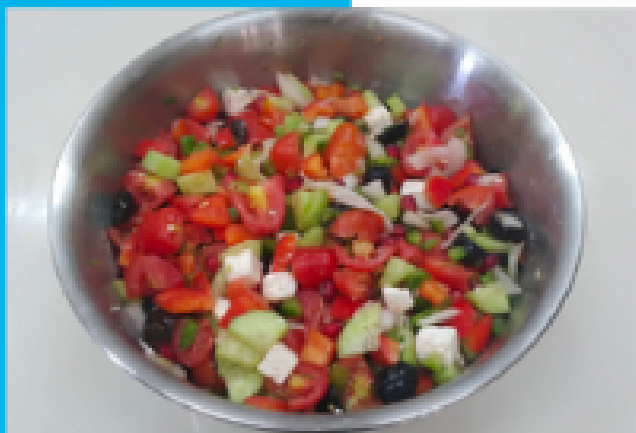
RESTAURANT
ESPERANZA

Dia /11/2022



PLATS TÍPICS DE LA CUINA GREGA

Elaborats amb productes saludables de la
CUINA MEDITERRÀNIA



PRIMER PLAT

**AMANIDA GREGA AMB
MAGRANA I FORMATGE FETA**



SEGON PLAT

**MOUSSAKA GREGA AMB
ALBERGÍNIES I CARN PICADA**



POSTRE

IOGURT GREC

INGREDIENTS

300 gr. tomàquets
cherry.

1 Cogombre.

1/2 Ceba.

1 Pebrot Verd Italià.

1 Pebrot Vermell.

15 Olives Kalamata.

Sal, Pebre i Orega

100 g. Formatge Feta.

Grans de magrana.

Amanida grega amb magrana i formatge feta



INSTRUCCIONS

1. Pelar i tallar la ceba.
2. Rentar i escórrer les verdures
3. Pelar i tallar totes les verdures
4. Tallar el cogombre i afegir-jol bol
5. Pelar i tallar el cogombre
6. Tallar els tomàquets i afegir-los al bol
7. Afegir totes les verdures al bol
8. Afegir un polsim de Sal
9. Afegir pebre negre en pols i orenga
- 4 Afegir ullerades d'oli per barrejar amb els ingredients.
9. Afegit formatge feta tallat a daus
- 10: Afegir llavors de magrana.
11. Emplatar l'amanida





Moussaka d'albergínies i carn picada

Una mena de lassanya a l'estil grec

PREPARACIÓ: 40 MIN. COCCIÓ: 40 MIN. FORNEJAT: 40 MIN. TEMPS TOTAL: 1 H I 40 MIN.

INGREDIENTS

2 Albergínies
500g de carn picada
1 Ceba
1 Pastanaga
3 Tomaquets
1/2 got de Vi negre
1/2 got de Brou de carn
Farigola seca al gust
Orenga al gust
Sal i pebre al gust
Formatge parmesà
Salsa beixamel
2 Patates opcionals per la base

25 g de farina
25 g de mantega
500 ml de llet sencera
Formatge ratllat per gratinar i
rodanxes de mozzarella
Písca de nou moscada

ELABORACIÓ

1. Rentar les albergínies i tallar-les a llesques lomgitudinals(de dalt a baix) o rodanxes de 0'5cm. Posar-les sobre un paper absorbent i afegir-les un polsim de sal.
2. Pelar i tallar les patates a rodanxes. Afegir sal i fregir-les lleugerament amb oli a una paella gran. Una vegada estiguin tendres per dintre, s'ha d'apagar el foc i apartar la paella per treure les patates i escorrer-les. A continuació, fregir i escórrer les albergínies. És important extreure-les l'excés d'oli.
3. Un cop fregides les patates i albergínies, sofregir la cebra i l'all a la mateixa paella a foc mitjà i amb les restes d'oli que ens han sobrat.
4. A continuació s'ha de sofregir la carn picada. Mentre es sofregeix la carn, elaborar la salsa beixamel en un cassó: s'ha de fondre la mantega fregint bé la farina perquè no tingui gust de crua. Seguidament, sense deixar de batre amb varetes manuals o forquilla, s'ha d'anar incorporant la llet fins a obtenir la nostra salsa beixamel. S'ha d'anar en compte de no fer grumols. Afegir sal i nou moscada.
5. Un cop tenim sofregida la carn, s'ha d'apartar del foc i afegir un ou batut barrejant bé perquè quedi tot ben integrat i la salsa quedi unida. Mentre s'ha de preescalfar el forn a 160 ° C
6. A continuació s'ha de col·locar a una placa de forn la base de la moussaka amb rodanxes de patates. Seguidament es posa la primera capa d'albergínia i després una capa de la salsa de carn. S'ha de repartir i aixafar amb el dors d'una cullera i repetir aquesta operació.
7. Cobrir la salsa beixamel i espolvorejar amb formatge ratllat, parmesà o mozzarella segons ens vingui més de gust.
8. Fiquem la placa al forn durant uns 15-20 minuts. Transcorregut aquest temps pugem la temperatura de forn a 200 ° per acabar amb el gratinat durant uns 34 minuts.



IOGURT GREC AMB FRUITS SECS I MEL

Prep Time: 45 Mins

Cook Time: 1 hour

Servings: 8-10

INGREDIENTS

2 cups of awesome

1/2 tsp of fun

3 tbsp color

1 cup of kindness

salt and pepper to taste

PROCEDURE

1. Mix awesome and fun together

2. Add a dash of color

3. Flavor everything with kindness

NOTES

Enjoyed best when shared.



DELICIOUS



RESTAURANT
ESPERANZA

23/11/2022



MENÚ

La cuna que ens agrada

TASTET DE:

PIZZES DE BACON I FORMATGE
I DE TONYINA, CEBA I FORMATGE

PLAT PRINCIPAL

ARRÒS PILAF
AMB VEGETALS I POLLASTRE
(VEG PULAO)

POSTRE

POMA AL FORN



Pizza



PIZZA DE BACON I FORMATGE

INGREDIENTS:

Per al farciment:

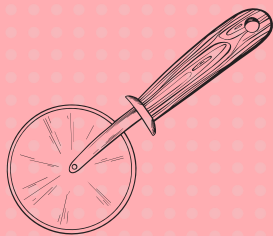
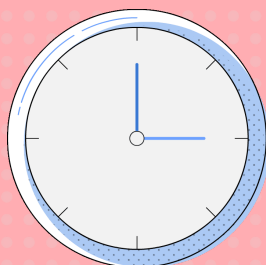
Mozarrella
ratllada
Pernil cuit o york
Salsa de
tomàquet
casolana o
tomàquet fregit o
tomàquet triturat
orenga

Per a la massa:

200g d'aigua o
llet
50g d'oli d'oliva
20g de rentatge
de forn
deshidratat
400g de farina
de força
1 cullerada de
sal
1 cullerada de
sucre

TEMPS DE PREPARACIÓ:

TAPAR Y DEIXAR REPOSAR 30
MINUTS:



PROCEDIMENT:

01

Posem en una pastadora o un bol la farina, l'oli, el llevat desfet, la sal, el sucre i finalment l'aigua calenta, barregeu-ho fins que quedi una massa homogènia. Tapeu-ho i deixeu-ho reposar 30 minuts.

02

Farciment i enfornat
Dividim la massa en 2 parts (dóna per a 2 pizzes) Una d'elles si vols la pots congelar.

03

Estendrem la massa, per això posem una mica d'oli sobre el paper sulfuritzat (paper especial de forn) i amb l'ajuda d'un corró li donem la forma desitjada. La posem a la safata del forn

04

Estenem tomàquet fregit, empolvorem orenga, la mozzarella ratllada, trossets de pernil cuit i mozzarella.

Enfornar a 225 ° uns 20-25 minuts o fins que estigui lleugerament daurada i el formatge s'hagi fos.

VEG PULAO

ARRÒS PILAF AMB VERDURES

{ Ingredients

- 200g Arròs basmati
- 300g de verdures variades:
 - 1 pebrot verd, 1 pebrot vermell
 - , 1 carbassó, 2 pastanagues
- 1 ceba
- 2 dents d'all i una mica de llet
- llet sencera
- passes de corint
- joliver
- fruits secs variats
- cardamoms
- canyella
- clau d'olor
- comí
- garam masala
- fulla de llorer

 TEMPS PREPARACIÓ : 35 M

Rentem l'arròs i el posem en remull amb safrà i llet.

Escalfem oli en una paella , posem totes les espècies senceres, esperem uns segons i afegim la ceba. La fregim fins que estigui transparent. Afegim la pasta d'all i gíngebre. Fregim uns segons i afegim les verdures, un pessic de sal i garam massala. Ho saltegem tot junt durant uns minuts fins que les verdures estiguin una mica toves.

Incorporem l'arròs i ho barregem tot bé fregint-lo durant 1 minut sense deixar de remenar.

Afegim l'aigua calenta, la llet i la sal. Ho remenem tot i ho deixem coure a foc suau fins que s'iguali el nivell de l'aigua amb el nivell de l'arròs.

Afegim les panses, tapem l'olla i abaixem el foc. Després de 15 minuts l'apaguem.

Tirem la barreja de safrà amb llet. Posem una mica de garam massala i tornem tapar l'olla i la deixem reposar amb la calor del foc durant uns minuts més.

Remenem amb molt de compte i afegim els fruits secs torrats. Ho servim calent amb Raita de Tomàquet (salsa de iogurt i tomàquet), o amb qualsevol plat com a acompanyament.

