

MENÚS LEKUÉ

SALUDABLES

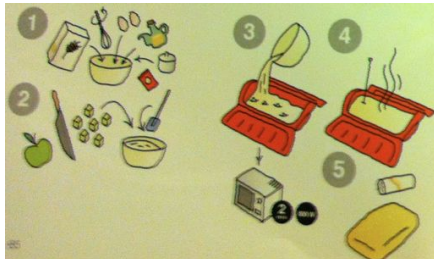
PASTÍS DE POMA



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Farina	40 gram(s)	0 gram(s)
Oli d'oliva	40 ml	0 ml
Sucre	50 gram(s)	0 gram(s)
llevat en pols	1/2 Culleradeta	0 Culleradeta
ous	2 unitats	0 unitats
Poma	1 peça	0 peça
Sucre glacé		0
Racions/receta	1	Preparar para

Instrucciones

1. En un bol barreja tots els ingredients, excepte la poma, amb l'ajuda del batedor.
2. Talla la poma a daus i incorpora-la a la massa suaument amb una espàtula.
3. Introdueix la massa de l'Estoig de vapor. Tanca'l i deixa'l coure al microones dos minuts i mig a potència màxima (800W).
4. Comprova que el pastís està a punt punxant la massa amb un escuradents: si surt net és que ja ho està; si surt no surt net deixa'l més estona.
5. Desenmotlla la massa, empolvora amb una mica de sucre glacé i ja pots servir el plat.



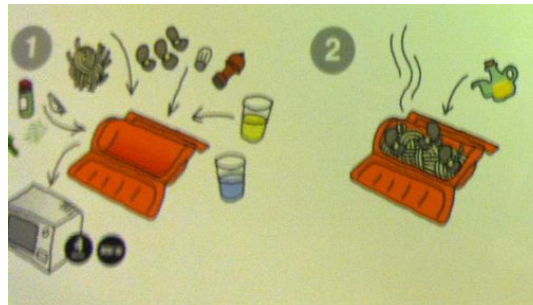
TAGLIATELLE FRESQUES A L'ESTIL MARINER



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Tagliatelle fresques	80 gram(s)	0 gram(s)
Cloïsses	100 gram(s)	0 gram(s)
aigua	100 ml	0 ml
vi blanc	10 ml	0 ml
all picat	1 gra	0 gra
julivert	1 cullerada(es)	
Sal i pebre		
orenga		
Racions/receta	1	Preparar para 0

Instrucciones

1. Introdueix tots els ingredients a l'estoig de vapor. Tanca'l i deixa'l coure al microones 4 minuts a potència màxima (800W).
2. Amaneix amb una mica d'oli d'oliva.



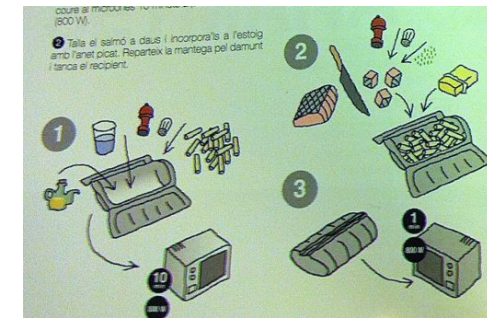
PASTA AMB SALMÓ I ANET



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Macarrons ploma	50 gram(s)	0 gram(s)
Salmó fresc	100 gram(s)	0 gram(s)
Algua	200 ml	0 ml
Cullerada d'oliva	1 cullerada(es)	0 cullerada(es)
Mantega	1 cullerada(es)	0 cullerada(es)
Anet fresc picat		
Sal i pebre		
Racions/receta	1	Preparar para 0

Instrucciones

1. Introdueix els macarrons, amb la sal, el pebre, l'oli i l'aigua, a l'estoig de Vapor. tanca'l i posa'l a coure al microones 10 minuts a potència màxima (800W).
2. Talla el salmó a daus i incorpora'ls a l'estoig amb l'anet picat. Reparteix la mantega pel damunt i tanca el recipient.
3. Posa'l altra vegada a coure al microones 1 minut més i ja el tindràs a punt de servir.



MENÚ LEKUÉ

SALUDABLES

MACARRONS AMB PESTO



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
macarrons	50 gram(s)	50 gram(s)
Aigua	250 ml	250 ml
Salsa pesto		
Formatge parmesano		
Sal i pebre		
Racions/receta	1	Preparar para 1

Instrucciones

1. Introdueix els macarrons, l'aigua, la sal i el pebre a l'Estoig de Vapor. Tanca'l i fes-lo coure al microones 10 minuts a potència màxima (800 W)
2. Treu l'estoig del microones i incorpora-hi el pesto. Reparteix una mica de pomesà ratllat per sobre.



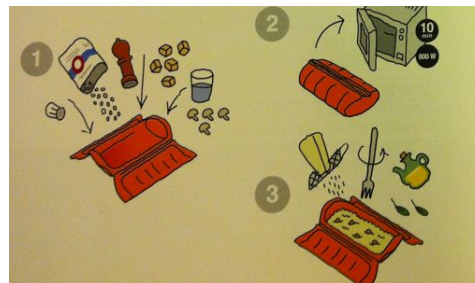
RISOTTO DE POLLASTRE I BOLETS AMB OLI D'ALFÀBREGA



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Arròs	55 gram(s)	55 gram(s)
Pollastre	60 gram(s)	60 gram(s)
aigua	150 ml	150 ml
Bolets deshidratats	3 gram(s)	3 gram(s)
Oli d'oliva	3 cullerada(es)	3 cullerada(es)
Alfàbrega fresca	3 fulles	3 fulles
Formatge parmesano	1 culleradeta	1 culleradeta
Sal i pebre		
Racions/receta	1	Preparar para 1

Instrucciones

1. Introdueix els macarrons, amb la sal, el pebre, l'oli i l'aigua, a l'estoig de Vapor.
2. Tanca'l i posa'l a coure al microones 10 minuts a potència màxima (800W)
3. Treu l'estoig del microones i amaneix el contingut amb una mica d'oli d'oliva amb l'



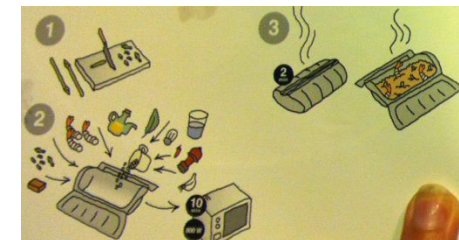
ARRÒS AMB ESPÀRREGS I LLANGOSTINS



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Arròs Thai	1 tassa	1 tassa
Aigua	5 tasses	5 tasses
Cues de llangostí pelades	6 unitats	6 unitats
Caldo de peix	1 Pastilla	1 Pastilla
Oli d'oliva	1 cullerada(es)	1 cullerada(es)
Espàrregs de marge	4 unitats	4 unitats
All	1 gra	1 gra
Lloré	1 fulla	1 fulla
Bitxo	1	1
Sal i pebre		0
Racions/receta	1	Preparar para 1

Instrucciones

1. Talla els espàrregs en làmines però deixa-li la punta sencera.
2. Introdueix tots els ingredients a l'estoig de Vapor. tanca'l i posa'l a coure al microones 10 minuts a potència màxima (800W)
3. Treu l'estoig del microones i deixa'l reposar 2 minuts.



MENÚS LEKUÉ

SALUDABLES

REMENAT DE XAMPINYONS AMB TORRADES



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Xampinyons picats grossos	100 gram(s)	100 gram(s)
Aigua	100 ml	100 ml
Oli d'oliva	1 cullerada(es)	1 cullerada(es)
Ou	1 unitat	1 unitat
llet	20 ml	20 ml
Sal i pebre		

Racions/receta 1 Preparar para 1

Instrucciones

1. Introdueix els xampinyons, l'aigua i l'oli d'oliva a l'Estoig de Vapor i salpebra'ls. Tanca'l i fes-lo coure al microones 10 minuts a potència màxima (800 W)
2. Bat l'ou amb la llet i una mica de sal i pebre. Treu l'estoig de vapor del microones i incorpora-hi l'ou batut.
3. Tapa'l i fes-lo coure 30 segons més. Treu l'estoig i remou una mica la barreja. Tanca'l i deixa'l coure 30 segons més. Serveix el plat amb unes torrades com a complement.



LLOBARRO AMB CARBASSÓ I PASTANAGA



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Pastanaga	60 gram(s)	60 gram(s)
Carbassó	60 gram(s)	60 gram(s)
All	1 gra	1 gra
Aigua	60 ml	60 ml
Oli d'oliva	1 cullerada(es)	1 cullerada(es)
Llobarro	100 gram(s)	100 gram(s)
Vinagre	1 cullerada(es)	1 cullerada(es)
Coriandre fresc picat		
Sal i pebre		

Racions/receta 1 Preparar para 1

Instrucciones

1. Posa la pastanaga, el carbassó, l'all, l'aigua, l'oli, la sal i el pebre a l'estoig de Vapor. Posa'l a coure al microones 10 minuts a potència màxima (800 W).
2. Salpebra el llobarro i posa'l a l'estoig juntament amb el vinagre. Tanca el recipient i deixa'l coure 3 minuts més.
3. Amaneix-ho amb el coriandre picat i unes gotetes d'oli d'oliva.



TIMBAL DE VERDURES



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Albergínia petita	1 unitat(s)	1 unitat(s)
Patata mitjana	1 unitat(s)	1 unitat(s)
Carbassó	1/2 unitat(s)	1/2 unitat(s)
Tomàquet triturat natural	200 gram(s)	200 gram(s)
Sucre	1 culleradeta(es)	1 culleradeta(es)
Formatge ratllat	4 unitats	4 unitats
Sal i pebre		
Orenga		

Racions/receta 1 Preparar para 1

Instrucciones

1. Talla les verdures en làmines no gaire fines i salpebra-les. Afegeix el sucre al tomàquet triturat i barreja-ho bé.
2. Ves posant capes de verdures a l'estoig de vapor alternant l'albergínia, la patata i el carbassó. Cobreix-ho amb el tomàquet triturat i el formatge ratllat i repeteix l'operació. Escampa-hi una mica d'orenga i tanca l'estoig. Fes-ho coure 15 minuts a potència màxima (800W)
3. Comprova que està ben cuit, rectifica de sal i serveix.



MENÚ LEKUÉ

SALUDABLES

ESPÀRREGS VERDS AMB CREMA DE FORMATGES



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Espàrregs verds tendres	6 unitat(s)	6 unitat(s)
Aigua	40 ml	40 ml
Sal i pebre	1 cullerada(es)	1 cullerada(es)
Crema de formatges		
Formatge emmentak	60 gram(s)	60 gram(s)
Formatge manxeg	30 gram(s)	30 gram(s)
Fomatge blau	20 gram(s)	20 gram(s)
Vi blanc	20 ml	20 ml
Aigua	10 ml	10 ml
Maicena	4 gram(s)	4 gram(s)
Racions/receta	1	Preparar para 1

Instrucciones

1. Neteja els espàrregs i pela'ls amb molt de compte. Reserva les pells.
2. Posa l'aigua amb la sal i les pells al fons de l'estoig de vapor, damunt coloca-hi els espàrregs. Introdueix l'estoig al microones durant 3 minuts a 500 W.
3. Per fer la crema de formatges (fondue) col·loca tots els ingredients a l'estoig de vapor i introduueix-lo al microones durant 2 minuts a 500 W. Obra l'estoig, mescla-ho bé i torna a tancar-lo i core'1 1 minut més.

TRITA DE PATATES I CARBASSÓ



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Patata	60 gram(s)	60 gram(s)
Carbassó	40 gram(s)	40 gram(s)
Ceba picada	20 gram(s)	20 gram(s)
Oli d'oliva	2 cullerada(es)	2 cullerada(es)
Ou	2 unitat(s)	2 unitat(s)
Sal i pebre		
Racions/receta	1	Preparar para 1

Instrucciones

1. Talla la patata i el carbassó a daus d'1 cm. Col·loca les verdures, juntament amb la ceba i l'oli d'oliva a l'estoig de vapor, mentre vas mesclant, afegir-hi la sal i el pebre. Tanca l'estoig i introduueix-lo al microones durant 4 minuts i 30 segons a 500 W. Obra'l i comprova l'estat de cocció, si fa falta deixa'l coure 1 minut més. Deixa'l reposar sense obrir l'estoig durant 2 minuts.
2. Bat els ous i incorpora'ls a la verdura cuita mesclant-ho bé. Tanca l'estoig i deixa'l coure 2 minuts a 500 W.

GAMBES AL "AJILLO"



Ingrediente	Cantidad	Cantidad total
Gambes senceres	10 unitat(s)	10 unitat(s)
Alls a làmines	2 gra(ns)	2 gra(ns)
Guindilla	1 unitat(s)	1 unitat(s)
Oli d'olivs	30 ml	30 ml
Cebollino picat		
Sal		
Racions/receta	1	Preparar para 1

Instrucciones

1. Pela les gambes i, amb l'ajuda d'un escuradents, elimina l'intestí (filament negre) que tenen a l'esquena. Reserva-les
2. Posa els caps a l'estoig de vapor, a l'estoig de vapor. Tanca'l i fes-ho coure 1 minut a 500 W. Obra l'estoig i pressiona els caps per extreure tot el suc, passa-ho per un colador fi i rserve-ho a part.
3. Introdueix l'oli d'oliva, les gambes pelades, l'all tallat, la guindilla i el suc dels caps a l'estoig de vapor. Salpebra-ho al teu gust. Tanca l'estoig i fes-ho coure durant 1 minut a 500 W. Deixa-ho reposar 2 minuts sense obrir.
4. En el moment de servir, afeixeix el cebollino picat.