

Brinner: la tendència que trenca les regles de l'esmorzar i el sopar

11/06/2025

La nova tendència gastronòmica que et permet esmorzar a l'hora de sopar es diu brinner. Algú ha dit waffles casolans a qualsevol hora del dia? Doncs som-hi a descobrir aquesta revolució foodie amb idees ràpides i saludables.

Què és el brinner i per què està conquistant els nostres sopars?

Encara que soni estrany esmorzar a la nit, la veritat és que les xarxes socials, sumades a l'auge del brunch i l'estil de vida foodie, han fet que cada vegada es posi més de moda el brinner, una fusió de breakfast i dinner. Però, d'on ve aquesta moda del brinner, quin és el seu origen?

Tot apunta al fet que les seves arrels estiguin als Estats Units, perquè això de sopar cereals enfront de la tele o preparar uns ous amb bacó a les deu de la nit, sona molt a pel·lícula ianque o a americanada. Aquest costum de sopar sense complicar-se la vida s'ha convertit en tendència i, en realitat, és una meravella, ja que pots acabar el dia amb una recepta senzilla i deliciosa.



Beneficis de sopar un esmorzar: salut, estalvi i comoditat

Un sopar ràpid i fàcil després d'un dia llarg

El brinner ha guanyat molts adeptes també per això, després d'un dia de treball o un dia llarg, anímicament parlant, no ve de gust ficar-se en la cuina a elaborar una recepta complicada. Llavors, qui no agraeix fer un sopar ràpid i fàcil?

Pots preparar una torrada amb alvocat i ou, un bol de iogurt natural o vegetal amb fruites, una truita francesa o ous regirats amb formatge fresc, farinetes de civada amb toppings o un bagel amb salmó fumat i formatge crema. Amb aquestes idees, en menys de 5-10 minuts estàs sopant.

Brinner i economia: esmorzar a la nit és més barat

També és cert que el brinner pot ajudar-te a estalviar. Elaborar un sopar tradicional requereix bastants ingredients, mentre que, si optes per preparar un esmorzar típic per al sopar, el resultat és molt més econòmic. Segurament, en la nevera ja tens algun embotit, ous, pa de motlle, llet o altres ingredients que són més barats i assequibles que, per exemple, un filet de peix a la planxa.

Sopars lleugers i saludables: alimentació conscient

El brinner i l'alimentació conscient no tenen perquè no anar de bracet. A més, existeixen molts [esmorzars saludables bio](#) [</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00012.xml?tk=0>] aptes per a un sopar lleuger i per a dormir millor després.

Idees i receptes fàcils per a un brinner deliciós

Rotllo de truita d'espínacs amb vinagreta

Els ous són un ingredient bàsic i molt versàtil que segur tens en la cuina. Per això, una nit qualsevol, un rotllo de truita d'espínacs és perfecte i fàcil per tenir el sopar llest en tan sols 10 minuts.

[Veure recepta](#) [</shared/.content/recetas/326-Rollo-de-tortilla-de-espínacas-con-vinagreta-de-pasas.html?tk=0>]

Torrada amb sardines

Una opció ideal per a un sopar tipus brinner és aquesta torrada amb sardines. Només necessitaràs unes sardines fresques, unes llesques de pa rodó i unes verdures escalivades.

[Veure recepta](#) [</shared/.content/recetas/322-Tosta-con-sardinas.html?tk=0>]

Gall d'Índi Cruixent

El que podria ser un esmorzar de campions, te'l pots preparar ara com a sopar. Potser no és de les receptes més ràpides, però per donar-li un toc diferent de les clàssiques torrades d'alvocat.

[Veure vídeo](#) [<https://www.youtube.com/shorts/ORDf06IFouA>]

Zarangollo i sandvitx vegetal: clàssics reinventats

El [zarangollo](#) [</shared/.content/recetas/323-Zarangollo.html?tk=0>] és un regirat típic de Múrcia amb ou, carabasseta i ceba. Una recepta molt fàcil i ràpida que normalment se serveix com a tapa. Una altra opció és un [sandvitx vegetal](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=GY9Qwh4TQEQ>], nutritiu i deliciós. Es prepara amb una base de pastanaga, patata, farina de civada, espínacs i ou, que fan de "pa", i un farcit de pèril dolç i formatge.

[Veure vídeo a YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=GY9Qwh4TQEQ) [<https://www.youtube.com/watch?v=GY9Qwh4TQEQ>]



Què esmorzar sa: opcions saludables per començar el teu dia [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00028.xml>]

Esmorzar és fonamental per al rendiment diari. Descobreix quantes calories i nutrients ha d'incloure un esmorzar saludable i fes-te amb algunes idees ràpides i fàcils per començar el día.