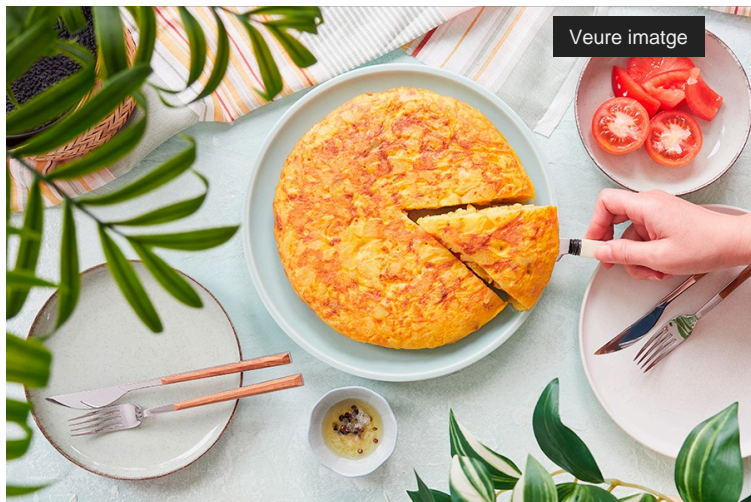


## Els bàsics que sempre salven: patates, cebes i alls per a una cuina ràpida i econòmica

18/02/2026

*Hi ha ingredients que mai poden faltar al teu rebost: patates, cebes i alls. Amb ells pots preparar plats familiars ràpids, econòmics i saludables. Aquí et deixem un menú setmanal i receptes amb patates fàcils per aprofitar-les al màxim.*

### Per què aquests tres ingredients són imprescindibles a l'hivern



Aquests tres ingredients són imprescindibles a l'hivern perquè aporten energia, sabor i, sobretot, cuiden el pressupost. A Caprabo pots trobar patates, cebes i alls frescos i de proximitat a la [secció de verdures i hortalisses](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059698-frescos/2059710-verduras-y-hortalizas> ], i aquesta setmana, a més, amb un cupó del 30% a l'app per estalviar encara més.

El millor de les patates és que són riques en fibra, potassi i magnesi, i aporten hidrats de carboni complexos capaços de donar energia i saciar sense gastar gaire. Són molt versàtils, així que funcionen igual de bé en una truita, una sopa o un puré com en un guisat. Les cebes són un altre bàsic que eleva qualsevol plat, donar-li aquell sabor casolà i sumar antioxidants i vitamina C. Finalment, els alls, un clàssic per reforçar les defenses. I diem clàssic perquè si féssim una llista de plats amb all... acabaríem abans dient quins no en porten.

### Com conservar patates, cebes i alls perquè durin setmanes

Perquè et durin més temps, guarda les patates en un lloc fresc, fosc, ben ventilat i lluny de les cebes, perquè n'acceleren el deteriorament. Assegura't de triar les patates més fermes i sense taques; si compres la bossa d'Eroski Natur, no t'has de preocupar, ja que han estat seleccionades en el moment òptim. Recorda: no les congelis, perquè mantenen els nutrients, però no la textura.

Amb les cebes i els alls passa el mateix: es conserven millor en espais secs i airejats. Això sí, un cop oberts o pelats, s'han de guardar a la nevera en un recipient tancat.

Aquests hàbits ajuden a reduir el malbaratament i t'asseguren tenir sempre a mà ingredients a punt per a qualsevol plat improvisat.

## Receptes ràpides que rescaten qualsevol àpat

### Patates guisades amb ceba, all i carxofes de temporada

Les patates guisades de poble, les de tota la vida, però amb un plus: carxofes de temporada. Aquest guisat és molt senzill i ràpid de fer. Sofregeix la ceba i l'all picats, incorpora carxofes fresques i patates esqueixades, cobreix amb brou i cou durant 30 minuts a foc mitjà, i llestos.

### Truita de patates amb ceba caramel·litzada

Amb ceba o sense? En aquesta recepta no hi ha discussió: amb ceba caramel·litzada, que li dona una textura sucosa i un sabor especial. La recepta és fàcil: només hauràs de fer la clàssica truita, però cuinant la ceba lentament fins que quedi dolça i daurada.

Si no vols cuinar, a Caprabo trobaràs diverses opcions preparades: sense ceba, amb ceba, amb ceba caramel·litzada i vèggie amb ceba.

### Calçots saltats amb all i patata al forn

Els calçots no només es fan a la brasa; també en pots fer croquetes, truita, cuinar-los en tempura o saltar-los, com en aquest cas, amb all i acompanyar-los amb patates al forn. Un plat econòmic i de temporada.

## Menú setmanal econòmic amb aquests bàsics com a protagonistes

- Dilluns: truita de patates.
- Dimarts: guisat de patates i carxofes.
- Dimecres: crema de ceba i all amb daus de patata.
- Dijous: calçots amb romesco senzill.
- Divendres: escudella lleugera amb els tres essencials.
- Cap de setmana: patates braves o patates al forn.

Tot cap al carro del mercat fresc, variat i econòmic per menys de 70 euros, seguint la proposta quinzenal de Caprabo.

## Estalvia encara més aquesta setmana a Caprabo

Gaudeix del cupó del 30% de descompte en patates, cebes i alls de la secció de verdures, que pots activar a l'app fins al 19 de febrer.

I ja ho saps: aprofita els cupons dels dimecres per estirar el pressupost setmanal.



## Receptes barates i saludables: menjar per menys d'1 euro [ </shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00021.xml> ]

És possible menjar barat i saludable. Només cal seguir alguns consells per comprar aliments més econòmics i frescos, i cuinar a casa amb productes bàsics. Pren nota d'aquestes 7 receptes que et permetran menjar de manera nutritiva i saludable per menys d'1 euro la ració.