

# 10 Receptes de tardor saludables amb productes de temporada

25/10/2023



*Aprofita la tardor per cuinar verdures i hortalisses amb colors ocres i ataronjats, propis de l'estació. Aquí trobaràs 10 plats saborosos i saludables com a proposta tardorenca.*

## 1. Crema de carabassa

La crema de carabassa és una opció perfecta per a les primeres nits de fred. Aquesta recepta clàssica és un plat ple de sabor, elaborat amb carabasses fresques, ceba, all, brou de verdures i

espècies com comí, nou moscada, sal i pebre.

Si prefereixes donar-li un toc dolç o una textura més cremosa, pots afegir-li llet de coco!

## 2. Albergínies farcides

Les albergínies farcides és un plat molt complet i totalment personalitzable segons les teves preferències o estació.

El plat només consisteix a tallar l'albergínia de forma longitudinal obtenint dues meitats iguals i enfornar-les durant 30 minuts per poder retirar la carn de l'albergínia amb l'ajuda d'una cullera. D'aquesta manera ja tindràs l'albergínia buida, perfecta per emplenar i enfornar de nou.

El farciment més comú és el de carn picada, pebrot vermell, ceba i tomàquet. Encara que també pots canviar la carn per tonyina en oli d'oliva o amb verdures i xampinyons per fer-les més tardorencs.

### 3. Carxofes fregides cruixents

Les [carxofes](#) [ /shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00004.xml ] són una font de nutrients i, a la tardor, és quan podem trobar carxofes fresques i de qualitat. Existeixen moltes maneres de cuinar-les, tant les pots degustar farcides, a la graella, al vapor, en un arròs o en una amanida.

Aprofitant que les carxofes són de temporada, pots llevar les fulles exteriors fins a arribar a les tendres, tallar-les per la meitat, assaonar-les, enfarinar-les i fregir-les en una paella amb oli fins que estiguin daurades i cruixents.

Si prefereixes fer-les més saludables, ruixa-les amb oli en aerosol i cuina-les en la teva fregidora d'aire durant uns 10-15 minuts!

### 4. Lasanya de boletus

La lasanya de boletus és un plat reconfortant, fàcil, econòmic i el pots preparar en uns 35 minuts. Aquesta recepta en particular es distancia una mica de la italiana original, ja que s'incorporen els bolets en la preparació.

La lasanya es fa amb làmines de pasta, prèviament cuites, intercalades amb una mescla feta a base de boletus, ceba i all, una salsa beixamel i formatge parmesà i mozzarella ratllat. Tot enforat uns 20-25 minuts, i llest.

### 5. Saltat de rovellons i botifarra

Podríem catalogar-la com la típica recepta de tardor. Atès que els rovellons només es troben en aquesta temporada tardorenca, així com la botifarra, que és un menjar típic en la celebració de la castanyada a Catalunya. La combinació d'aquests dos ingredients és deliciosa i molt fàcil de preparar.

Tan sols hauràs de netejar els rovellons i saltar-los al costat d'una ceba, dos grans d'all picats, la botifarra blanca o negra, sal i pebre.

### 6. Rogers al forn

El roger és un peix semigràs amb un elevat contingut en àcids grassos omega-3, proteïnes, seleni, fòsfor, vitamina B12 i B6, la qual cosa el converteixen en un peix ideal per a una dieta saludable.

Per fer aquesta recepta l'ideal seria que en la peixateria t'escatessin els rogers i te'ls deixessin preparats per al forn. Així, tan sols hauràs d'assecar-los bé, assaonar-los amb sal i pebre, col·locar els rogers en el forn i ruixar-los amb un bon OOVE.

Per donar-li un toc extra de sabor, pots agregar-li uns ramells de farigola per damunt durant la seva cocció.

## 7. Fricandó de vedella

El fricandó de vedella és un guisat tradicional de la cuina catalana, especialment popular a la tardor, perquè normalment ve acompanyat de bolets de temporada.

Els [filets](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/11649456-fricando-vedella-provedella-eroski-natur-safata-aprox-39> ] per al fricandó han de ser fins, sense greix, ni nervis, perfectes per passar-los per farina i segellar-los abans de cuinar-se a foc lent uns 45 minuts o 1 hora, aquests són els secrets de la recepta perquè la textura de la carn sigui tendra i saborosa.

## 8. Calamars en tinta

Encara que la preparació dels [calamars en tinta](#) [ </shared/.content/recetas/331-Calamares-en-su-tinta.html> ] sigui fàcil, requereix una mica més de temps, més o menys 1.20 h.

Realment necessitaràs pocs ingredients per al plat en si, simplement calamars i unes cebes grans. Per a la picada, el mateix, uns alls, pebre de caïena, ½ copa de vi blanc, 1.5 got d'aigua i la tinta dels calamars.

La clau per millorar la recepta és que els calamars estiguin nets i siguin frescos!

## 9. Pomes rostides

Les pomes són perfectes per incloure-les en els menús diaris tant de nens com d'adults, ja que són molt completes a nivell nutricional.

Quant a postres, les pomes rostides són un clàssic, saludables i senzilles de preparar. Tant és així que fins i tot les pots tenir fetes en 8-10 minuts en el microones. N'hi ha prou amb rentar-les bé, descoratjar-les, empolvorar-les amb sucre morè i canyella, embolicar-les en paper film transparent i al micro a màxima potència.

Si vols donar-li una mica de color al plat, prova d'afegir una bola de gelat de vainilla.

## 10. Pastís de castanyes

El pastís de castanyes és típica d'Ourense, nascuda per acomiadar l'estiu i donar-li la benvinguda a l'hivern durant la festa de Magosto.

Les [castanyes](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/2680775-castanas-al-peso-compra-minima-500-g/> ] rostides són les protagonistes de la tardor i d'aquest pastís de fàcil preparació. Tan sols hauràs de coure-les, una vegada rostides, amb llet, nata, sucre i essència de vainilla i triturar fins que la massa tingui un gruix considerable. Agregar mantega, formatge mascarpone i ou fins que no quedi ni un grumoll. Reposar uns 30 minuts i enforar uns altres 45 minuts.

---

Anima't a cuinar i aprofita al màxim els productes de temporada!



## LA CARXOFA, UNA VERDURA PLENA DE PROPIETATS [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00004.xml> ]

La carxofa és un aliment molt preuat a nivell gastronòmic i medicinal perquè posseeix diverses propietats terapèutiques. Les més conegudes són les seves propietats diürètiques, digestives i depuratives.