Receptari Vegà

Receptes saludables 100% vegetals

Casa® Amella

PRODUCTE ECOLÒGIC

Idees saludables

En aquestes pàgines trobaràs una recopilació de receptes senzilles, saludables i fetes únicament a partir d'ingredients vegetals.

El Valentí, el nostre chef, ha ideat una gran varietat de plats fàcils i originals que aconseguiràn sorprendre a qualsevol comensal. A més a més, la majoria poden fer-se en pocs minuts. Bon profit!

Mesures per a 4 persones.

APERITIUS

3 Maionesa de Tofu amb Guacamole

4 Mini Pizza Vegana

5 Cruixent de Tofu i Seitan

6 Broqueta de Seitan amb Verdures

7 Xip de Cigrons al Curry

ENTRANTS

8 Copa de Cigrons amb Espinacs

9 Espiral de Cigrons amb Espinacs

10 Gaspatxo

11 Crema de Pastanaga

12 Volcà de Crema de Carbassó

13 Crema de Carbassa con Mandonguilles Mini

PLATS PRINCIPALS

14 Carpaccio de Tofu i Llenties

15 Macarrons a la Bolonyesa de Seitan

16 Escabeig de Seitan

17 Cassoleta de Seitan i Mongetes

18 Hamburguesa de Seitan

POSTRES

19 Sopa de Pera i Poma

EXEMPLES DE CARTES

20 Carta restaurant

21 Carta de sucs

22 Carta d'hamburgueses

Aquest document és **interactiu**, fes clic en els diferents elements de l'índex per navegar per les pàgines.

Aperitiu

Maionesa de Tofu amb Guacamole

INGREDIENTS

- 250g de Tofu Casa Amella
- 1 alvocat
- 1 tomàquet
- 50g de ceba
- Oli d'oliva verge extra arbequina Casa Amella
- Sal
- Llimona
- Oli picant
- 75cl Salsa de soja (Teriyaki)
- Coriandre

Comencem amb la maionesa de tofu. Per fer-la, muntarem a la Termomix el tofu amb 150 ml d'oli d'oliva verge extra arbequina Casa Amella, una cullerada de suc de llimona, 2 cullerades de salsa teriyaki i 75 cl d'aigua.

Per al guacamole, muntarem a la Termomix l'alvocat, 1 cullerada d'oli d'oliva, 2 cullerades de suc de llimona i una mica de sal.

Pelem el tomàquet, li treiem les llavors i el tallem a dauets. tallem també la ceba a daus i amanim el conjunt amb oili picant, sal i coriandre.

Finalment, amb l'ajuda d'una mànigа pastissera, muntarem els vasets per capes. Primer la maionesa de tofu, després el guacamole i cobrirem amb el tomàquet picat. ¡Llest!

Aperitiu
Mini Pizza Vegana

INGREDIENTS

- 200g de ceba tendra
- 200g de carbassó
- 150g de xampinyons
- 300g de tomàquet
- 100g de Tofu Bio Casa Amella
- 50g de Sofregit Bio Casa Amella
- Olivada negra Casa Amella
- Farina d'Ametlles Bio Casa Amella
- Orenga
- Alfàbrega

Confitamem la ceba amb oli i sal en una paella, lentament i a baixa temperatura.

Saltejem en una paella el carbassó, els xampinyons i el tomàquet, que prèviament haurem tallat a rodanxes.

Muntem la pizza per capes, col·locant, en aquest ordre i des de la base; el carbassó, una capa de Sofregit Bio Casa Amella, la ceba, algunes tires de tofu tallat i una rodanxa de tomàquet.

Ho posem al forn, previament preescalfat, a 180º durant 5 minuts.

Per imitar el formatge, li posarem farina d'ametlles per sobre. Finalment, afegim l'orenga, l'olivada (en petites boletes, com si estractéssin de mini olives de veritat)

Llest, tanca els ulls i gaudeix de l'autèntic gust d'una pizza!

Aperitiu

Cruixent de Tofu i Seitan

INGREDIENTS

- 100g de Tofu Bio Casa Amella
- 100g de Seitan Bio Casa Amella
- 4 fulles de pasta brick
- 25 g de pastanaga
- 25 g de carbassó
- Salsa Mediterrània Bio Casa Amella

Començarem tallant el Tofu Bio Casa Amella i el Seitan Bio Casa Amella en peces triangulars. La pastanaga i el carbassó hem tallar-los a tires.

Seguidament, coem el seitan en una paella.

Tallem les fulles de pasta brick per la meitat i muntem els cruixents amb un tros de seitan, un altre de tofu i les verdures.

Tanquem bé i fregim els cruixents en una paella amb oli.

Suggerim presentar-los acompanyats de pinzellades de Salsa Mediterrània Bio Casa Amella.

Exquisit!

ÍNDEX

Aperitiu

Broqueta de Seitan amb Verdures

INGREDIENTS

- 6 xampinyons
- 6 tomàquets cherry
- 50g de carbassó
- 100g de Seitan Bio Casa Amella
- 300g de Salsa Mediterrània Bio Casa Amella

Tallem les verdures i el seitan a una mida similar.

En una paella amb una mica d'oli, coem els ingredients.

Muntem les broquetes i després el plat. Suggerim clavar-les en un tros de pa per aconseguir una presentació divertida.

Recomanem acompanyar l'aperitiu amb la nostra Salsa Mediterrània Bio. Una combinació increïble!

Aperitiu

Xip de Cigrons al Curry

INGREDIENTS

- 1/2 d'aigua de cocció de cigró (Cigrons Casa Amella)
- 50g arròs
- Ceba deshidratada
- Curry
- Sal

Començarem posant l'arròs i l'aigua dels cigrons en una cassoleta a bullir amb una mica de sal i ho courem durant mitja hora a foc moderat.

Seguidament ho triturarem amb la batedora i estirarem la massa sobre un paper de cuina. Trinxem lleugerament la ceba deshidratada i la repartim pel damunt. Deixarem deshidratar el conjunt durant 24 hores.

A continuació, en una paella amb oli per fregir a uns 160º, fregirem la xip, i en acabar, podem especiar-la amb una mica de curry.

Llest!

Entrant
Copa de Cigrons amb Espinacs

INGREDIENTS

- 330g de cigrons i espinacs Casa Amella
- 1 all
- 10 g de pinyons
- 10 g de panses de Corint
- 100cl d'oli d'oliva verge extra arbequina Casa Amella
- Espinacs petits
- Bastonets de pa (per dipejar)

Laminem l'all i en una paella amb oli, el daurem amb els pinyons i les panses. Ho colem tot per així reservar l'oli.

Obrim el pot de Cigrons amb espinacs Casa Amella i separem els cigrons dels espinacs.

Triturem els cigrons amb la seva aigua i l'oli de daurar, fent un puré consistent.

Seguidament, farem el mateix amb els espinacs, trituratn-los també amb l'oli de daurar.

Finalment, muntem la copa i la decorem amb l'all, els pinyons, les panses i algunes fulles d'espinacs.

A punt per dipejar amb pa!

Entrant

Espiral de cigrons amb espinacs

INGREDIENTS

- 330g de Cigrons menuts Bio Casa Amella
- 25g d'espinacs petits
- 2g d'all
- 10g de pinyons
- 10g panses i llavors
- 100cl d'oli d'oliva verge extra arbequina Bio
- Curry

Laminem l'all i en una paella amb oli, el daurem al costat dels pinyons i finalment les panses. Ho colem tot per així reservar l'oli.

Amb els Cigrons menuts Bio Casa Amella, la seva aigua i l'oli de daurar farem un puré, afegint una mica de curri a la barreja.

Amanim les fulles d'espinacs, muntem l'espiral i el decorem amb l'all, els pinyons i les panses.

Entrant
Gaspatxo

INGREDIENTS

- Gaspatxo Bio Casa Amella
- 50g de ceba tendra
- 50g de pebrot verd
- 50g de pebrot vermell
- 50g de tomàquet
- Pinyons
- Pa torrat
- Julivert

Aquesta facilíssima i efectiva recepta es pot elaborar en molt pocs minuts.

Piquem la ceba tendra, els pebrots, el tomàquet i ho barregem tot junt amb els pinyons. Ho col·loquem al plat en el que servirem el gaspatxo, hi afegim una torrada de pa i alguna branqueta de julivert. Suggerim fer-ho com a la primera imatge per aconseguir una presentació fresca i apetitosa.

Finalment, aboquem amb cura el Gaspatxo Bio Casa Amella i si es desitja, amanim amb un rajolí d'Oli verge extra arbequina Bio Casa Amella.

Entrant
Crema de Pastanaga

INGREDIENTS

- 100g galetes de civada integral
- 100g mini pastanagues
- Crema de Pastanaga Casa Amella
- Fulles de Pastanaga

Trossegem les galetes i fem bullir les pastanagues. Muntem la decoració del plat com si es tractés d'un hort, col·locant la civada com terra i les pastanagues i les fulles sortint d'ella.

Escalfem la crema de pastanaga (també es pot servir en fred) i l'afegim al plat. ¡Saludable i creatiu!

Entrant
Volcà de Crema de Carbassó

INGREDIENTS

- 50g carbassó
- 50g de Tofu Casa Amella
- Crema de Carbassó Casa Amella
- 15g Llavors de sèsam negres

Per començar tallem el carbassó i el Tofu Casa Amella a dauets. Ho saltejem tot junt en una paella amb una mica d'oli.

Quan estigui llest, muntarem el volcà, fent un cercle al centre del plat i afegint les llavors de sèsam.

Aboquem la Crema de Carbassó Casa Amella, i Llest!

Gaudeix-fred o calent.

Entrant

Crema de Carbassa amb Mandonguilles mini

INGREDIENTS

- 500ml de Crema de Carbassa Casa Amella
- 100g de Setian Casa Amella
- 100g de formatge cremós vegà
- 100g de carbassa
- Brots de ceba

Per començar tallem la carbassa i el seitan en petites boletes i ho coem en una paella amb una mica d'oli. El reservem.

Tallem també el formatge en boletes i muntem el plat, afegint alguns brots de ceba.

Hi afegim la crema de carbassa i... Llest!

Plat principal
Carpaccio de Tofu i Llenties

INGREDIENTS

- 400g de Tofu Bio Casa Amella
- 400g de Llenties Pardines Bio Casa Amella
- 50g de carbassó
- 50g de pastanaga
- 50g ceba tendra
- 50g pebrot verd
- 50g escarola
- Oli d'oliva verge extra arbequina Casa Amella
- Salsa de soja (Teriyaki)
- Olivada negra Bio Casa Amella
- Julivert

Comencem per marinar el Tofu Bio Casa Amella deixant-lo reposar en oli verge extra arbequina Casa Amella i salsa teriyaki durant 12h. Després el tallarem a làmines.

Seguidament, piquem totes les verdures i les barregem amb les Llenties Pardines Bio Casa Amella per fer la base de l'amanida.

Muntem el plat fent servir de base el tofu sobre el qual col·locarem l'amanida de llenties. Afegim algunes fulles d'escarola sobre.

Amanim al gust amb oli d'oliva i decorem amb Paté d'oliva negra Bio Casa Amella i julivert.

¡Simple, molt saludable i deliciós!

Plat principal

Macarrons a la Bolonyesa de Seitan

INGREDIENTS

- 250g de Macarrons Integrals d'Espelta Bio Casa Amella
- 100g de Seitan Bio Casa Amella
- 50g ceba
- 10g api
- 10g pastanaga
- 200g Sofregit Bio Casa Amella
- Farina d'Ametlles Bio Casa Amella
- Orenga

Comencem bullint els macarrons i reservant.

Tallem el Seitan Casa Amella a daus petits i ho saltejem en una paella amb oli. Ho reservem.

Amb el mateix oli, sofregim la ceba, l'api i la pastanaga, tot tallat a daus, i afegim el sofregit Bio Casa Amella.

Seguidament, podem muntar el plat fent una base amb la nostra bolonyesa, afegint els macarrons, una mica de farina d'ametlles i orenga al gust.

Espectacular!

Plat principal
Escabeig de Seitan

INGREDIENTS

- 250g de Seitan Bio Casa Amella
- 1g d'all
- 150g de ceba tendra
- 100g de pastanaga
- 1 fulla de llorer
- 10 grans de pebre negre
- 1 cullerada sopera de salsa de soja
- 150cl d'Oli d'oliva extra verge arbequina Casa Amella
- Farina de cigró

Comencem arrebossant el seitan amb la farina de cigró, el fregim en una paella amb oli i el reservem.

Amb el mateix oli coem l'all laminat, la ceba picada i la pastanaga tallada en fines rodanxes.

Fregim lleugerament i a foc lent tot junt i afegim el llorer, el pebre negre en gra, la salsa de soja i una mica d'oli d'oliva verge extra arbequina Casa Amella i afegim el seitan arrebossat que hem reservat prèviament.

Aquest saborós plat es resol ràpidament i el resultat no deixarà indiferent a ningú.

Plat principal

Cassoleta de Seitan amb Mongetes

INGREDIENTS

- 250g Seitan Bio Casa Amella
- 100g de ceba
- 10 g de pebrot verd
- 10 g de pebrot vermell
- 1g d'all
- 10 g de sofregit Bio Casa Amella
- 330g de Mongetes del Ganxet Bio Casa Amella

Per començar trossejarem el seitan a daus, el daurarem en una paella amb oli i el reservarem.

Tallarem les verdures a daus petits i les saltejarem totes juntes, després afegim el sofregit de tomàquet.

Seguidament afegirem el seitan daurat i les mongetes. Ho deixarem coent a foc lent durant 5 minuts i... Llest!

Plat principal
Hamburguesa de Seitan

INGREDIENTS

- 1 cabdell d'enciam
- 1 alvocat
- 1 tomàquet
- 1 hamburguesa de seitan i pastanaga Casa Amella
- Olivada Negra Bio Casa Amella

Aquesta recepta és molt senzilla. Tallarem les verdures i les passarem per la paella amb una mica d'oli. Courem també l'hamburguesa durant 3 minuts.

Suggerim decorar el plat amb olivada i posar els ingredients buscant una composició interessant.

Ràpid i molt gustós!

Postre
Sopa de Pera i Poma

INGREDIENTS

- 750ml de Suc de Pera i Poma Bio Casa Amella
- 1 poma verda
- 1 pera
- 1 préssec groc
- 250g de gerds
- Menta

Tallem les fruites a daus molt petits i les barregem totes.

Per al sorbet triturem els gerds prèviament congelats.

Muntem tot al plat i afegim el Suc de Pera i poma Bio Casa Amella.

Dolç, refrescant i exquisit!

ÍNDEX

RESTAURANT LA LLOSA

Per picar

Pernil ibèric de gla	20,00
Gambes a la planxa	15,00
Croquetes variades de la casa	8,00
Mini pizza vegana (V)	0,00
Vasets de guacamole amb maionesa de tofu (V)	0,00
Copa de cigrons amb espinacs (V)	0,00

Les nostres carns

Filet de vaca sobre escuma de patata i ceps amb aroma de tòfona	20,00
Filet ibèric amb foie	15,00
Entrecot amb guarnició	17,00
Calls a la muntanyesca	14,00
Mandonguilles de vedella amb puré de patata trufat	15,00

Primers plats

Amanida mixta de la casa	10,00
Amanida Caprese	12,00
Gaspatxo (V)	0,00
Crema de verdures (V)	0,00
Cassoleta de mongetes i seitan (V)	0,00
Rissoto de bolets	13,00
Escabeig de seitan (V)	0,00
Ous de corral amb foie	12,00

Opcions veganes

Escabeig de seitan (V)	0,00
Carpaccio de tofu amb llenties (V)	0,00
Cruixent de tofu i seitan i escarola (V)	0,00
Hamburguesa de seitan amb guarnició (V)	0,00
Hamburguesa de cereals amb guarnició (V)	0,00

Els nostres peixos

Bacallà en tempura amb allioli de pebre vermell	21,00
Calamarsons a la planxa amb all i caiena	16,00
Turbot al forn sobre fons de patata	20,00
Llobarro a la planxa amb verdures	20,00

Postres

Tarta de formatge amb fruits vermells	5,00
Pastís calent de poma	6,00
Coulant de xocolata amb gelat	5,00
Mort per xocolata	6,00
Sopa de pera i poma (V)	0,00

(V) VEGÀ

RESTAURANT LA LLOSA

SUCS ECOLÒGICS

*100% fruita local d'***alta qualitat**

Taronja Bio
100% taronja

Poma Bio
100% poma

Llimonada Bio
Aigua i suc de llimona (17-23%)
SENSE SUCRE ni edulcorants

Mandarina Bio
100% mandarina

Préssec i raïm Bio
50% préssec · 50% raïm

Pera i poma Bio
50% pera · 50% poma

VEGÀ
SENSE SUCRES NI EDULCORANTS AFEGITS
FÀBRICA LLIURE DE GLUTEN
100% FRUITA DEL PAÍS
FABRICAT A CATALUNYA
ENVÀS DE VIDRE SOSTENIBLE I TAPA LLIURE DE BPA

Casa® Amella

HAMBURGUESES

Tradicionals

CLÀSSICA 8'00€

Vedella, enciam, tomàquet, bacon, formatge i ceba

VEDELLA I CHEDDAR 9'00€

Vedella, formatge cheddar, ceba caramelitzada, ou, tomàquet i cogombrets

POLLASTRE 8'00€

Burguer de pollastre, bacon, canònges, pasta de verdures, salsa barbacoa i mantega d'espècies

Vegetals

QUINOA AMB CARBASSA* 8'00€

**Hamburguesa vegana Bio de Quinoa amb Carbassa, tomàquet, ceba i canònges.*

TOFU I BOLETS* 9'00€

**Hamburguesa vegana Bio de Tofu i Bolets, ceba caramelitzada i guacamole*

SEITAN I PASTANAGA* 8'00€

**Hamburguesa vegana Bio de Seitan i pastanaga, ceba caramelitzada, alvocat i salsa casolana*

*Producte Ecològic

Vegà

Casa® Amella