



Cuina en família!

“Amanida de Colors, Pastissets de patata i Varettes de Peix”

Aquests dies són un bon moment per cuinar amb els fills i les filles! Es tracta de fer-les participar a l'hora de preparar el menjar: explicar pas a pas la recepta i els ingredients, així com també ensenyar a que recullin, rentin i serveixin els plats.

A continuació us expliquem un menú saludable i divertit de fer. Són receptes fàcils que promouen l'autonomia dels infants, la seva creativitat i els hàbits saludables. Tanmateix, les persones adultes haurem d'estar al seu costat per ajudar a tallar, a netejar i posar al foc o al forn!

AMANIDA DE COLORS



| INGREDIENTS | COM HO FEM? |
|--|---|
| <p>Per l'amanida:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Carbassó- 1 Pastanaga- Fulles d'enciam- Tomàquets- Pebrot vermell- Blat de moro- Altres (olives, fruits secs, nabius, ceba, etc..) <p>Pel guarniment:</p> <ul style="list-style-type: none">- Oli d'oliva- Vinagre- Suc de llimona- Sal i Pebre | <ol style="list-style-type: none">1. En un pot afegirem tots els ingredients de la guarnició de l'amanida: oli, sal, llimona, pebre... Tancarem el pot i l'agitarem per barrejar-ho tot!2. Deixarem a elecció de l'infant les verdures per a l'amanida amb una condició: l'amanida ha de tenir com a mínim 5 colors!3. Ara es moment de rentar i pelar les verdures! Amb el pelador podem fer tires de pastanaga i carbassó sense necessitat de fer servir el ganivet. Per tallar les altres verdures farem servir el ganivet.4. Barregem totes les verdures tallades i afegim el blat de moro, els fruits secs o les passes.5. Finalment, afegim unes cullerades del guarniment que hem barrejat amb el pot! Bon profit! |
| SUGGERÈNCIES Es poden anar provant diferents amanides: de pasta, de lleties, amb tonyina, amb taronja, etc... | |



PASTISSETS DE PATATA



| INGREDIENTS | COM HO FEM? |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 1kg Patates.- 500 g Formatge fresc- 3 ous- 2 cullerades d'oli- Sal i pebre | <ol style="list-style-type: none">1. Demaneu als vostres fills i filles que rentin i comptin les patates. A continuació, s'hauran de ratllar les patates ben fines amb un ratllador.2. En un bol gran trencarem els ous i seguidament afegirem les patates ratllades i el formatge fresc.3. Remenem bé amb una cullera de fusta i afegim la sal i el pebre. Amb les mans, agafarem la barreja i farem boletes i les aixafarem per fer els pastissets.4. Un cop tots fets, en una paella afegirem 2 cullerades d'oli i esperarem a que s'escalfi.5. Daureu els pastissets a la paella, amb compte de no esquitxar a l'hora de donar la volta (no més de 5 min per cada banda) i un cop tots fora... Bon Profit! |
| SUGGERÈNCIES Podem acompanyar les varetes amb pèsols, patates, una mica de suc de llimona i/o maionesa | |



VARETES DE PEIX



| INGREDIENTS | COM HO FEM? |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Pa ratllat- Farina- 2 ous- Filets de peix sense pell. | <ol style="list-style-type: none">1. Escalfem el forn a 200°C i posem paper de forn en una safata.2. Farem servir tres plats: en el primer posarem la farina, en el segon el pa ratllat i en el tercer trencarem dos ous i els batrem amb una forquilla.3. Ara tallarem els filets de peix en rectangles de forma similar.4. Hem arribat al millor moment! Primer passem els filets per la farina. Un cop ben enfarinats, passem el peix pels ous i, finalment, pel pa ratllat.5. Ara només hem de posar els filets de peix arrebossats a sobre de la safata.6. Per últim, ficarem la safata al forn 10 minuts! Tot i que de tant en quant hem d'observar que no es cremin.7. Les varetes quedaran daurades i cruixents un cop sortides del forn! Bon Profit! |
| SUGGERÈNCIES Podem acompanyar les varetes amb pèsols, els pastissets de patates, una mica de suc de llimona i/o maionesa | |

Esperem que hagueu gaudit de l'activitat i del menjar preparat! Recorda que pots compartir fotografies i vídeos a les xarxes socials amb el hastagh #elclubacasa!

Si l'activitat t'ha agradat, et recomanem que facis un cop d'ull a "La cuina de titelles" un programa de tv3 en el que expliquen divertides receptes de la mà de personatges de contes coneguts.

<https://www.ccma.cat/tv3/alcanta/la-cuina-dels-titelles/fitxa-programa/14815/>