

Llet d'avellanes

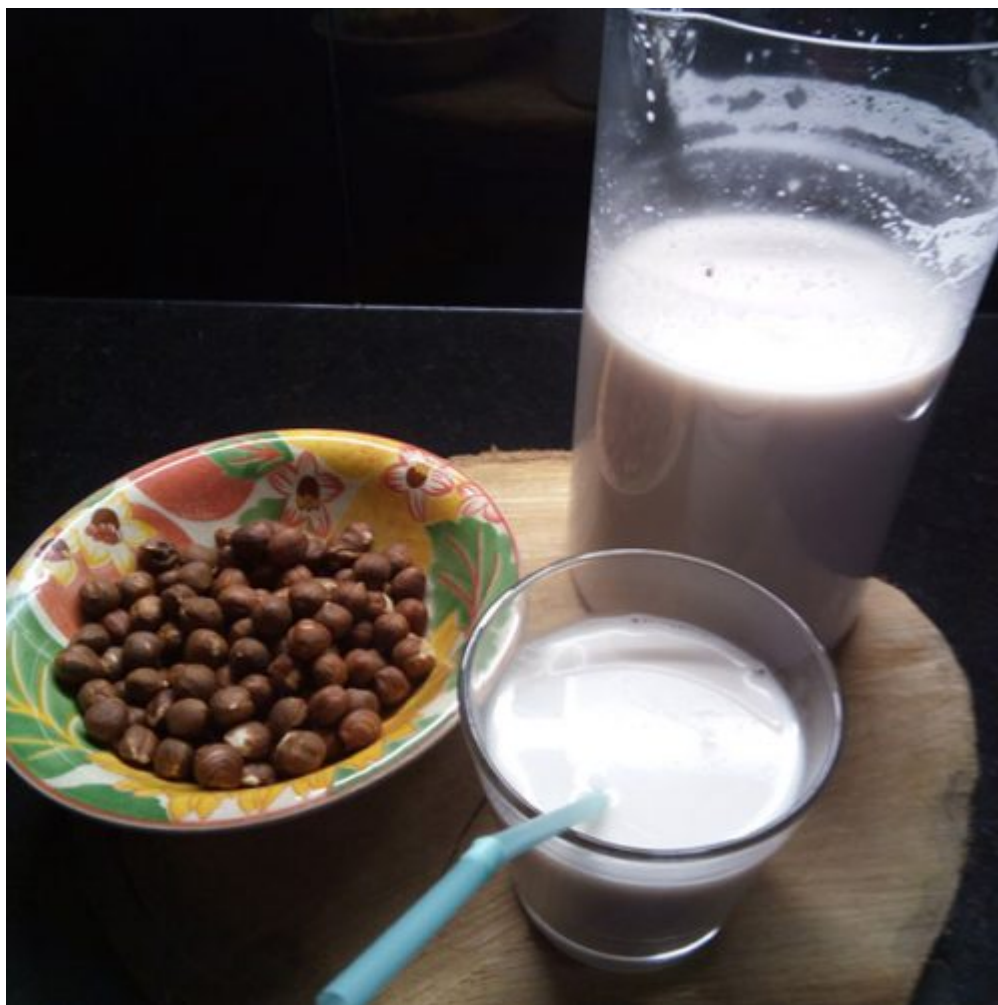
Ja has provat ha fer llets vegetals amb Thermomix?

Res es més fàcil, sa i econòmic.

Pots fer les teves mescles i endolcir-l'amb el que vulguis.

Et farà falta un drap de cotó per filtrar-ho, jo utilitzo un recipient que vaig comprar en el supermercat Lidel, que va molt bé. Però si no ho tens, amb el drap i el cistellet també va bé.





INGREDIENTS

- 130 g d'avellanes crues
- 2000 g d'aigua mineral
- 50 g de sucre (pots variar la quantitat de sucre, al teu gust)
- 1-2 culleradeta de sucre vainillat (opcional)
- 1 cullerada d'oli de girasol
- 1 pesic de canyella mòlta

PREPARACIÓ

1. Posa les avellanes en remull en 500 g d'aigua d'un dia per a un altre (unes 8 hores)
2. Posa en el got les avellanes escorregudes, el sucre, el sucre vainillat, l'oli, la canyella i 500 g d'aigua i tritura **1 min/vel 10**.
3. Afegeix 1000 g d'aigua i barrege **20seg/vel 4**. Filtra la

beguda a través d'una gasa o drap fi de cotó col·locat en el cistell, estrenyent bé per separar el líquid de la polpa.

4. Aboca a una ampolla . Serveix o reserva a la nevera.
 5. Pots servir la beguda d'avellana freda o calenta.
-

Llimonada amb gíngebre i mel

Si voleu reforçar les vostres defenses us aconsello aquesta recepta " **Llimonada amb gíngebre endolcida amb mel**" d'una manera senzilla i econòmica pots ajudar a les teves defenses i les de la teva família.

La **llimona** es rica en vitamina C, el **gíngebre** augmenta defenses i desinflama, la **mel** suavitza la gola i també ajuda a augmentar defenses.

La pots preparar i cada vegada que tens set beure un gotet. Jo ho prenc calent quan arribo del carrer, perquè recomanen prendre begudes calentes per a eliminar el virus a la gola



INGREDIENTS:

- 50 g de gíngebre fresc
- 2 llimones sense pelar tallats en dos
- 20 fulles de menta fresca (opcional)
- 1000 g d'aigua
- mel al gust per a endolcir

PREPARACIÓ:

1. Afegir el gíngebre i polvoritzar **10 seg/vel 10**.
2. Agregar les llimones, les fulles de menta(optatiu) i 500 g d'aigua.
3. Subjectar el cubilet amb la mà i trossejar **Turbo/2 seg/1 vegada**.

4. Incorporar els 500 g restants d'aigua. Introduir el cistellet en el got, subjectar-lo amb l'espàtula i colar la llimonada a una gerra.
 5. En el moment de servir afegir al got la mel a gust del consumidor
-

Macarrons amb salsa de bolets

Encara que aquest any no ha estat molt bo per trobar bolets al bosc, sempre ens queda el recurs dels bolets congelats, no és el mateix però aquesta recepta queda molt bona si li afegeixes una culleradeta de pols de "ceps secs". Ho pots comprar ja preparat, o tu mateixa pots polvoritzar els ceps deshidratats amb el Thermomix



Ingredients: (per 4-5 racions)

- 50 g. de formatge Parmesa en trossos
- 100 g. de ceba
- 1 dent d'all
- 50 g. d'oli d'oliva verge extra
- 450 g. de bolets congelats (prèviament descongelades i escorregudes)
- 100 g. de vi blanc
- 200 g. de nata per cuinar
- 1 cullaredeta de pols de ceps
- 1 cullaredeta de sal (i una mica més per coure els macarrons)
- 1-2 pessics de pebre molt
- 1-2 pessics de nou moscada molta
- 300 g. de macarrons

Preparació:

- Posem el formatge Parmesa en el got de la Thermomix i ho ratllem durant **10 segons, a velocitat 10**. Retirem a un bol i reservem.
- Sense rentar el got, posem la ceba, l'all i l'oli. Programem **3 segons, a velocitat 5** i amb l'espàtula, baixem les restes que hagin quedat a les parets i tapa del got .
- Seguidament, programem **6 minuts, temperatura 120º (T31: temp. varoma) i velocitat 1**.
- Mentrestant, assequem els bolets amb paper de cuina que quedin ben secs.
- Incorporem els bolets . Programem 5 minuts, temperatura **100º, gir a l'esquerra i velocitat cullera**.
- Afegim el vi blanc, la nata, la cullaredeta de pols de ceps, la sal, el pebre i la nou moscada. Programem **6 minuts, temperatura 100º, gir a l'esquerra i velocitat cullera**, sense posar el gotet i amb el cistellet sobre la tapa.
- Mentrestant, coem els macarrons en una olla amb abundant aigua amb sal durant el temps indicat en el paquet de pasta
- Colem la pasta i la posem en una safata. Afegim damunt la salsa del got i barregem. Posem el parmesa ratllat i servim immediatament