

cuina per a famílies estressades

Eva Olivares
@evacuïnera



A en Martí, amb qui hem creat una família
estressada però molt feliç!

Als meus fills Quim i Pep: us estimo.

Primera edició: octubre del 2022

© Eva Olivares

© de l'edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C. de la Violeta, 6 · 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

© de les fotografies: Astrid Torra

Disseny i composició: Carla Rossignoli

Estilisme: Eva Olivares / Astrid Torra

Cuina: Eva Olivares

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-1356-225-4

DL T 954-2022

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

cuina per a famílies estressades

Eva Olivares

@evacuinera





Índex

Introducció	11
Rebost	
Concentrat de brou	14
Falsa salsa bolonyesa	16
Conserva de pebrot i tomàquet	18
Crema de llenties vermelles	20
Crema de pollastre i blat de moro	22
Verdures saltades	24
Pilotilles de gall dindi	26
Llom a la sal	28
<i>Nuggets</i> de peix	30
Pa ràpid sense llevat	32
Magdalenes tradicionals	34

Dia a dia

Patates farcides de tonyina	38
Truita oberta de gambetes	40
Cuscús de verdures	42
Lasanya de pernil dolç i formatge	44
<i>One post pasta</i>	46
Crespells de carbassó	48
Sopa de sèmola	50
Ou ferrat sense oli	52
Pit de pollastre arrebossat amb pinyons	54
Suflé de patata	56
Sopar en una safata de forn	58
Pollastre a l'ast al microones	60
Petitsuí sense lactosa ni sucre	62

Tardes de pluja

Dònuts	66
Pasta de pizza casolana	68
Cupcakes	70
Creps caramel·litzades	72
Espaguetis de colors	74
<i>Pancakes esponjosos</i>	76

Hamburguesa de tonyina/salmó	78
Gelatina de taronja	80
Cargols de pa	82
Crispetes de colors	84

Convidar la família

Aperitiu extraràpids	88
Pa de formatge	90
Tàrtar de gambes	92
Croquetes de bolets	94
Pastissets de cranc amb maionesa de fonoll	96
Salmó Wellington	98
Bacallà a baixa temperatura	100
<i>Pulled pork</i> amb espirals de patata	102
Espatlla de xai al forn amb romaní	104
Mousse de xocolata i coco	106
Pastís de llimona sense forn	108
Pastís d'aniversari al microones	110

Sopar romàntic

Carpaccio de pop	114
<i>Atascaburras</i>	116
<i>Olivada express</i>	118
Ramen ràpid	120
Xips de iuca	122
Fondue de formatge fàcil	124
Pollastre teriyaki ràpid	126
Còctel de maduixes amb cava	128
Trufes de xocolata amb sal	130

Esmorzars i berenars

Pa de pessic de plàtan i xocolata	134
Granola	136
Magdalenes d'ou i verdures	138
Muffins de nabius	140
Galetes de cacau sense gluten	142
Panets de llet	144
<i>Smoothie</i> de maduixa i plàtan	146
<i>Smoothie</i> arc de Sant Martí	148
<i>Energy balls</i> de cacau	150
Pa de pessic de pastanaga i canyella	152
Arròs amb llet de coco i mango	154
Brioix vegà de xocolata	156



Introducció

Si tanco els ulls i busco en la memòria records d'infància, els primers que em venen al cap tots tenen a veure amb la cuina. Les olors ens connecten amb moments molt especials i la cuina es converteix en l'epicentre de la vida familiar.

Amb aquest llibre pretenc fer-vos arribar idees i receptes que he anat descobrint al llarg del temps, ja sigui pel blog o pel canal de YouTube, i que encaixen amb la meua vida familiar per tres motius: són fàcils de preparar, no requereixen ingredients complicats i el resultat és boníssim.

Les receptes estan estructurades per capítols i la gran majoria són pensades per a 4 persones. Els capítols no són com els que pot tenir un llibre habitualment, però. S'han ordenat per conceptes que us donin idees per a cadascuna de les situacions en què, segons la meua experiència personal, ens trobem les persones que tenim família.

I aquí us incloc a tots: pares, mares, avis, tiets, tutors... Tots vivim la cuina amb intensitat i el meu objectiu és que tots en pugueu treure idees que us facilitin aquesta activitat.

Quan va sorgir l'oportunitat d'escriure aquest llibre no m'imaginava l'aventura que suposaria: fer recerca de les receptes, triar-les per tal que fossin equilibrades, preparar-les (cada setmana casa meua semblava un restaurant), fer-ne les fotos i escriure-les pas a pas perquè no us faltés cap detall.

Ha estat una aventura que m'ha aportat moltíssim. He recuperat receptes que ni tan sols recordava i, sobretot, m'he adonat de la gran quantitat de contingut i vivències que hem compartit junts durant aquests anys amb Evacuïnera.

Espero que aquest llibre us sigui útil. Em fareu molt feliç si compartiu les receptes que prepareu a les xarxes socials etiquetant-me com a @evacuïnera.

I, si no teniu temps de fer-ho, també ho entendre. Tenir una família vol molta dedicació i seré molt feliç si us he donat una excusa per passar més temps junts a la cuina o us he ajudat a optimitzar el temps per passar més estona junts gaudint.

Acabo demanat-vos un favor: si teniu nens, deixeu-los jugar i aprendre cuinant. Quan siguin adults, us ho agrairan. I de ben segur que quedareu sorpresos de la capacitat que tenen si els permeteu experimentar.





Rebost

La clau per reduir l'estrès de la cuina al mínim és ser previsor i tenir unes quantes receptes preparades amb antelació. Les conserves, els plats congelats o simplement conservats a la nevera ens poden salvar de qualsevol imprevist.



Concentrat de brou

Des que vaig descobrir aquesta recepta no he tornat a comprar mai més pastilles de concentrat de brou. De fet, és un dels vídeos més vistos del canal de YouTube!

Amb una estona a la cuina tindreu concentrat suficient per a tot l'hivern.

Amb una sola cullerada d'aquesta barreja i un litre d'aigua tindreu un brou casolà espectacular.

Ingredients:

1 kg de verdura variada per a brou casolà
300 g de sal gruixuda
1 got de vi blanc

- 1 Pelem i tallem a trossos tota la verdura. A mi m'agrada posar-hi pastanaga, api, nap..., però hi podeu posar les verdures que més us agradin.
- 2 Posem totes les verdures en fred en una olla i hi afegim la sal gruixuda.
- 3 La sal ens servirà perquè la barreja no cristal·litzi i en puguem agafar cullerades directament del congelador. Podeu reduir-la, si ho considereu necessari. Penseu que llavors us costarà més d'agafar. El que no podem és treure-la de la recepta, perquè la necessitem per tal que les verdures deixin anar tota l'aigua.
- 4 Afegim el got de vi blanc a les verdures i portem l'olla al foc.
- 5 Quan les verdures bullin i comencin a deixar anar la seva aigua, abaixarem el foc i destaparem l'olla. Deixarem que vagin expulsant tota l'aigua, tot remenant de tant en tant i vigilant que no s'enganxin.
- 6 Quan no quedi aigua a l'olla, triturarem les verdures amb una batedora i tornarem la barreja resultant a l'olla per acabar de treure l'aigua que pugui quedar, sense parar de remenar.
- 7 Quan considerem que ja no queda gens d'aigua tancarem el foc, ho deixarem refredar i posarem el concentrat en un recipient apte per a congelador amb una tapa que sigui fàcil d'obrir i tancar, de rosca per exemple.
- 8 Quan vulguem fer brou, només haurem d'agafar una cullerada del concentrat congelat i posar-lo en aigua, o en un guisat, per exemple.

Falsa salsa bolonyesa

Aquesta recepta és ideal per als qui volen portar a una dieta vegetariana o simplement per a aquelles famílies, com la nostra, que volen reduir el consum de carn. El gust de la soja no es nota gaire i una bolonyesa sempre és una bona idea!

Ingredients:

150 g de ceba

150 g d'api

40 g de tomàquet
concentrat

150 ml de brou
de verdura o aigua

1 cullerada d'herbes
provençals

2 grans d'all

200 g de soja
texturitzada gruixuda

Sal i pebre

Oli d'oliva verge extra

- 1** Comencem hidratant la soja. La posarem en remull en el doble d'aigua durant uns 10 minuts.
- 2** Un cop hidratada, l'escorrem bé en un colador perquè perdi el màxim d'aigua, si no ens podria aigualir la bolonyesa. Va molt bé prémer-la ben fort amb les mans; si es trenca no passa res, perquè un cop ben escorreguda l'esmicolarem a la mida que més ens agradi.
- 3** Escalfem una cassola amb dues cullerades d'oli d'oliva, hi afegim la soja i les herbes provençals i l'ofeguem fins que estigui daurada. La reservem.
- 4** Pelem els alls i els piquem ben fins. Recordeu de treure el grill perquè l'all no torni.
- 5** Piquem la ceba i l'api. Si voleu que no es trobin els trossets, podeu picar-los en una picadora elèctrica perquè quedin ben fins.
- 6** A la mateixa cassola tornem a escalfar una mica més d'oli d'oliva i sofregim els alls, la ceba i l'api durant uns 10 minuts a foc baix.
- 7** Hi afegim la soja i ho barregem tot.
- 8** Incorporem el tomàquet concentrat i el brou de verdura (o aigua, el que preferiu) i, quan arrenqui el bull, abaixem el foc i ho deixem coure uns 15 o 20 minuts.
- 9** La salsa ha de reduir i agafar cos. Rectifiquem de sal si cal.
- 10** Ja tenim una salsa llesta per envasar en pots de vidre i gaudir en un bon plat de pasta o acompanyant carn o peix.