



General | | Actualitzat el 13/06/2022 a les 07:22

7 receptes d'estiu sanes i delicioses

Et proposem receptes d'estiu que segur que encanten a tota la família

[inici centrareport] Sempre fas el mateix per comoditat? Et proposem variar el repertori amb aquestes **idees de sopars o dinars sans i saludables per aquest estiu**. Senzills de fer i deliciosos.

A continuació hi trobaràs 7 receptes d'estiu sanes i delicioses que hem seleccionat des de Criar.cat. T'hi animes? Comparteix amb nosaltres la teva foto amb la recepta! Ens encantarà veure-la!

[GotaVerdaPle] **Sopa de cogombre i iogurt:** Comencem el repertori amb aquesta recepta de la xef del Semproniana Ada Parellada de sopa de cogombre i iogurt. Només et caldrà: 400 g de cogombres, 200 g de patata, 100 g de ceba tendra, 250 g de iogurt, 1 manat de menta fresca, 80 g d'oli d'oliva verge extra, sal i pebre. Primer cal coure la patata uns 25 minuts (també es pot coure al microones), cal deixar refredar i pelar. Mig palem el cogombre, triturem el cogombre amb la patata, el iogurt i la ceba tendra, 10 fulles de menta, l'oli, sal i pebre. Caldrà servir-ho fred. Hi pots posar uns toppings de menta fresca i trossets de poma.

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de Ada Parellada (@adaparellada)

[GotaVerdaPle]**Truita de salmó i bròquil:** Només et caldrà salmó fresc sense espines a trossets petits, bròquil al vapor, sèsam, ous i pebre. És una recepta súper senzilla de l'assessora BLW Raquel Orgillés i Vila. Només et cal barrejar-ho tot, posar-ho a un motlle i a 200 graus al forn fins que qualli.

Ver esta publicación en Instagram



Una publicación compartida de Blw_receptes? (@blw_receptes)

[GotaVerdaPle]**Truita d'espínacs farcida:** Una proposta de TicTacYummy que es fa en menys de 10 minuts. Què et cal? Batre els espínacs, 2 ous i sal. Posa-ho a la paella per coure per un cosat. Posa-hi formatge ratllat, tomàquet, alvocat i els ingredients que tu vulguis.

Ver esta publicación en Instagram



Una publicación compartida de Patri Tena | Tictacyummy (@tictacyummy)

[GotaVerdaPle]**Pastís de porros:** La Myrto Kalle ens porta una recepta grega (prassopita) o pastís de porro. Et calen 3 porros, un gra d'all, 200g de feta, 1 cullerada de fulles de farigola, 3 ous, 150 g de llet, 90 g de farina blanca o integral, 1 cullerada de llevat en pols, sal, pebre, oli d'oliva i dues cullerades de mantega. S'han de saltejar els porros, picar els alls i saltejar amb els porros un minut, barrejar-ho tot amb la feta a un bol i en un altre bol batre-hi els ous amb la llet, la sal, el pebre i una cullerada d'oli d'oliva. Tot plegat es mescla i es posa en un motlle i cal enfornar-ho 35 minuts a 180 graus.



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Myrto Kalle (@myrtokalle)

[GotaVerdaPle]**Carpaccio de carbassó:** 1 carbassó de mida mitjana, pomesà, tomàquet sec i sèsam. Només cal rentar bé el carbassó i amb l'ajuda d'una mandolina caldrà fer tallets ben primets. Una amanida sana i bona que podràs complementar amb altres ingredients que us agradin.



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Al Otro Lado De La MESA (@alotroladodelamesa)

[GotaVerdaPle]**Sopa de meló amb alvocat i coco:** 500 grs de meló, 1/2 alvocat, 200ml de llet de coco, un toc de suc de llima, 2 culleradetes de crema de formatge lleugera, una miqueta de sal i menta. Tot plegat es barreja i llestos! (es pot posar una mica de ceba al gust per tal que sigui menys dolç).



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Josep Vidal Xef (@josepvidalxef)

[GotaVerdaPle]**Braç de patata farcit:** Et caldrà 1kg de patata, 2 llaunes de tonyina, 3 pebrots



escalivats, 4 ous durs i 16 olives sense pinyol. Caldrà coure les patates i una vegada cuites aixafar-les. Mentrestant, es prepararà maionesa casolana amb oi, oli i sal. Abocar la maionesa a dintre un vol amb la tonyina fins que quedi una pasta enganxosa. Caldrà estendre la patata a sobre un drap net o paper de forn, posar-hi la tonyina, ou dur i olives. Enrotllar la preparació amb cura. Es pot decorar amb unes olives i pebrot escalivat.

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de Maite Vallverdú (@tastam.cat)

[ficentrareport]