

GHOT

L'ESCOLA DE
GASTRONOMIA
HOSTALERIA I
TURISME DE
BADALONA

**TALLERS
SALUDABLES BSA**

MARÇ 2025

639122577
ESGHOT.COM
@ESCOLAGHOT_BDN

SNACKS ENERGÈTICS

Ingredients

- ✓ Cacaüets
- ✓ Mel
- ✓ Sal
- ✓ Avena
- ✓ Pipes
- ✓ Llavors de chia
- ✓ Coco
- ✓ Dàtils
- ✓ Panses

Cantitats / Mides

- ✓ 300 gr
- ✓ 150 gr
- ✓ 4 gr
- ✓ 110 gr
- ✓ 80 gr
- ✓ 80 gr
- ✓ 70 gr
- ✓ 8 unitats
- ✓ 100 gr

Materials i utensilis de cuina

- ✓ Paella o cassó
- ✓ Batedora o robot de cuina
- ✓ Espàtula o cullera de fusta
- ✓ Bol gran
- ✓ Motlles per a barretes
- ✓ Cullera
- ✓ Nevera
- ✓ Ganivet afilat
- ✓ Taula de tall

Mètode d'elaboració o preparació

Per a la crema de cacaüets:

1. Torrar els cacaüets i fer una pasta
2. Portar la pasta de cacaüet, la mel i la sal a foc lent e integrar
3. Retirar del foc i un cop tebi integrar els altres ingredients i remenar amb les mans
4. Posar en motllos de barreta i compactar
5. Deixar en nevera 2 hores

Per formar la barreta:

1. Tallar els dàtils en trocets petits
2. Barrejar la resta d'ingredients en un bol gran amb els dàtils
3. Afegir la pasta de cacaüets i barrejar amb les mans fins que estigui ben integrat
4. Posar en motlles i premsar fins que quedi ben compacte
5. Deixar en nevera 2 hores

MINI CANELÓ DE CARABASSÓ FARCIT DE CREMA D'ALVOCAT

Ingredients

- ✓ Alvocats madurs
- ✓ Suc de llimona o llima
- ✓ Sal
- ✓ Pebre negre o pebre vermell fumat
- ✓ Fulles de menta o coriandre
- ✓ Carabassó

Cantitats / Mides

- ✓ 2 Unitats
- ✓ 1 cullerada
- ✓ 1 pessic
- ✓ al gust
- ✓ al gust
- ✓ 1 unitat

Materials i utensilis de cuina

- ✓ Ganivet afilat
- ✓ Mandolina o pelador
- ✓ Batedora o túrmix
- ✓ Cassola o olla
- ✓ Espàtula o cullera de fusta
- ✓ Safata rectangular
- ✓ Paper de cuina
- ✓ Paper film
- ✓ Cullera
- ✓ Plats de presentació

Mètode d'elaboració o preparació

Per al cremós:

1. Pela i treu el pinyol dels alvocats. Col·loca la polpa en un bol o batedora.
2. El suc de llimona, i la resta d'ingredients opcionals segons si vols fer-lo dolç o salat.
3. Tritura tot amb una batedora de mà o de got fins que quedi una crema ben fina i homogènia.
4. Prova i ajusta de sal, dolçor o acidesa al teu gust.
5. Deixa-ho reposar a la nevera uns 30 minuts per potenciar els sabors i donar-li un toc fresc.

Per al caneló:

1. Tallar el carbassó a làmines de 2 mm aproximadament amb una mandolina o ganibet
2. Elimina l'excés d'humitat del carabassó amb paper de cuina
3. Estirar les làmines sobre paper de forn o film
4. Posar una cullerada de cremós al mig i embolicar ajudant-te del paper

CREMA DE COLIFLOR, OU A BAIXA TEMPERATURA I BOLETS

Ingredients

Crema de coliflor

- ✓ Coliflor
- ✓ Patata
- ✓ Ceba
- ✓ Brou de verdures
- ✓ Llet o nata líquida
- ✓ Pebre
- ✓ Sal
- ✓ Oli d'oliva

Ous i bolets

- ✓ Ous
- ✓ Bolets variats
- ✓ All
- ✓ Oli d'oliva
- ✓ Sal
- ✓ Julivert

Cantitats / Mides

- ✓ 1 unitat petita
- ✓ 1 unitat mitjana
- ✓ 1 unitat
- ✓ 500 ml
- ✓ 100 ml
- ✓ al gust
- ✓ al gust
- ✓ al gust

- ✓ 4 unitats (1 per persona)
- ✓ 200 gr
- ✓ 2 grans
- ✓ al gust
- ✓ al gust
- ✓ al gust

Materials i utensilis de cuina

- ✓ Ganivet
- ✓ Taula de tallar
- ✓ Pelador
- ✓ Cassola o olla gran
- ✓ Cassola mitjana o olla petita
- ✓ Paella
- ✓ Cullera de fusta o espàtula
- ✓ Batedora de mà o got
- ✓ Cullerot
- ✓ Cullera petita
- ✓ Plats fondos o bols
- ✓ Bol petit
- ✓ Sous-vide o termòmetre

Mètode d'elaboració o preparació

Per la crema de coliflor:

1. Talla la coliflor a flors i la patata i la ceba en trossos petits.
2. En una olla, escalfa una mica d'oli d'oliva i sofregeix la ceba fins que quedi daurada.
3. Afegeix la coliflor i la patata, i cobreix-ho amb el brou de verdures.
4. Cou a foc mitjà fins que les verdures estiguin ben toves (uns 20 minuts).
5. Tritura les verdures amb una batedora fins a obtenir una crema homogènia i ajusta la textura amb la llet o nata.
6. Condimenta-ho amb sal i pebre al gust.

Per a l'ou a baixa temperatura:

1. Escalfa aigua en una olla a una temperatura constant de 65°C-68°C.
2. Cuina els ous submergits a l'aigua durant 45 minuts. Si no tens forma de controlar la temperatura exacta, pots utilitzar un roner o sous-vide.

Per als bolets:

1. En una paella, escalfa una mica d'oli d'oliva i sofregeix els grans d'all picats.
2. Afegeix els bolets nets i tallats a làmines, i salteja a foc mitjà-alt fins que quedin daurats.
3. Condimenta-ho amb sal i julivert picat.

Per emplatar:

1. Serveix la crema de coliflor calenta en un plat fondo.
2. Col·loca l'ou cuit a baixa temperatura al damunt.
3. Decora amb els bolets saltats al voltant i un raig d'oli d'oliva.

CHIPS DE KALE AL HORNO CON LEVADURA NUTRICIONAL

Ingredientes

- ✓ Hojas de kale
- ✓ Tamarí
- ✓ Zumo de limón
- ✓ Levadura nutricional
- ✓ Pimienta negra
- ✓ Aceite de oliva virgen extra

Cantidades / Medidas

- ✓ 8 u
- ✓ 15 gr
- ✓ 25 gr
- ✓ 25 gr
- ✓ c/s
- ✓ 15 ml

Materiales y utensilios de cocina

- ✓ Bol
- ✓ Horno
- ✓ Bandeja horno
- ✓ Papel sulfurizado

Método de elaboración o preparación

1. Lavar la col y separar las hojas del tallo.
2. Preparar el aliño, mezclando el tamarí, la levadura nutricional, la pimienta y el jugo de limón.
3. Troceamos las hojas y las mezclamos con el aliño hasta que queden impregnados.
4. Precalentar el horno a 170°C.
5. En una bandeja ponemos papel sulfurizado y colocamos la col.
6. Hornear hasta que queden crujientes (10 minutos más o menos).

MINIHAMBURGUESES DE MILL I REMOLATXA AMB SALSA DE IOGURT VEGANA

Ingredients

Minihamburgueses

- ✓ Mill
- ✓ Aigua
- ✓ Sal
- ✓ Ceba
- ✓ All
- ✓ Remolatxa crua
- ✓ Tamarí (salsa de soja)
- ✓ Oli d'oliva
- ✓ Llavors de sèsam

Salsa de iogurt

- ✓ Iogurt de soja
- ✓ Cogombre
- ✓ Tahina crua
- ✓ Suc de llimona
- ✓ Sal
- ✓ Fulles de menta

Cantitats / Mides

- ✓ 100 gr
- ✓ 300 ml
- ✓ 5 gr
- ✓ 75 gr
- ✓ 5 gr
- ✓ 75 gr
- ✓ 15 ml
- ✓ 33 ml
- ✓ 50 gr

- ✓ 200 ml
- ✓ 50 gr
- ✓ 12 ml
- ✓ 5 ml
- ✓ al gust
- ✓ al gust

Materials i utensilis de cuina

- ✓ Cassola o olla amb tapa
- ✓ Ratllador
- ✓ Cullera
- ✓ Espàtula
- ✓ Safata gastronorm
- ✓ Túrmix
- ✓ Ganivet ceboller
- ✓ Puntilla
- ✓ Guants
- ✓ Safata de forn
- ✓ Paper sulfuritzat
- ✓ Batedor manual o forquilla
- ✓ Bol mitjà

Mètode d'elaboració o preparació

Per al mill:

1. Renta bé el mill i escorre'.
2. Talla la cebra a daus petits (mirepoix) i l'all a brunoise (retira el germen). Tritura la cebra i l'all amb unes gotes d'aigua fins que quedi fi.
3. En una olla, escalfa una cullerada d'oli d'oliva i sofregeix la cebra i l'all amb una mica de sal.
4. Afegeix el mill i remena durant un parell de minuts.
5. Afegeix l'aigua, tapa l'olla i, quan arrenqui el bull, abaixa el foc al mínim. Cou entre 15 i 20 minuts, fins que l'aigua s'hagi evaporat i la massa quedi pastosa.
6. Ratlla la remolatxa crua (millor amb guants per evitar taques).
7. Incorpora-la a l'olla juntament amb el tamarí i barreja bé. Deixa reposar la massa 15 minuts perquè agafi consistència.
8. Posa les llavors de sèsam en una safata ampla.
9. Agafa porcions de massa amb una cullera, forma boles i aixafa-les per fer les mini hamburgueses.
10. Arrebossa-les amb les llavors de sèsam.
11. Col·loca les hamburgueses sobre una safata de forn coberta amb paper sulfuritzat.
12. Enforna-les a 180 °C durant 8 minuts. Dona'ls la volta i cou-les 5 minuts més.
13. Retira-les i deixa-les refredar una mica abans de servir.

Per a la salsa de iogut:

1. Ralla el cogombre i escorre'n el líquid sobrant.
2. Barreja en un bol el iogurt de soja, el cogombre ratllat, la tahina, el suc de llimona i una mica de sal.
3. Pica les fulles de menta i afegeix-les a la barreja. Remena fins que quedi una salsa homogènia.
4. Deixa-la reposar a la nevera perquè potenciï els sabors.

CARROT CAKE VEGÀ

Ingredients

Pa de pessic

- ✓ Farina
- ✓ Sucre morè
- ✓ Llevat químic
- ✓ Bicarbonat
- ✓ Sal
- ✓ Canyella
- ✓ Barreja de pa d'espècies
- ✓ Pastanaga
- ✓ Aigua
- ✓ Oli de girasol
- ✓ Panses

Crema de formatge

- ✓ Crema de formatge Tofutti
- ✓ Margarina
- ✓ Sucre glaç
- ✓ Nata vegetal per muntar

Cantitats / Mides

- ✓ 600 gr
- ✓ 450 gr
- ✓ 16 gr
- ✓ 9 gr
- ✓ 7 gr
- ✓ 9 gr
- ✓ 3 gr
- ✓ 450 gr
- ✓ 300 ml
- ✓ 225 ml
- ✓ 100 gr

- ✓ 560 gr
- ✓ 120 gr
- ✓ 160 gr
- ✓ 340 ml

Materials i utensilis de cuina

- ✓ Robot de cuina (Kitchen Aid o similar)
- ✓ Cassó
- ✓ Túrmix o batedora
- ✓ Màneg pastissera
- ✓ Boquilla estrellada
- ✓ Túrmix
- ✓ Ganivet gran
- ✓ Bols
- ✓ Varilles
- ✓ Escuradents
- ✓ Espàtula de silicona

Mètode d'elaboració o preparació

Per al pa de pessic:

1. Barregem tots els ingredients secs en un bol: farina, sucre, bicarbonat, sal, llevat químic i canyella.
2. Triturem la pastanaga amb una picadora. En un cassó, coem les panses amb aigua fins que quedin cobertes. Deixem bullir 10 minuts, escorrem i les triturem.
3. Afegim l'aigua, l'oli, la pastanaga picada i les panses als ingredients secs i batem amb unes varilles fins obtenir una massa homogènia.
4. Repartim la massa en 4 motlles de 20 cm i enforem a 180 °C.
5. Verifiquem la cocció amb un escuradents (ha de sortir net). Quan estigui cuit, congelem els pans.

Per a la crema de formatge vegana:

1. Batem la margarina amb el sucre glaç fins que quedi una crema fluida.
2. Afegim el formatge vegà i batem durant uns 2 minuts fins integrar bé (evitant grumolls).
3. Muntem la nata vegetal i l'afegim a la crema anterior amb una espàtula, amb moviments suaus.
4. Cobrim un dels pans amb una capa de crema amb espàtula. Anem col·locant les capes i cobrint.
5. Decorem amb la màneg pastissera i la boquilla estrellada, i espolsem una mica de canyella per sobre.