



Geronimo Stilton

# LES RECEPTES MÉS *extraràtiques*

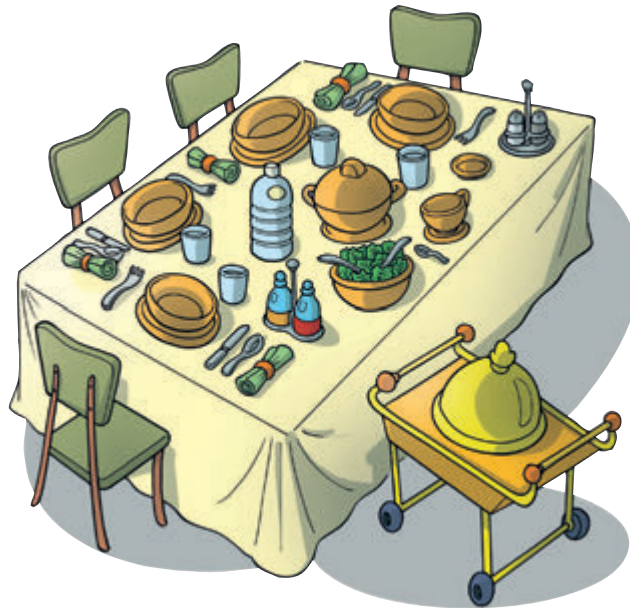


*Estrella Polar*

*Amb  
un munt de  
**RECEPTES**  
per llepar-te'n  
els bigotis!*

Geronimo Stilton

# LES RECEPTES MÉS *extraràtiques*



*Estrella Polar*

Grup Editorial 62, S.L.U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.estrellapolar.cat](http://www.estrellapolar.cat)

El nom de Geronimo Stilton i de tots els personatges i detalls relacionats amb ell són copyright, marca registrada i propietat exclusiva d'Atlantya S.p.A. Tots els drets reservats. Es protegeixen els drets morals de l'autor.

Basat en una idea original d'Elisabetta Dami

Textos de Geronimo Stilton

[www.geronimostilton.com](http://www.geronimostilton.com)

Il·lustracions: B. Algeri, C. Aliprandi, S. Aloï, M. Babboni, C. Baldi, F. Barbieri, B. Bargigia, D. Barozzi, I. Bigarella, S. Bigolin, W. Bluecheese, V. Brambilla, F. Brusco, V. Cairoli, A. Campo, F. Castelli, D. Cerchi, C. Cernuschi, L. Chiavini, S. Copercini, D. Corsi, T. Crost, P. De Capite, M. De Filippo, L. De Pretto, A. Denegri, R. Denti, G. Di Dio, G. Facciotto, G. Ferrario, F. Ferron, M. Fontina, S. Gianoli, C. Giorgili, V. Grassini, L. Keys, C. Livio, D. Loizedda, C. Marrese, M. Monesi, W. Mouse, A. Muscillo, E. Parmigiano, B. Pellizzari, B. Pisapia, R. Ronchi, W. Rope, C. Sacchi, R. Sisti, J. Stracchi, B. Tabasco, V. Termini, E. Tomasutti, T. Topraska, V. Turati, D. Turott, T. Valsecchi, D. Verzini, Wasabi Studio, M. Wolf, G. Zaffaroni, A. Ziche

© 2017 de l'edició en llengua catalana: Grup Editorial 62, S.L.U.

Drets internacionals © Atlantya S.p.A., Via Leopardi, 8, 20123 Milà - Itàlia

[foreignrights@atlantya.it](mailto:foreignrights@atlantya.it) / [www.atlantya.it](http://www.atlantya.it)

Primera edició: setembre del 2017

ISBN: 978-84-9137-326-1

Dipòsit legal: B. 14.936-2017

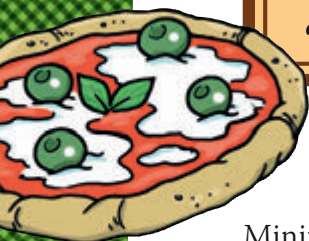
Imprès a Catalunya

No es permet la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en qualsevol forma o per qualsevol mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o per altres mètodes, sense el permís previ i per escrit de l'editor. La infracció dels drets mencionats pot ser constitutiva de delictes contra la propietat intel·lectual (Art. 270 i següents del Codi Penal). Tots els drets reservats.

Stilton és el nom d'un famós formatge anglès. És una marca registrada de L'Associació de Fabricants de Formatge Stilton. Per a més informació: [www.stiltoncheese.com](http://www.stiltoncheese.com)

Es recomana que els menors cuinin sempre amb l'ajuda d'un adult o amb la seva supervisió, especialment aquelles receptes que impliquin l'ús de ganivets o dels fogons.

# Índex de receptes



## PASTA I PIZZA

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Minipizzes variades.....            | 18 |
| Pizza margarida .....               | 20 |
| Macarrons amb formatge al forn..... | 22 |
| Espaguetis a la bolonyesa.....      | 24 |
| Amanida de pasta .....              | 26 |
| Nyoquis al gust.....                | 28 |
| Fideus a l'estil japonès.....       | 30 |

## LLEGUMS I VERDURES

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Amanida de lleties.....    | 34 |
| Amanida d'arròs.....       | 36 |
| Crema de carbassó .....    | 38 |
| Hamburguesa vegetal .....  | 40 |
| Pèsols amb gall dindi..... | 42 |
| Coliflor gratinada.....    | 44 |
| Sopa minestrone .....      | 46 |





## CARN, PEIX I OUS

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Mandonguilles amb tomàquet .....  | 50 |
| Fajitas.....                      | 52 |
| Pollastre teriyaki.....           | 54 |
| Barquetes de salmó i cranc.....   | 56 |
| Ous farcits de tonyina.....       | 58 |
| Salmó amb maionesa lleugera ..... | 60 |
| Arròs a la cubana.....            | 62 |

## FORMATGES

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Amanida grega .....                     | 66 |
| Amanida de pomes, nous i formatge ..... | 68 |
| Piruletes de formatge.....              | 70 |
| Torrada Stilton .....                   | 72 |
| Creps de mozzarella.....                | 74 |
| Patates amb crema de formatge .....     | 76 |
| Risotto de formatge.....                | 78 |



## POSTRES

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Gelat de maduixa.....       | 82 |
| Trufes de xocolata .....    | 84 |
| Fruita blanca i negra ..... | 86 |
| Batut de plàtan .....       | 88 |
| Macedònia tropical .....    | 90 |
| Pastís de pastanaga.....    | 92 |



# Nutrició i salut

Abans que entreu a la cuina i us poseu a remenar trastos i ingredients, espereu un moment. Una mica de **PACIÈNCIA**! Els meus **EXTRARÀTICS** col·laboradors i jo us volem explicar la importància de l'alimentació en la **salut**. N'hi ha que estudien aquest tema durant anys! Però tranquils, no us farem una classe llarguíssima i detallada sobre **nutrició**, paraula de Stilton! En aquest llibre descobrireu com **MENJAR** de manera saludable. Perquè el més important de tot és...



**saber què ens fiquem a la boca!**



## AQUESTS SÓN ELS GRUPS D'ALIMENTS:

**Llet i derivats:** formatges, iogurts...

Proporcionen **proteïnes**, **LACTOSA** i minerals com ara **calci** i **fòsfor**. Es recomana menjar-ne cada dia, especialment els nens i adolescents.

No podria estar-hi més d'acord!



**Carn, ous i peix:** aporten proteïnes i minerals, com **FERRO** i **MAGNESI**, i **GREIXOS ANIMALS**. S'ha de consumir carn vermella de 3 a 4 cops per setmana, igual que peix. Ajuden els nostres músculs a estar **forts**!

**Fruites, verdures i hortalisses:**

ens donen **vitamines**, minerals, fibra... Per això n'hem de menjar diverses vegades cada dia. Els sucus **ENVASATS** no compten!



**Llegums:** tenen moltíssimes

proteïnes i **FIBRA**. Es recomana menjar-ne 2 cops per setmana. A l'hivern calentes i a l'estiu en amanides refrescants.



**Cereals (pa, pasta i arròs):**

d'ells obtenim **hidrats de carboni**, que ens donen energia per a totes les activitats diàries. Se n'han de menjar cada dia. Al Geronimo li fan més falta que a mi!





# CONSELLS PER A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- \* Intenta no menjar aliments precuinats, porten massa **conservants**!
- \* Evita els sucres refinats (brioixeria industrial, laminadures...). Millor una peça de **fruita**, és una laminadura natural!
- \* No abúsis dels fregits i, si en menges, millor que siguin **CASOLANS**.
- \* Reserva els **REFRESCOS** per a ocasions especials, com festes o celebracions.
- \* **Dorm bé** i les hores suficients (8 hores com a mínim).
- \* Beu molta **aigua**: el 75% del cos és aigua!



## DEL MATÍ...

Sabies que l'esmorzar ens aporta energia per a tot el dia? Sí, d'ell depèn el nostre **rendiment físic i mental**. Així que menja com a mínim una peça de fruita, llet i cereals, i recorda que la brioixeria industrial conté els anomenats greixos trans, que **obstrueixen** les artèries.

## ...A LA NIT

Mentre **DORMIM** no fem cap activitat física, o sigui que els sopars han de ser **lleugers**. Tria plats nutritius, sense **greixos** ni fregits. L'opció ideal és sopar proteïnes i verdures, i de postres una peça de fruita o un iogurt. Dormiràs molt millor!



**QUAN VEGIS AQUESTS SÍMBOLS. VOL DIR QUE LA RECEPТА...**



...no conté  
**gluten**



...no conté  
**LACTOSA**



...no conté  
**fruits secs**

# PRODUCTES DE TEMPORADA i CONSUM RESPONSABLE



## PRODUCTES DE TEMPORADA I QUILÒMETRE ZERO



Cada dia hi ha milers d'avions i vaixells **CREUANT OCEANS**, i trens d'alta velocitat que recorren països a tota màquina. Només de pensar-ho em canso! Gràcies a ells, els 365 dies de l'any trobem **TOTA MENA** d'aliments al nostre **supermercat**. Però l'ideal és consumir els aliments propis de cada estació, és a dir, els de **temporada**. I els de cada **regió**, o sigui, els de quilòmetre zero. Fan una olor meravellosa i tenen un gust fabulós! Però la Patty m'ha ensenyat que també són més nutritius i saludables, perquè creixen sense tants **productes químics**. Molt millor!



## CONSUM RESPONSABLE

Escollint aliments de quilòmetre zero ajudes a frenar el deteriorament del **medi ambient**, a fomentar l'agricultura tradicional i local i a conservar **ecosistemes**. I com que el consum local no requereix transport, es contamina menys!

No llencis mai les restes de menjar amb un altre tipus d'escombraries. Sabies que se'n fa **compost**? Serveix per adobar la terra!

Sempre que puguis compra a granel, així no generaràs més residus de plàstic. Anar a comprar amb **BOSSES DE ROBA** és una bona solució per no fer servir bosses de plàstic.

Compra només allò que hagis de consumir. Conservar aliments massa temps fa que **perdin nutrients**, i és probable que acabin a les escombraries. Sabies que a Espanya es llencen més de 3 milions i mig de quilos de menjar cada any? HEM D'EVITAR-HO!





# CONEIX LA TEMPORADA PER MENJAR LES TEVES FRUITES PREFERIDES!

## Gener

kiwi, llimona, mandarina,  
**PLÀTAN**, poma, pomelo,  
**taronja**

## Febrer

**kiwi**, llimona,  
maduixa, mandarina,  
plàtan, **POMELO**,  
taronja

## Març

kiwi, llimona, **MADUIXA**,  
**mandarina**, plàtan,  
pomelo, taronja

## Abril

llimona, maduixa,  
**nespres**, plàtan,  
pomelo, taronja

## Maig

**ALBERCOC**, cireres,  
llimona, maduixa,  
**nectarina**, nespres,  
plàtan, préssec

## Juny

albercoc, cireres,  
gerds, llimona, **MELÓ**,  
nectarina, plàtan,  
préssec, **PRUNA**,  
síndria

## Juliol

albercoc, alvocat,  
**cireres**, figues, gerds,  
meló, nectarina, paraguaià,  
**pera**, plàtan, préssec,  
pruna, **síndria**

## Agost

albercoc, alvocat,  
codony, **FIGUES**,  
gerds, **mango**, meló,  
nectarina, paraguaià,  
pera, plàtan, **poma**,  
préssec, pruna, síndria

## Setembre

alvocat, codony, figues,  
**MAGRANA**, mango,  
meló, nectarina, pera,  
plàtan, poma, préssec,  
**raïm**

## Octubre

alvocat, **caqui**,  
**kiwi**, magrana, mango,  
pera, plàtan, poma,  
raïm

## Novembre

caqui, kiwi,  
**LLIMONA**, magrana,  
mandarina, mango, pera,  
**plàtan**, poma, raïm,  
taronja

## Desembre

caqui, kiwi, llimona,  
**mandarina**, pera,  
poma, raïm,  
**taronja**

# Higiene i consells de xef



## HIGIENE

Admeto que soc un ratolí una mica **distret**, però quan faig alguna cosa, la faig **BÉ**. M'ho prenc tot molt seriosament! I a la cuina segueixo unes **NORMES** rigorosament.

Si vols **cuinar**, hauràs de seguir-les tu també, d'acord? Però no et preocupis, que no **CANSEN** gaire!

- \* **RENTA'T LES MANS** abans de començar. Ensabona-les bé, i no t'oblidis de les ungles! Els **MICROBIS** són diminuts però poden fer molt de mal.
- \* Posa't un **DAVANTAL**. No només t'estalviaràs de tacar-te sinó que et sentiràs un autèntic professional.
- \* Recull-te els cabells. A tu t'agrada trobar-te un **PÈL** a la sopa? Doncs als teus convidats tampoc.
- \* Prepara una superfície de treball espaiosa i neta. A mesura que la vagis embrutant, **neteja-la** una altra vegada. Així els aliments no es contaminen!
- \* Renta especialment bé els vegetals i les fruites, que poden tenir restes de **TERRA** o de **productes químics**. No sona gaire apetitós, oi?





# PER SER UN BON XEF

A més de tenir unes **bones dents** i molta experiència en les arts culinàries, soc un veritable expert en **FORMATGELOGIA**. Fins i tot he escrit una oda al formatge! O sigui que sé tot el que s'ha de saber per ser un bon xef.

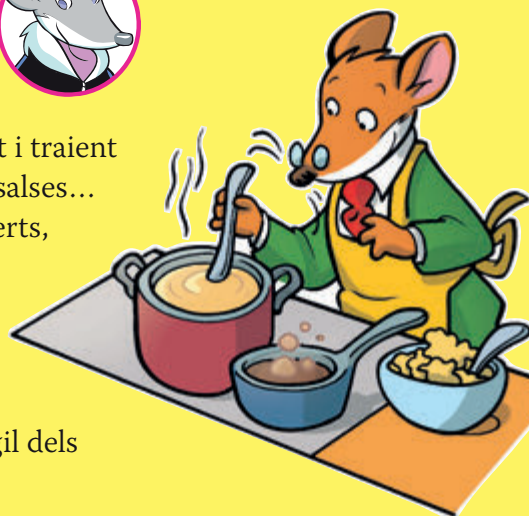
- \* Llegeix bé les **instruccions** i prepara els ingredients que necessitaràs.
- \* Escull els **estris** que utilitzaràs. Inclou-hi un drap per anar-te assecant les mans a mesura que cuinis, t'asseguro que acabarà bastant brut!
- \* Tingues a mà les escombraries i un recipient per anar deixant les **restes orgàniques** (això m'ho va ensenyar la Patty).
- \* Abans de servir el plat, l'has de **tastar** per rectificar la sal, si cal. Però intenta no cruspir-te'l tot si no vols acabar amb un **MAL DE PANXA** format familiar!
- \* Recull i neteja els estris quan acabis. O no et deixaran posar les potes a la cuina **MAI MÉS!**

## ESTRIS

**Que bo que és cuinar per als amics!**

Tot i que resulta **fatigós** anar d'un lloc a l'altre posant i traient paelles, ratllant formatges, colant espaguetis, remenant salses... Perquè un bon xef utilitza una pila d'**INSTRUMENTS**: coberts, girapeixos, espàtules, coladors, corrons, pinces, taules, batedores, passapurés, graelles, olles i cassoles... I ha de parar molta atenció quan els fa servir, per evitar **accidents**. Jo n'he patit alguns i no l'hi desitjo a ningú!

Siguis o no siguis despistat, **superbarroer** o el més àgil dels **cuiners**, has de tenir molta cura amb:



### Ganivets

Demana ajuda o talla sota la supervisió d'algun **adult**. I, sempre que puguis, utilitza els de **PUNTA RODONA**. Quan tallis, que res no et distregui. Màxima concentració!

### Batedores i aparells elèctrics

Fes-los servir sempre amb un adult al teu costat i **mai** prop de l'**aigua**.

### Foc/Forn

Les fonts de calor poden provocar **cremades greus**. Concentra't, fes servir guants i demana ajuda sempre a alguna **persona gran**.