

Temps d'estiu

Receptes de suc, batuts i còctels de fruita i verdura

SUCS DE FRUITA

SUC TROPICAL

Ingredients per a 4 persones:

- 2 taronges, 2 tallades de meló, 4 rodanxes de pinya, 1 kiwi, gel picat.

* Batrem el meló i el kiwi i li afegirem el suc resultant de liquar les taronges i la pinya. Ho passarem en una jerra amb el gel picat.

SUC VITAMINA C

Ingredients per a 2 persones:

- 3 kiwis, 1 poma, 1 taronja, gel, 1 branca de menta.

* Batrem els kiwis i la poma i una vegada dipositades en el vas li afegirem el líquid de suc de taronja, el gel trossejat i la branca de menta.

SUC DE MELÓ

Ingredients per a 4 persones:

- 8 tallades de meló (1¼ kilo aproximadament, 1 llimona, gel picat, 1 branca de menta.

* Una vegada pelades les fruites i netes de llavors, les liquarem. Passarem el suc a una jerra i li afegirem uns glassons de gel i la branca de menta ben neta. Si el meló no resultés ser gaire dolç, podem afegir al líquid uns quants grans de raïm blanc.

SUC DE SÍNDRIA

Ingredients per a 4 persones:

- 1 Kg. de síndria, vermella i ben madura, 1 llimona, 1 taronja, gel picat, aigua, sucre.

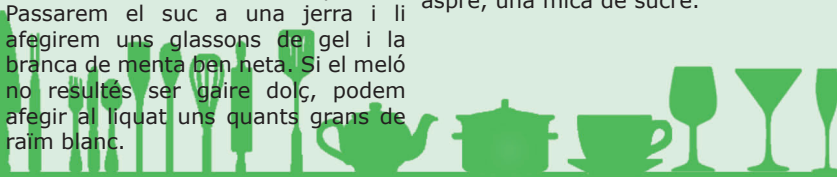
* Liquarem les fruites, després de pelar-les i treure'ls-hi les llavors, degudament trossejades. Passarem el suc a una jerra a la que ja hi haurem afegit el gel i ½ vas d'aigua embotellada en la que prèviament hi haurem desfet 2 cullerades rases de sucre. Remenarem y servirem de seguida.

SUC DE MADUIXA I PLÀTAN

Ingredients per a 2 persones:

- 12 maduixots, 1 plàtan, 1 vas de suc de pinya, gel, sucre.

* Després de netejar-les i partir-les, deixarem les maduixes en una barreja d'aigua i vinagre de poma (mitat i mitat) durant 20 minuts. Escorrerem. Les liquarem, junt al plàtan tallat, el suc de pinya i el gel, i després de dipositar-ho al vas, li afegirem, si ho trobeu massa aspre, una mica de sucre.



CÒCTELS DE FRUITA

CÒCTEL BUGANVILA

Ingredients per a 2 persones:

- ½ vas de suc de pomelo, 1 vas de suc d'albercoc, ½ vas de suc de pinya i gel.

* Posarem els ingredients a la coctelera i els sacsejarem. Colarem abans de servir-ho en un vas alt, afegint-hi un punxó amb un tros de pinya i un de pomelo.

CÒCTEL FLORIDA

Ingredients per a 2 persones:

- 1,5cl. de granadina, 2cl. de suc de llimona i 3,5cl. de suc de taronja i gel.

* Posar els ingredients en una coctelera, junt amb el gel, sacsejar, colar i servir en vas alt. Aquesta barreja és un clàssic de la coctelera sense alcohol.

BATUTS DE FRUITA

BATUT DE IOGURT I FRUITA

Ingredients per a 2 persones:

- 2 iogurts -naturals o desnatats, 2 peces de fruita, aigua, mel o sucre morè.

* Junt amb els iogurts adjuntarem 2 peces iguals o diferents de fruita -o el seu equivalent en pes-, si són sucoses millor (poma, kiwi, pinya, frambuesa, pera, síndria, raïm, etc.), i ho passarem tot per la batadora. Si resulta espès li afegirem aigua fresca. Un cop al vas li afegirem mel o sucre a discreció, només si les fruites són àcides. Les peces amb polpa menys sucosa (mango, albercoc, préssec, plàtan, etc.), les liquarem abans de barrejar-les amb el iogurt.

SUCS DE FRUITA I VERDURA

Ingredients per a 2 persones:

- 1 Kg. de tomàquets madurs ó 2 vasos de suc de tomàquet preparat, unes gotes de salsa Perrins, el suc de 1 llimona, 2 cullerades de suc d'api cru, sal i pebre mòlt.

* Escaldarem i pelarem els tomàquets i només ens quedarem amb la polpa; exprimirem el suc de la llimona; liquarem 2 tronxos d'api, de la part blanca. Posarem els components a la batadora junt amb les gotes de salsa Perrins, la sal i el pebre. Servirem en vas, o en bol si optem per pendre-ho com a sopa freda o gaspatxo.

SUC DOLCENC

Ingredients per a 2 persones:

- 1 nap roig bullit, 1 bona tallada de meló, 1 pastanaga.

* Batrem tots els ingredients a la batadora -reposats prèviament a la nevera si ho volem beure fresc-, ho colarem i ho servirem en un vas alt. Si ho prenem com a sopa freda no ens caldrà colar-ho i ho servirem en un bol.

