



Número 62
Gener 2016
veritas

MENÚ

INSPIRACIÓ ORIENTAL

Dilluns

Dinar

- Fideus soba amb tirabecs, pastanaga i cacauets
- Llagostins al curri amb llet de coco

Sopar

- Sopa de miso amb nap negre i alga wakame
- Boletes d'arròs basmati amb pèsols i sèsam

Dimarts

Dinar

- Amanida d'espínacs frescos amb xiitake marinat i pinyons
- Pollastre teriyaki amb arròs

Sopar

- Saltat de carbassó i pastanaga amb festucs i salsa de soja
- Rotlles de primavera

Dimecres

Dinar

- Arròs thai amb verdures al wok i anacards
- Saltat de tofu amb bolets i nous

Sopar

- Sopa de miso amb api i carbassó
- Makis de tonyina i salmó

Dijous

Dinar

- Tempura de verdures amb tamari
- Vedella amb salsa d'ostres i bambú

Sopar

- Pakores de verdures amb remolatxa i chutney de mango
- Musclos amb herba llimona i coriandre

Divendres

Dinar

- Albergínies amb salsa hoisin amb ceba tendra i sèsam negre
- Broquetes de conill tikka (garam masala)

Sopar

- Crema de llenties i ceba amb cúrcuma
- Patates farcides d'espínacs i salsa tandoori amb iogurt de soja

I per esmorzar?

- Suc de mandarina
- Pa de pessic de te matcha
- Beguda de soja amb canyella

Consell!

- Durant els mesos freds triarem* aliments foscos com el sèsam negre, i salats, com el peix i les algues, que nodreixen els ronyons –magatzem de l'energia vital–, la bufeta i l'aparell reproductor. També són adequades les arrels, com la xirivía, la pastanaga o el nap negre.
- Les algues es fan servir molt en gastronomia oriental i són una font excel·lent de vitamines i minerals, a més de ser depuratives i alcalinitzants.
- L'arròs i els llegums són la base de l'alimentació asiàtica. Això fa que la dieta oriental tingui un contingut baix en gluten.

* Segons la MTC (medicina tradicional xinesa)

I per mig matí o berenar?

- Galetes d'arròs amb tomàquet i alvocat
- Macedònia de fruites amb àloe i baies de goji
- Yogi Tea

