

RECEPTARI · GUIA DE CUINA CREATIVA DE L'HORT

9 receptes dolces amb ingredients de l'hort

UNA GUIA DE

Anna · De Bosc Silvestre

deboscsilvestre.cat

Laura · La Terrapèutica

laterrapeutica.com

© 2026 De Bosc Silvestre i La Terrapèutica. Tots els drets reservats.

Sobre aquest receptari

Aquest receptari neix de la guia de cuina creativa de l'hort que compartim l'Anna, de **De Bosc Silvestre**, i la Laura, de **La Terrapèutica**. Són receptes dolces senzilles, pensades per aprofitar el que dona l'hort cada temporada: carbassa, pastanaga, cogombre, carbassó, remolatxa, fruita i herbes aromàtiques.

Les quantitats són orientatives. Tasta, ajusta i adapta cada recepta a la teva collita i al teu forn: això és cuina creativa!

De Bosc Silvestre · deboscsilvestre.cat
La Terrapèutica · laterrapeutica.com

© 2026 De Bosc Silvestre i La Terrapèutica. Tots els drets reservats.

Aquest document i el seu contingut (textos, receptes i imatges) estan protegits per la legislació de propietat intel·lectual. No es pot reproduir, distribuir, vendre ni modificar, totalment o parcialment, sense l'autorització prèvia per escrit de les autores. Es permet la impressió per a ús personal i per seguir la guia.

Índex

01	Coca dolça de carbassa	4
02	Pastís de pastanaga	5
03	Poma al forn amb carbassa	6
04	Gelat de cogombre i llimona	7
05	Peres o pomes amb herbes aromàtiques	8
06	Galette de fruita amb pasta brisa casolana	9
07	Brownie ràpid de carbassó	10
08	Brownie de remolatxa	11
09	Galetes aromàtiques	12

RECEPTA 01

Coca dolça de carbassa

1 coca · motlle de 22 cm

INGREDIENTS

- 400 g de carbassa ja cuita i ben escorreguda
- 3 ous
- 180 g de sucre
- 100 ml d'oli suau
- 220 g de farina
- 10 g de llevat químic
- 1 culleradeta de canyella
- ½ culleradeta de gingebre en pols (opcional)
- Ratlladura d'1 llimona
- 1 pessic de sal

PREPARACIÓ

1. Cou o, millor encara, rosteix la carbassa al forn a daus amb uns trossets de mantega. Deixa-la refredar.
2. Escalfa el forn a 180 ºC.
3. Tritura la carbassa fins a obtenir un puré.
4. Bat els ous amb el sucre 2–3 minuts.
5. Afegeix l'oli i el puré de carbassa.
6. Incorpora la farina, el llevat, la sal i les espècies, sense batre excessivament.
7. Afegeix la ratlladura de llimona.
8. Aboca-ho en un motlle untat.
9. Cou 40–45 minuts.
10. Deixa refredar abans de desemmotllar.

Consell de l'hort: amb carbassa de l'hort, rostida és millor que bullida, perquè concentra molt més el sabor.

RECEPTA 02

Pastís de pastanaga

1 pastís · motlle de 22 cm

INGREDIENTS

- 250 g de pastanaga ratllada fina
- 3 ous
- 180 g de sucre
- 150 ml d'oli suau
- 200 g de farina
- 10 g de llevat químic
- 1 culleradeta de canyella
- ½ culleradeta de gingebre
- 1 pessic de sal
- 80 g de nous o ametlles picades
- Ratlladura d'1 llimona

PREPARACIÓ

1. Escalfa el forn a 175–180 °C.
2. Bat els ous amb el sucre.
3. Afegeix l'oli.
4. Incorpora la pastanaga i la ratlladura de llimona.
5. Barreja a part la farina, el llevat, la canyella, el gingebre i la sal.
6. Incorpora els ingredients secs.
7. Afegeix les nous o ametlles.
8. Posa-ho al motlle.
9. Cou 40–45 minuts.
10. Deixa refredar.

COBERTURA (OPCIONAL)

INGREDIENTS

- 150 g de formatge cremós
- 50 g de sucre llustre
- Ratlladura de llimona

PREPARACIÓ

1. Barreja-ho i posa-ho sobre el pastís quan sigui completament fred.

RECEPTA 03

Poma al forn amb carbassa

4 racions

INGREDIENTS

- 3 pomes
- 400 g de carbassa
- 2 cullerades de mel
- Suc de ½ llimona
- Ratlladura de ½ llimona
- 1 culleradeta de canyella
- 40 g de nous o ametlles
- 20 g de mantega
- 2 cullerades d'aigua

PREPARACIÓ

1. Escalfa el forn a 190 °C.
2. Talla la carbassa a daus petits.
3. Talla les pomes a trossos, amb o sense pell.
4. Posa-ho tot en una safata.
5. Afegeix la mel, la llimona, la canyella, els fruits secs i la mantega.
6. Afegeix les dues cullerades d'aigua.
7. Barreja.
8. Cou 25–35 minuts, remenant una vegada a mig camí.
9. Ha de quedar la fruita tendra i lleugerament caramel·litzada.

Un toc final: una mica de farigola fresca hi queda sorprenentment bé.

RECEPTA 04

Gelat de cogombre i llimona

Aproximadament 700–800 ml

INGREDIENTS

- 500 g de cogombre pelat
- 150 g de sucre
- 200 ml d'aigua
- 100 ml de suc de llimona
- Ratlladura d'1 llimona
- 10 fulles de menta
- 1 pessic de sal

PREPARACIÓ

1. Fes un almívar amb l'aigua i el sucre: bull 2 minuts. Deixa'l refredar.
2. Tritura el cogombre amb el suc i la ratlladura de llimona.
3. Cola-ho si vols una textura molt fina.
4. Afegeix l'almívar, la menta i la sal.
5. Deixa reposar 15–20 minuts.
6. Retira la menta.
7. Refreda la barreja a la nevera durant almenys 2 hores.

Amb màquina de gelat: posa la barreja ben freda a la màquina i mantega fins que tingui consistència de gelat.

Sense màquina: congela en una safata baixa i remena cada 30–45 minuts fins que quedi cremós.

RECEPTA 05

Peres o pomes amb herbes aromàtiques

4 racions

INGREDIENTS

- 4 peres o 4 pomes
- 2 cullerades de mel
- Suc de ½ llimona
- Ratlladura de ½ llimona
- 1 branca de romaní o 3–4 branquetes de farigola
- 30 g de nous o ametlles
- 50 ml d'aigua

PREPARACIÓ

1. Escalfa el forn a 180 °C.
2. Talla les pomes o peres per la meitat i treu-ne el cor.
3. Col·loca-les en una safata.
4. Reparteix-hi la mel.
5. Afegeix-hi el suc i la ratlladura de llimona.
6. Posa-hi les herbes i els fruits secs.
7. Afegeix l'aigua al fons de la safata.
8. Cou 25–35 minuts, segons la fruita.
9. De tant en tant, rega la fruita amb el suc de la safata.

Variació: amb figues també funciona. Afegeix-les durant els últims 10–15 minuts perquè no es desfacin.

RECEPTA 06

Galette de fruita amb pasta brisa casolana

1 galette gran · 6–8 racions

PASTA BRISA

INGREDIENTS

- 250 g de farina
- 125 g de mantega freda
- 50 g de sucre
- 1 pessic de sal
- 60 ml d'aigua molt freda
- Ratlladura de ½ llimona

PREPARACIÓ

1. Barreja la farina, el sucre i la sal.
2. Afegeix la mantega freda a daus.
3. Treballa-la amb els dits fins que sembli sorra gruixuda.
4. Afegeix l'aigua molt freda, de mica en mica.
5. Ajunta la massa sense pastar-la.
6. Forma un disc, embolica'l i deixa'l a la nevera 45 minuts.

FARCIT I MUNTATGE

INGREDIENTS

- 500 g de la fruita que tinguem
- 50 g de sucre
- 20 g de maizena
- Suc de ½ llimona
- Ratlladura de ½ llimona
- 1 pessic de sal
- 1 culleradeta de farigola fresca (opcional)

PREPARACIÓ

1. Escalfa el forn a 200 °C.
2. Estira la massa fins a obtenir un cercle d'uns 30 cm i posa'l sobre paper de forn.
3. Barreja la fruita amb el sucre, la maizena, la llimona i la sal en un bol.
4. Col·loca la fruita al centre, deixant uns 5–6 cm de massa lliure al voltant.
5. Doblega les vores cap al centre.
6. Pinta la massa amb ou batut si vols que quedi més daurada i empolvora-hi una mica de sucre.
7. Cou 35–45 minuts, fins que la massa estigui ben daurada.
8. Deixa reposar almenys 20 minuts.

Combinacions que funcionen: figa + llimona + farigola · préssec + romaní · pera + farigola · poma + romaní · pruna + llimona · figa + préssec + farigola.

Un detall: no hi posis massa sucre. Si la fruita és bona i madura, la galette guanya molt quan conserva una mica d'acidesa.

RECEPTA 07

Brownie ràpid de carbassó

1 brownie · motlle rectangular de 22 cm

INGREDIENTS

- 200 g de carbassó cru
- 200 g de xocolata
- 3 ous
- 100 g de sucre
- 100 g de mantega
- 50 g de farina

PREPARACIÓ

1. Escalfa el forn a 180 °C.
2. Tritura tots els ingredients amb un robot de cuina.
3. Aboca-ho en un motlle untat.
4. Cou 20 minuts.
5. Deixa'l refredar.

RECEPTA 08

Brownie de remolatxa

1 brownie · motlle rectangular de 22 cm

INGREDIENTS

- 125 g de remolatxa crua ratllada
- 125 g de xocolata
- 4 ous
- 100 g de sucre
- 100 g de mantega o oli d'oliva
- 50 g de farina
- 100 g de coco ratllat (opcional)

PREPARACIÓ

1. Escalfa el forn a 180 °C.
2. Tritura tots els ingredients amb un robot de cuina.
3. Aboca-ho en un motlle untat.
4. Cou 20 minuts.
5. Deixa'l refredar.

RECEPTA 09

Galetes aromàtiques

Galetes petites

INGREDIENTS

- 200 g de farina
- 100 g de mantega
- 1 ou
- 75 g de sucre
- Plantes aromàtiques

PREPARACIÓ

1. Escalfa el forn a 180 °C.
2. Barreja el sucre amb la mantega, afegeix l'ou i, finalment, la farina.
3. Divideix la massa i, en funció de les aromàtiques que tinguis disponibles, afegeix-hi petites porcions de: romaní, farigola, pell ratllada de llimona o taronja, o sàlvia.
4. Fes petites boletes, aixafa-les i col·loca-les a la safata del forn sobre paper de forn.
5. Pots decorar les galetes amb fulles o pètals de flors.
6. Cou 12–15 minuts.
7. Deixa-les refredar.

Gràcies per cuinar amb nosaltres

Si les proves, ens encantarà veure què en surt del teu hort.

deboscsilvestre.cat
laterrapeutica.com