



RECEPTES D'AQUESTA SETMANA

(Per a quatre persones)

Arròs caldós

- 400 g arròs
- 1 ceba
- 2 alls
- 1 fulla de llorer

Bulli el llorer, els alls i la ceba tallada. Quan els falti poc, poseu-hi l'arròs i deixeu-lo coure molt. S'hi ha d'anar afegint aigua calenta perquè quedi caldós.

Servi-lo amb un bon raig d'oli d'oliva verge.

Magre de porc amb pomes

- 400 g de carn en bistecs o en una peça
- 1 kg pomes golden
- 1 ceba

Ofegueu la ceba picada en oli d'oliva, sense daurar-la. Fregiu-hi la carn per fora i aparteu-la. Poseu ara les pomes tallades a llesques gruixudes; afegiu-hi aigua, si cal, i deixeu-les coure amb el foc baix. La carn es torna a posar perquè s'acabi de fer.

Si teniu una peça de carn sencera, no l'aparteu després de rostir-la, i poseu les pomes al cap d'una estona. Convé ruixar la carn amb una mica d'aigua o brou calents, de tant en tant.

Lluç al forn amb patates

- 1 lluç de ½ kg o 4 llucets
- 1 kg patates
- 2 cebes
- 2 alls
- 2 tomàquets madurs



- 1 llimona

El peix s'amaneix amb suc de llimona, sal, oli i herbes, i es deixa reposar.

Es tallen les patates a rodanxes, les cebes i els alls trossets, i es posen al forn calent amb oli abundant. Quan siguin gairebé cuits, s'hi afegeixen els tomàquets i les cues del peix.





AMANIDES

Amanida verda Enciam meravella Xicoira Créixens Fulla de roure Cabdell d'enciam Endívia Api Cebollí Menta Alfàbrega Oli d'oliva Suc de llimona	Amanida simple Un sol tipus d'enciam o endívia o escarola Oli d'oliva Vinagre
Amanida variada Enciam romana (llarg) Tomàquet Ceba Olives Pastanaga Oli d'oliva i vinagre	Amanida d'endívia Endívia Oli d'oliva Mostassa
Amanida de créixens Créixens o herba dels canonges Serradures de formatge parmesà Oli d'oliva	Una altra amanida de créixens Créixens Escarola Espinacs crus Api Taronges a rodanxes Oli d'oliva i vinagre



Amanida de pomes i endívies

Pomes reineta o àcides, segons agradin

Endívies

Api

Julivert

Cerfull

Oli d'oliva

Vinagre

Mostassa

