



RECEPTES D'AQUESTA SETMANA (Per a quatre persones)

Arròs amb...

- 400 g arròs bullit i escorregut
- 1 kg porros o ½ kg de bolets o de verdures qualsevol
- 4 fulles d'enciam + pernil dolç, tallats en jardinera
- 100 g blat de moro + 50 g pèsols + trossets de truita

HIVERN

ESTIU

ESTIU

HIVERN .- Talleu els complements a rodanxes i fregiu-los lentament amb el foc baix. Salpebreu, si cal, i barregeu-los amb l'arròs calent.

ESTIU .- Talleu els complements i barregeu-los amb l'arròs tebi o fred. S'amaneix amb oli i sal.

Rodanxes de lluç en papillota

Són filets o rodanxes de peix amanits amb oli d'oliva verge, suc de llimona i herbes, que s'emboliquen amb l'adob en paper d'alumini. Els farcellets, ben tancats, es couen al forn calent o dins d'una olla buida, tapada. Es fa de seguida.

Estofat de carn

- 400 g daus de carn de bou, de be, pit de paó o mandonguilles
- 3/4 kg patates
- 1 ceba per al sofregit
- 2 tomàquets ratllats
- 1 fulla de llorer

És l'estofat habitual de carn amb patates, que també es pot fer amb pit de paó o gall d'indi, o amb mandonguilles. Com a plat únic portarà una bona ració de patates.

Sopa de tomàquet

- 400 g tomàquet madur, pelat





- 1 ceba
- 1 all
- 1 tronc d'api

Sofregiu l'all i la ceba en una cassola amb oli d'oliva. Quan siguin daurats, afegiu-hi la resta d'ingredients i coeu-ho tot plegat a poc a poc. Saleu-ho, trinxeu-ho i coleu-ho.

Es pot amanir amb una mica de pebre mòlt.

... 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.

Patates al cabrales

- 4 patates mitjanes
- 1 tassa de llet
- 30 g mantega
- 200 g formatge cabrales

Es renten i es punxen les patates per coure-les al forn (o al microones) amb pell.

Es fa fondre la mantega en un pot posat al bany maria, i se li afegeix el formatge aixafat amb una forquilla.

Es va remenant i allargant amb la llet fins que quedi espès com una crema.

Les patates se serveixen obertes per la meitat, sense pelar, i cobertes amb la salsa.





AMANIDES

| | |
|---|--|
| Amanida simple <hr/> | Amanida variada <hr/> |
| Un sol tipus d'enciam o endívia o escarola Oli d'oliva Vinagre | Enciam romana (llarg) Tomàquet Ceba Olives Pastanaga Oli d'oliva Vinagre |
| Amanida d'endívia <hr/> | Amanida amb pernil <hr/> |
| Endívia Oli d'oliva Mostassa | Enciam trocadero Pernil salat a trossets Nous o avellanes trencades Oli d'oliva Vinagre |
| Amanida amb pernil <hr/> | Amanida verda <hr/> |
| Enciam trocadero Pernil salat a trossets Nous o avellanes trencades Oli d'oliva Vinagre | Enciam meravella Xicoira Créixens Fulla de roure Cabdell d'enciam Endívia Api Ceballot Menta Alfàbrega Oli d'oliva Suc de llimona |



| | |
|---|---|
| Amanida xató <hr/> <p>Escarola Tonyina o bacallà esqueixat Salsa xató</p> | Amanida d'enciam amb rocafort <hr/> <p>Cabdells d'enciam Formatge blau Julivert o cerfull Crema de llet o suc de llimona, al gust Llesques primes de pa fregades d'all</p> |
| Amanida de créixens <hr/> <p>Créixens o herba dels canonges Serradures de formatge parmesà Oli d'oliva</p> | Una altra amanida de créixens <hr/> <p>Créixens Escarola Espinacs crus Api Taronges a rodanxes Oli d'oliva Vinagre</p> |
| Amanida Carolina <hr/> <p>Escarola Pomes reineta Patates bullides Oli d'oliva Vinagre</p> | Amanida de pomes i endívies <hr/> <p>Pomes reineta o àcides, segons agradin Endívies Api Julivert Cerfull Oli d'oliva Vinagre Mostassa</p> |
| Amanida de fruita <hr/> <p>Plàtans Peres Pomes Taronges Nous o avellanes pelades Llet d'ametlles</p> | Amanida de taronges <hr/> <p>Escarola Taronges Ceba dolça Oli d'oliva Vinagre</p> |





| | |
|---|--|
| Amanida amb bolets Enciam maravilla Xampinyons Llenegues Altres bolets de temporada: rovellons, camagroc, múrgoles... Daus de pa fregit o torrat Oli d'oliva Suc de llimona | Taronja a la menta Taronges tallades a rodanxes Dàtils tallats a tires Ametlles escaldades, tallades a tires Fulles de menta fresca Canyella en pols La recepta marroquina s'ameix amb aigua de flors de taronger. Se'n poden fer unes postres escampant-hi sucre per sobre. |
| Amanida de patates i tomàquet 4 patates bullides, tallades a rodanxes 4 tomàquets madurs, tallats a rodanxes Olives arbequines 1 ceba tallada Oli d'oliva | Una altra amanida de tomàquet Enciams de dues menes (meravella, iceberg, fulla de roure, cabdells...) 4-6 tomàquets de Montserrat 150g formatge fresc 6 fulles senceres d'alfàbrega Avellanes a trossos o pipes pelades Olives negres Oli d'oliva |

