



## RECEPTES D'AQUESTA SETMANA

(Per a quatre persones)

### Salsa d'ametlles o avellanes

---

- 12-14 ametlles o avellanes crues
- 2 alls
- 1 cullerada de farina

Fregiu les ametlles o avellanes i els alls en oli d'oliva fins a daurar-los. Traieu-los de l'oli i piqueu-los al morter fins que quedi una pasta. Torneu a escalfar l'oli amb la farina, remenant-la, i afegiu-hi la picada. Es cou en deu minuts i es tira per sobre la verdura o la carn que es vulgui amanir.

També pot fer-se amb avellanes.

### Patates apilades

---

- Patates
- Oli

Són patates tallades a rodanxes fines, que es fregeixen en abundant oli d'oliva sense evitar que s'enganxin.

### Arròs de verdures

---

- 400 g arròs
- Verdures diverses, una o dues menes: carxofes, albergínies, carbassons, pebrots, pastanaga, api, porro, alls tendres, espàrrecs, pèsols, mongetes tendres...
- Brou de verdures: de bullir cebes, api, porros i pastanagues en força aigua
- 1 ceba
- 2 tomàquets madurs



Sofregiu la ceba picada amb oli d'oliva en una cassola o paella. Quan sigui daurada, afegiu-hi les verdures i salteu-les fins que siguin cuites. A continuació poseu-hi els tomàquets triturats i l'arròs. Sofregiu-ho tot i mulleu-ho amb el brou de verdures.

El brou es manté calent en una olla a part, i s'hi va afegint a mesura que l'arròs es va coent.

També s'hi pot posar bacallà esqueixat, pollastre trossejat, cap de costella, salsitxes... per tenir un plat únic.





## AMANIDES

<b>Amanida simple</b> <hr/>	<b>Amanida variada</b> <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
<b>Amanida d'endívia</b> <hr/>	<b>Amanida amb pernil</b> <hr/>
Endívia Oli d'oliva Mostassa	Enciam trocadero Pernil salat a trossets Nous o avellanes trencades Oli d'oliva Vinagre
<b>Amanida amb pernil</b> <hr/>	<b>Amanida verda</b> <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



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





<b>Amanida amb bolets</b> Enciam maravilla Xampinyons Llenegues Altres bolets de temporada: rovellons, camagroc, múrgoles... Daus de pa fregit o torrat Oli d'oliva Suc de llimona	<b>Taronja a la menta</b> 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.
<b>Amanida de patates i tomàquet</b> 4 patates bullides, tallades a rodanxes 4 tomàquets madurs, tallats a rodanxes Olives arbequines 1 ceba tallada Oli d'oliva	<b>Una altra amanida de tomàquet</b> 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

