



RECEPTES D'AQUESTA SETMANA

(Per a quatre persones)

Pits de pollastre a la llet

- ½ kg filets de pit de pollastre
- llet
- 3 cullerades d'oli d'oliva

L'oli barrejat amb la llet és l'adob per deixar-hi el pollastre mentre s'escalfa la paella per fregir-lo.

Patates apilades

- Patates
- Oli d'oliva

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

Arròs de carbassons

- 400 g arròs
- Carbassons
- 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 els carbassons i salteu-los fins que siguin cuits. 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 mida que l'arròs es va coent.

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



Minestra de llegums, verdures i pasta

- 250 g fesols vermells remullats
- 250 g pistons mitjans
- 50 g greix de pernil
- 2 tomàquets madurs
- 1 carbassó
- 1 pastanaga
- 1 branca d'api tendre
- 1 ceba
- 1 all
- 1 ramet de julivert, alfàbrega, farigola i llorer

Feu coure les mongetes amb el greix ben picat, en una cassola gran. A mitja cocció afegiu-hi les hortalisses a trossets i el ramet d'herbes. Quan hagi acabat, traieu les herbes i amaniu amb oli d'oliva en cru, sal i pebre.

La pasta es bull sola, una mica "al dente", i s'escorre abans d'afegir-la a la cassola.

Cal servir aquesta sopa ben calenta i acompanyada de formatge ratllat.





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 de créixens <hr/>
Endívia Oli d'oliva Mostassa	Créixens o herba dels canonges Serradures de formatge parmesà Oli d'oliva
Una altra amanida de créixens <hr/>	Amanida de pomes i endívies <hr/>
Créixens Escarola Espinacs crus Api Taronges a rodanxes Oli d'oliva Vinagre	Pomes reineta o àcides, segons agradin Endívies Api Julivert Cerfull Oli d'oliva Vinagre Mostassa