RECEPTES D'AQUESTA SETMANA

(Per a quatre persones)

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

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

Amanida de pomes i endívies	Amanida de patates i tomàquet
Pomes reineta o àcides, segons agradin	4 patates bullides, tallades a rodanxes
Endívies	4 tomàquets madurs, tallats a rodanxes
Api	Olives arbequines
Julivert	1 ceba tallada
Cerfull	Oli d’oliva
Oli d’oliva	
Vinagre	
Mostassa	