



RECEPTES D'AQUESTA SETMANA

(Per a quatre persones)

Arròs sec

- 400 g arròs

Es prepara en paella tapada, sofregint lleugerament l'arròs i afegint-hi l'aigua, mesurada a raó de dues mides d'aigua per una d'arròs. Quan sigui cuit ha d'haver absorbit tota l'aigua sense cremar-se.

També es pot preparar amb qualsevol brou lleuger, o amb un sofregit de ceba.

Salsa d'ametlles

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

Fregiu les ametlles 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.

Albergínies farcides

- 4 albergínies
- 200 g carn picada
- ½ ceba i 1 all picats
- tomàquet fregit
- formatge ratllat

Les albergínies, bullides 10-15 minuts, es tallen longitudinalment per la meitat, i se'ls treu la polpa, deixant la pell gruixuda.



Sofregiu la ceba i l'all, i després la carn. Afegiu-hi el tomàquet i la polpa de les albergínies al final. Amb aquest farcit s'omplen les barquetes de pell i es ratlla formatge per damunt. S'acaba de coure al forn o al microones.

Pollastre amb salsa

- 1 pollastre trossejat
- 2 ceba
- 2 all
- 1 tomàquet
- 10 ametlles torrades

Es sofregeixen alls i cebes trossejats, en una cassola amb oli. Es treu tot i en el mateix oli es fan daurar els trossos de pollastre. En l'olla s'incorpora el tomàquet ratllat i, després d'una estona, el sofregit i aigua o brou. Es tapa i es deixa coure tot.

Es serveix calent amb molta salsa per sobre. Pot acompanyar-se de puré de patates, arròs o pasta.





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

