



## RECEPTES D'AQUESTA SETMANA

(Per a quatre persones)

### Peix en papillota

---

- ½ kg de peix a filets o rodanxes (lluç, rap, etc.)
- Oli d'oliva verge
- 1 llimona
- herbes

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.

### 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.



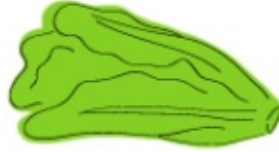
### **Estofat de carn amb verduretes**

---

- Verdures diverses: Pastanaga, porro, nap, carbassó, albergínia, espàrrecs, alls tendres, etc.
- Carn de vedella

En lloc de patates s'hi posen dauets de pastanaga, porro, nap, carbassó, albergínia, espàrrecs, alls tendres, segons temporada. També s'hi poden afegir bolets.





## 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> <hr/> <p>Escarola Tonyina o bacallà esqueixat Salsa xató</p>	<b>Amanida d'enciam amb rocafort</b> <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>
<b>Amanida de créixens</b> <hr/> <p>Créixens o herba dels canonges Serradures de formatge parmesà Oli d'oliva</p>	<b>Una altra amanida de créixens</b> <hr/> <p>Créixens Escarola Espinacs crus Api Taronges a rodanxes Oli d'oliva Vinagre</p>
<b>Amanida Carolina</b> <hr/> <p>Escarola Pomes reineta Patates bullides Oli d'oliva Vinagre</p>	<b>Amanida de pomes i endívies</b> <hr/> <p>Pomes reineta o àcides, segons agradin Endívies Api Julivert Cerfull Oli d'oliva Vinagre Mostassa</p>
<b>Amanida de fruita</b> <hr/> <p>Plàtans Peres Pomes Taronges Nous o avellanes pelades Llet d'ametlles</p>	<b>Amanida de taronges</b> <hr/> <p>Escarola Taronges Ceba dolça Oli d'oliva Vinagre</p>





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

