



RECEPTES D'AQUESTA SETMANA

(Per a quatre persones)

Carxofes arrebossades

- 2 kg carxofes
- Farina i ou

Les carxofes, netes de fulles dures, es tallen en llesques gruixudes i s'arrebossen en ou i farina. Fregiu-les en oli ben calent però que no fumegi.

Sopa de tomàquet

- 400 g tomàquet madur, pelat
- 1 ceba
- 1 all
- 1 tronc d'api

Sofregiu l'all i la ceba en una cassola amb oli d'oliva. Quan siguin daurats, afegiu-hi la resta d'ingredients i coeu-ho tot plegat a poc a poc. Saleu-ho, trinxeu-ho i coleu-ho.

Es pot amanir amb una mica de pebre mòlt.

Escudella

- ½ kg cigrons remullats
- ½ col d'olla
- 1 ceba
- 4 patates
- pollastre, porc i vedella (carn o ossos)
- 1 fulla de llorer

Es fa bullir tot junt en olla a pressió, lentament, fins al punt dels cigrons.

Escudella barrejada.- El brou servit amb les verdures a trossets.

Carn d'olla.- Les carns bullides en el brou, servides a part.



Amanida de lleties

- 1kg albergínies pelades i tallades a daus
- 2 alls picats

Les lleties, bullides i escorregudes, es barregen amb dauets d'algunes hortalisses (pastanaga, porro, nap, carbassó, albergínia, espàrrecs, alls tendres) i bacallà o tonyina esqueixats. És un plat fred, però pot presentar-se calent amb les hortalisses i un sofregit de ceba.

Pastís de truites

- 200g mongetes seques cuites
- 200g carbassons o albergínies
- 200g patates o cebes
- 6 ous

Es fan tres truites planes que es presenten apilades amb salsa de tomàquet entre elles. Pel damunt de tot s'hi vessa una salsa beixamel clareta.

Convé servir-lo en un recipient fondo, que si és de vidre permetrà veure-hi els colors.





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



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





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

