

PASTA AMB SALSA DE CARABASSA



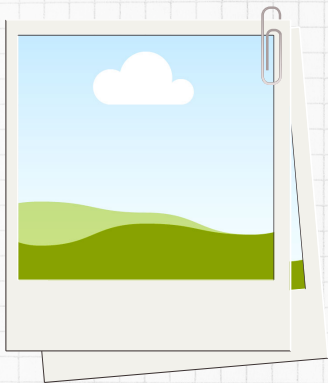
INGREDIENTS

- Pasta.
- Sal
- Ceba.
- Porro.
- All.
- Oli d'oliva.
- Carabassa.
- Tomàquet triturat.
- Sucre.

ELABORACIÓ

1. Poseu a bullir l'aigua amb sal.
2. Cuinar la pasta. Escórrer, refredar, i reservar.
3. Sofregir la ceba, el porro i l'all, amb l'oli d'oliva evitant que agafi un color massa fosc.
4. Quan estigui daurat, afegiu-hi la carabassa Deixeu-ho cuinar tot bé.
5. Afegiu-hi el tomàquet triturat i el sucre.
6. Triturar i rectificar de sal.
7. Barrejar i servir.

ESPAGUETIS A LA CARBONARA D'ALBERGÍNIA I XAMPINYONS



INGREDIENTS

- Pasta.
- Sal.
- Llet.
- Pebre negre.
- Puré de patata.
- Cebes.
- Oli d'oliva.
- Albergínia.
- Xampinyons.

ELABORACIÓ

1. Bullir la pasta refredar, escórrer reservar.
2. Sofregir la ceba amb l'oli, fins que quedi ben daurat.
3. Afegim la llet, la sal, pebre.
4. Deixar bullir i espessir amb el puré de patata.
5. Netejar l'albergínia i els xampinyons.
6. Tallar daus d'albergínia i a làmines els xampinyons.
7. Sofregir l'albergínia. Quan estigui daurada, afegiu-hi els xampinyons a làmines. Deixeu cuinar tot
8. junt.
9. Afegim les verdures a la salsa. Remenar bé.
10. Afegim la salsa a la pasta i barrejar bé.
11. Servir.

POLLASTRE AL CURRI AMB DAUS DE POMA



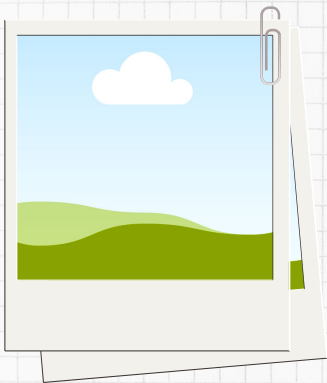
INGREDIENTS

- Cuixetes de pollastre
- Sal.
- All
- Curri
- Pebre blanc.
- Pastanaga.
- Daus de poma.
- Nata culinària.
- Cebes.
- Oli d'oliva.

ELABORACIÓ

1. Salpebreu el pollastre
2. Posar a forn a 220 °C durant 20 minuts (aprox.) i reservar.
3. Escórrer tot l'oli del pollastre. A partir d'aquest greix, i afegint-hi 500 ml més d'oli d'oliva, sofregiu l'all, la ceba i la pastanaga, fins que quedi torrat.
4. Afegiu-hi la nata, el curri i la sal, i lleveu-la a ebullició. Triturar
5. Daurar a part els daus de poma, i afegir a la salsa.
6. Barrejar la salsa i el pollastre. I tornar a enfornar 5 minuts, a 230 ° C perquè dauri salsa.

CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGE RATLLAT



INGREDIENTS

- Aigua.
- Espinacs.
- Patata.
- Porro.
- Oli de oliva.
- Sal.
- Formatge ratllat.

ELABORACIÓ

1. Poseu a sofregir la ceba i el porro amb l'oli fins que es cuini totalment i adquireixi un to fosc.
2. Reservar.
3. Bullir la patata juntament amb els espinacs, la sal i afegir el sofregit de ceba i porro.
4. Deixeu cuinar tot fins que la verdura es desfaci.
5. Triturar.
6. Rectificar de sal
7. Servir.
8. Que cada nen/a se serveixi formatge a gust o bé al final de preparar el plat afegir-hi el formatge.

CREMA D'ARRELS (PORRO, CEBA, PASTANAGA, NAP)



INGREDIENTS

- Aigua.
- Patata.
- Porro.
- Pastanaga.
- Nap.
- Oli de oliva.
- Sal.
- Crostonets al gust.

ELABORACIÓ

1. Sofregiu la ceba i el porro amb l'oli fins que es cuini totalment i adquireixi un to fosc i reservar
2. Bullir la patata juntament amb la resta dels ingredients, la sal i afegir-hi el sofregit.
3. Deixeu cuinar tot fins que la verdura es desfaci.
4. Triturar.
5. Rectificar de sal.
6. Servir.
7. Opcional: crostons.

CREMA DE REMOLTXA, PATATA, CEBA I PORRO



INGREDIENTS

- Aigua..
- Patata.
- Porro.
- Remolatxa.
- Oli de oliva.
- Sal.
- Crostonets al gust.

ELABORACIÓ

- 1.Sofregiu la ceba i el porro amb l'oli fins que es cuini totalment i adquireixi un to fosc i reservar
- 2.Bullir la patata juntament amb la remolatxa, la sal i afegir-hi el sofregit.
- 3.Deixeu cuinar tot fins que la verdura es desfaci.
- 4.Triturar.
- 5.Rectificar de sal.
- 6.Servir.
- 7.Opcional: crostons.

LASANYA DE LLENTIES



INGREDIENTS

- Làmines de caneló.
- Llenties.
- Tomàquet.
- Ceba.
- All.
- Pastanaga.
- Carbassó.
- Beguda d'arròs.
- Farina.
- Formatge.

ELABORACIÓ

1. Tritureu les verdures i feu el sofregit a foc lent.
2. Afegir les llenties cuites i aixafar-ho tot bé. Comprovar i corregir la quantitat de sal.
3. Preparar les plaques de la lasanya segons explicació dels fabricants (N'hi ha algunes que fa falta bullir-les prèviament, i d'altres que es posen en sec directament al forn).
4. Muntar la lasanya, alternant les plaques de pasta i el farciment.
5. Cobrir amb la beixamel, elaborada amb la beguda vegetal i la farina, o bé, amb salsa de tomàquet fregit, segons els gustos.
6. Afegir el formatge a la superfície per gratinar.
7. Coeu-ho al forn durant uns 10-15 minuts, segons les indicacions de la lasanya.

ENSALADILLA RUSSA



INGREDIENTS

- Patata.
- Pastanaga.
- Pèsols.
- Mongeta verda.
- Tonyina.
- Oliva verda.
- Sal.
- Maionesa al gust.
- Crostonets al gust.

ELABORACIÓ

1. Pelar i tallar la patata i la pastanaga a daus petits.
2. Bullir la patata i la pastanaga, afegir els pèsols els últims 5 minuts de cocció.
3. Bullir la mongeta tendra.
4. Barrejar els ingredients amb la tonyina.
5. Corregir de sal i pebre.
6. Servir amb la maionesa i els crostonets al gust.

AMANIDA DE PASTA



INGREDIENTS

- Llacets de colors.
- Tonyina.
- Blat de moro.
- Tomàquets xerri.
- Sal.
- Salsa rosa al gust.

ELABORACIÓ

1. Es bull la pasta.
2. Es tallen els tomàquets xerri per la meitat.
3. Es barregen els ingredients.
4. Se serveix amb la salsa rosa al gust.

FINGERS DE POLLASTRE



INGREDIENTS

- Pit de pollastre.
- Ou líquid.
- Pa rallat.

ELABORACIÓ

1. Tallar el pollastre a tires, d'un dit de gruix, aproximadament.
2. Posar en remull amb l'ou.
3. Escorre el pollastre i passar-lo pel pa ratllat.
4. Fregir amb oli abundant.
5. Servir.

SOPA DE PEIX



INGREDIENTS

- Aigua.
- Morralla de peix.
- Cranc.
- Verdura variada (pastanaga, porro, nap, chiribia).
- Tomàquet en llanuna.
- Pasta "maravilla".

ELABORACIÓ

1. Posem l'aigua a bullir, amb les verdures.
2. Afegim a la cocció el peix i el cranc.
3. Afegim les llaunes de tomàquet al brou.
4. A part coem la pasta. La deixem refredar un cop cuita per tallar la cocció.
5. Amb la sopa tèbia hi afegim la pasta.
6. Servir.

*Nota del xef: A diferència del brou de carn o de verdures, el brou de peix ha d'estar com a màxim 20 minuts bullint, si ho està més el brou pot adquirir un gust "estrany".

MONGETES ESTOFADES



INGREDIENTS

- Mongeta blanca.
- Ceba.
- Porro.
- Pebrot vermell.
- Pebrot verd.
- Carbassó.
- Alberginia.
- Vi blanc.
- Sal.
- Tomàquet fregit.
- Pimentó.
- Llaure.
- Canyella.

ELABORACIÓ

1. Deixar en remull les mongetes el dia abans.
2. Posar a bullir les mongetes. Partint d'aigua freda.
3. Sofregim les verdures a foc lent.
4. Afegim el vi blanc al sofregit. El deixem coure per evaporar l'alcohol i afegim el tomàquet.
5. Afegim aigua al sofregit amb i afegim les espècies i ho deixem bullir.
6. Triturem tot i ho afegim a les mongetes escorregudes.
7. Corregim de sal.
8. Servim.

*Nota del xef: L'únic llegum que s'afegeix a l'aigua bullent són els cigrons, la resta es comença l'ebullició des de l'aigua freda.

PEIX AMB PATATES



INGREDIENTS

- Filets de peix.
- Patata.
- Sal.
- Pebre.

ELABORACIÓ

1. Tallem la patata a l'estil panadera (rodona).
2. Posem la patata a coure al forn a 180° amb oli d'oliva, sal i pebre.
3. L'enretirem del forn i afegim els filets de peix, i ho tornem a coure tot al forn a 180°.
4. Servim.

POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES



INGREDIENTS

- Filet o pernillets de pollastre.
- Ceba.
- Compota de poma.
- Ametlles.
- Sal.
- Maizena.

ELABORACIÓ

1. Posem els pernillets al forn a 200° amb oli d'oliva i sal.
2. En una cassola anem sofregint la ceba, i hi afegim les ametlles picades i prèviament torrades al forn.
3. Afegim la compota de poma al sofregit.
4. Cobrim el sofregit amb aigua.
5. Triturem el sofregit, en el cas que quedi massa líquid i afegim maizena per especiar-ho.
6. Trèiem el pollastre al forn i afegim la salsa d'ametlles.
7. Servim.

*En el cas que siguin filets de pollastre, els segellem primer a la planxa i després els acabem de coure al forn, juntament amb la salsa.