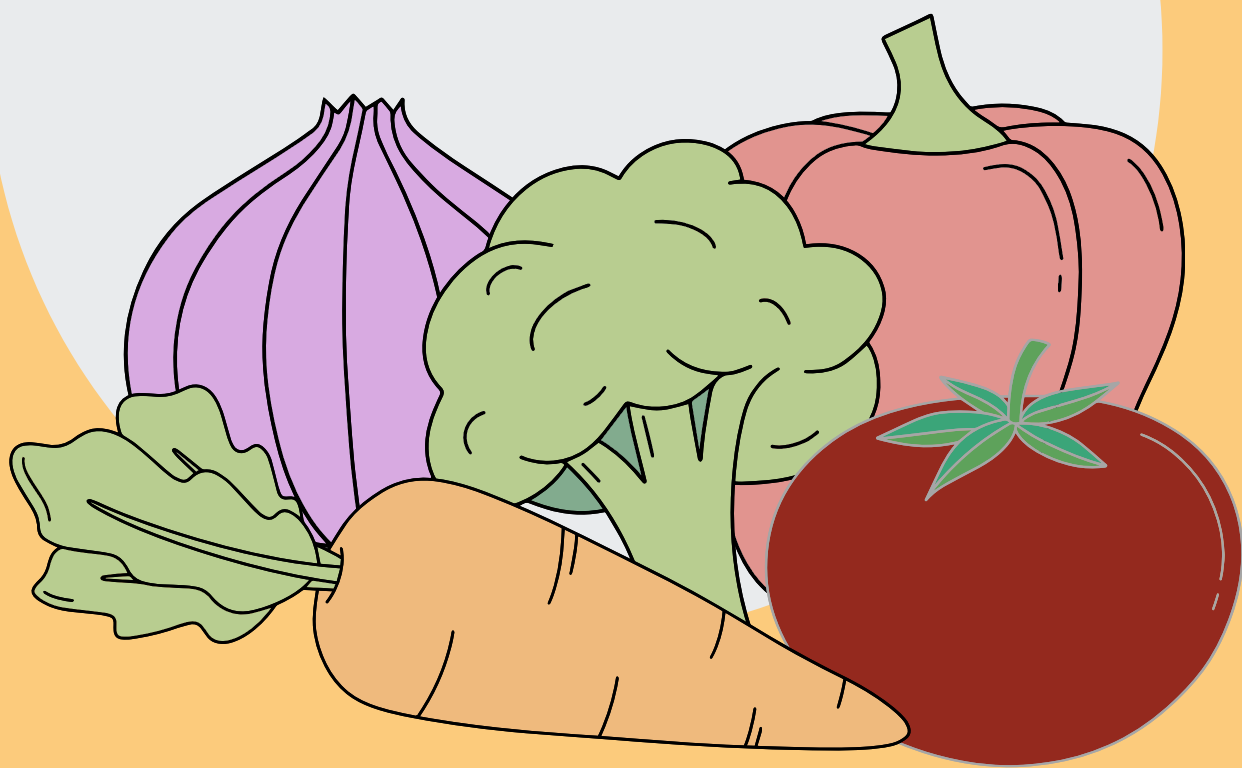


RECEPTARI

PER TOTA LA FAMILIA





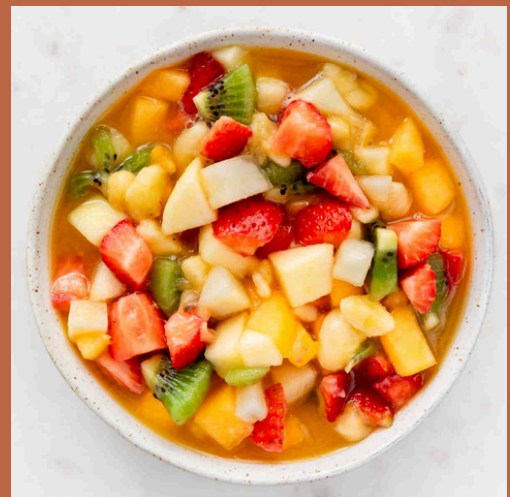
Avui fem: **MACEDÒNIA**

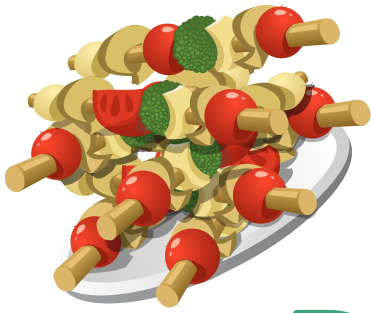
PREPARACIÓ:

1. *Preparem i netegem la fruita.*
2. *Espremem 2 taronges per treure el suc i el guardem a la nevera.*
3. *Pelem la taronja que ens queda i la tallem a trossos petits.*
4. *Tallem la pera, el plàtan, la poma, el préssec i les maduixes a trossos i ho posem tot en un bol.*
5. *Afegim el suc de taronja que tenim guardat en el bol de les fruites i remenem.*
6. *Servim la macedònia i ja podem menjar!*

INGREDIENTS:

- 4 maduixes
- 1 plàtan
- 3 taronges
- 1 poma
- 1 pera
- 1 préssec





Avui fem: **PINTXOS**

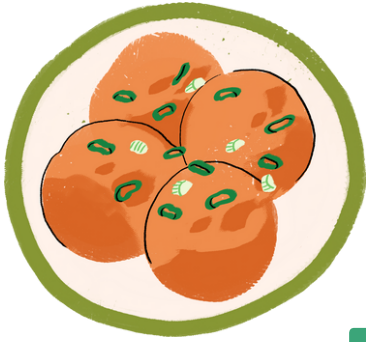
PREPARACIÓ:

1. Prebarem i netegem la verdura.
2. Tallem les verdures en trossets petits.
3. Traiem la pell a la cuixa de pollastre i la tallem en trossos petits, sense l'os!
4. Agafem uns palets de fusta i anem punxant la verdura i la fruita per fer un pintxo boníssim!
5. Afegim un rajolí d'oli d'oliva i sal.
6. Ho posem al forn a 180 graus durant 25 minuts.
7. Esperem que no cremi i bon profit!

INGREDIENTS:

- 1 carbassó
- 6 xampinyons
- 9 tomates cirerols
- 1 alberginia
- 1 pebrot
- 1 cuixa pollastre





Avui fem: **PILOTES**

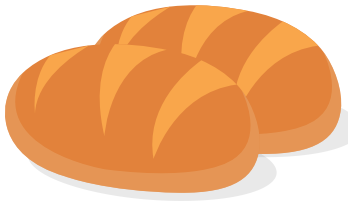
PREPARACIÓ:

1. En un bol ajunta i barreja les dues carns picades amb la sal, pebre i julivert.
2. Fes amb la barreja un cilindre i posa-ho en una safata.
3. Rega la carn amb el brou.
4. Escalfa el forn a 160 graus.
5. Posa la carn al forn 1 hora.
6. Punxa la carn amb una agulla, si no treu suc de dins ja la pots treure!
7. Serveix en un plat amb el suc que ha deixat la carn.
8. Bon profit! Compte que crema!

INGREDIENTS:

- 600 gr. carn picada vedella
- 600 gr. carn picada porc
- 150 ml d'oli d'oliva
- 1/2 litre de brou de verdures
- sal
- pebre i julivert





Avui fem: PA

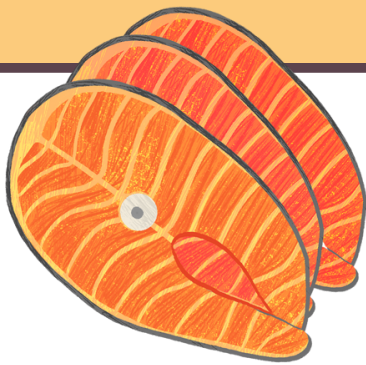
PREPARACIÓ:

1. Barreja tots els ingredients en un bol per fer una massa.
2. Quan la massa estigui ben agafada, tapa el bol amb un drap de cuina de cotó.
3. Deixa fermentar la massa durant 12 hores a temperatura ambient
4. Enfarina lleugerament el drap de cotó
5. Posa la massa fermentada sobre el drap i dona-li forma
6. Posa-ho al forn a 250 graus durant 30 minuts.
7. Treu el pa del forn i bon profit! No et cremis!

INGREDIENTS:

- 390 gr. de farina
- 350 ml d'aigua
- 150 ml d'oli d'oliva
- 5 grams de llevat sec
- 10 grams de sal





Avui fem: NUGGETS DE SALMÓ

PREPARACIÓ:

1. Talla el salmó a trossos una mica grossos, i posa'ls en un bol
2. En un altre bol, barreja el pa ratllat amb l'all i julivert picat.
3. En un bol diferent, bat els 2 ous.
4. Mulla els daus de salmó amb l'ou.
5. Arrebossa els daus amb la barreja de pa ratllat que teniem a un bol.
6. Fregeix els daus en una paella amb l'oli fins que estiguin daurats.
7. Deixa'ls reposar en un plat amb paper de cuina i a menjar!

INGREDIENTS:

- 500 grams de salmó
- oli de girasol
- 2 ous
- pa ratllat
- all picat
- julivert picat





Avui fem: **IOGURT AMB FRUITES**

PREPARACIÓ:

1. Posa una cullerada de iogurt a cada pot de vidre.
2. Escalfa la llet a foc fluix.
3. Quan arribi a 85°C treu-la del foc i remena fins que baixi a 45°
4. Aboca la llet dins dels pots preparats i remena per barrejar la llet amb el iogurt
5. Tapa els pots i guarda'ls amb aïllant perquè conservin l'escalfor.
6. Deixa reposar durant 6 hores mínim
7. Posa els pots a la nevera 4 hores.
8. Talla la fruita i posar-la a sobre els iogurts. Bon profit!

INGREDIENTS:

- Llet
- Iogurt natural sense sucre
- Pots de vidre
- Termòmetre
- Fruita de temporada
- Una cullera





Avui fem: HUMMUS DE CIGRONS

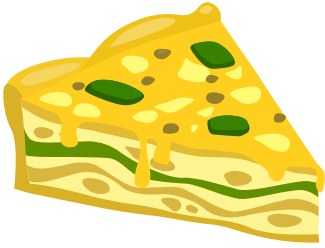
PREPARACIÓ:

1. Neteja els cigrons
2. En un bol posa els cigrons, la sal, el comí i els grans d'all pelats.
3. Bat la barreja amb la batedora.
4. Afegeix l'oli i el suc de llimona i torna a batre.
5. Si veus que et queda molt pastós, afegeix una mica d'aigua.
6. Serveix-lo en un plat amb en pebre vermell dolç.
7. El pots acompanyar amb pastanagues, pa... El que vulguis! Bon profit!

INGREDIENTS:

- 500 gr. d ecigró cuit
- oli d'oliva
- 2 grans d'all
- suc de llimona
- comí i pebre vermell dolç
- sal





Avui fem: **TRUITA DE BOLETS**

PREPARACIÓ:

1. Preescalfa el forn a 180°.
2. En una safata amb paper vegetal, posa els bolets amb un rajolí d'oli d'oliva i una mica de sal i posa-ho al forn 10 minuts.
4. Talla els alls tendres en trossos petits. Posa'ls en una paella amb una mica d'oli i sal per saltar-los fins que estiguin daurats.
5. En un bol gran, bat els 6 ous i afegeix els bolets i els alls.
6. Remena bé la barreja i posala a la paella. Recorda girar la truita! Deliciosa!

INGREDIENTS:

- 6 ous
- 300 grams de bolets
- 4 alls tendres
- sal
- oli d'oliva





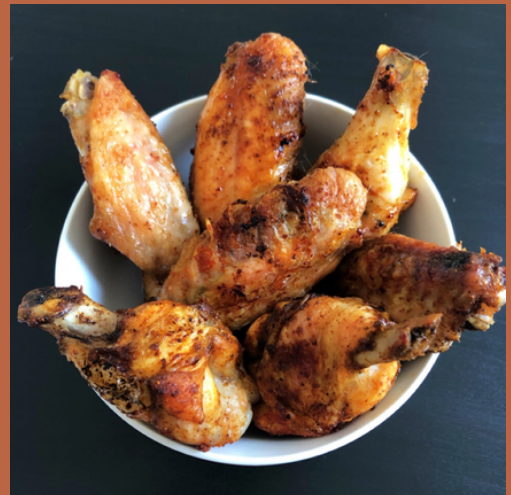
Avui fem: **ALETES AL CURRY**

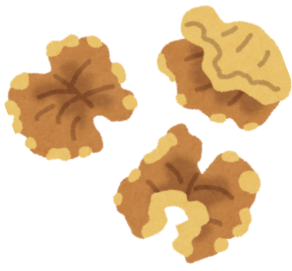
PREPARACIÓ:

1. *Dividim les aletes en dues parts.*
2. *En un bol, barregem l'oli amb el curry.*
3. *Triturem un tros de pebrot vermell i mitja ceba i barregem.*
4. *Afegim una cullerada de les verdures al bol del curry.*
5. *Barregem bé fins a tenir una textura fina.*
6. *Afegim les aletes fins que s'impregnin i deixa-les a la nevera 10 minuts.*
7. *Posa-les al forn a 190° durant una hora. A menjar!*

INGREDIENTS:

- *aletes de pollastre*
- *oli de girasol*
- *curry*
- *pebre vermell*
- *herbes de Provença*





Avui fem: PASTÍS DE PATATA I NOUS

PREPARACIÓ:

1. Preescalfa el forn a 180 °C.
2. Pela, neteja i asseca les patates.
3. En un bol, bat els ous amb sal i pebre al gust.
4. Afegeix les patates tallades a rodanxes molt fines, el formatge tallat a tires fines i les nous picades a trossets.
5. Barreja amb cura.
6. Vessa la mescla en un motlle per a forn folrat amb paper sulfuritzat i posa-ho al forn 40 minuts.
8. Tothom a taula!

INGREDIENTS:

- 5 patates grans
- 8 llesques de formatge
- 5 ous
- 40 gr. de nous
- sal i pebre

