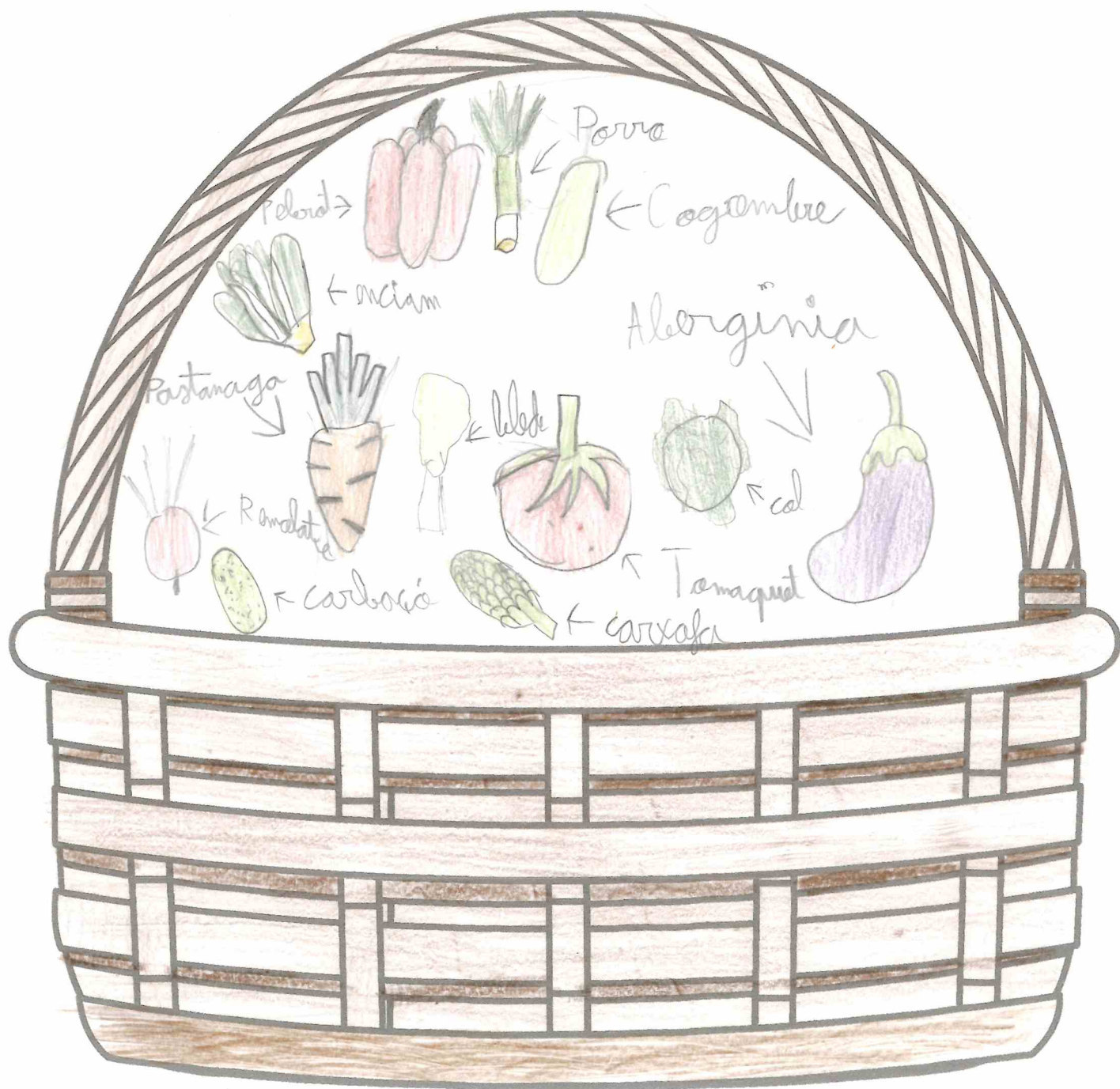


Jan

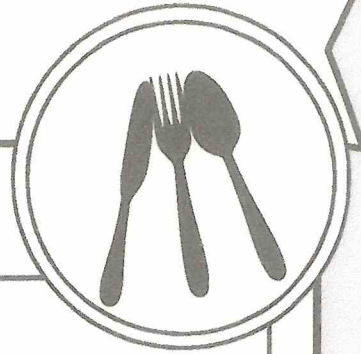
4-11-2022



AQUEST MES PODEM OMPLIR EL CISTELL AMB...



TRIAXAT DE PATATA I COL



INGREDIENTS

1 col

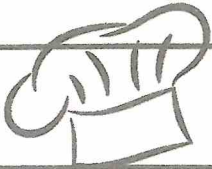
oli d'oliva

1 Kg de patates

sal

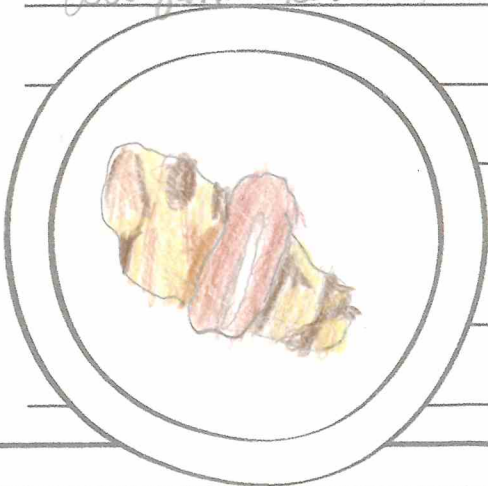
4 talls de canyalada

aigua



PASSOS

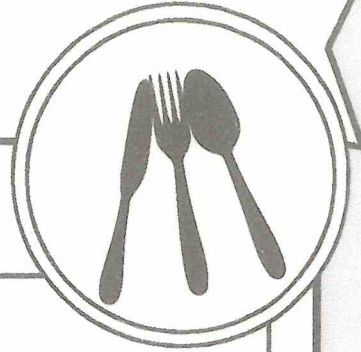
1. Bullir les patates i la col en aigua i una mica de sal fins que quedi ben desfeta.
2. En una paella omplir d'oli en roent i fregir els talls de canyalada i reescalfar-los.
3. En el mateix oli, sofregir les patates i la col ben escorregudes, remenant-les i aixafant-les.
4. Servir-ho al plat posant la canyalada per sobre.



Aleix R 14-11-2022

RECEPTES DE TEMPORADA/RECEPTES DE PROXIMITAT

TRINXAT DE PATATA I COL.



INGREDIENTS

una col.

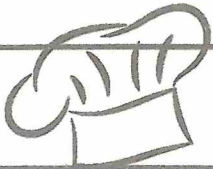
oli.

patates.

sal.

4 talls de cannelons.

cirquid.



PASSOS

1. Bullir les patates i la col amb una mica de sal.
2. En una paella, fer la cannelons amb oli i guardar-la.
3. Sofregir i aixafar les patates i la col en el mateix oli.
4. Posar les patates i la col en un plat amb la cannelons per sobre.

BON PROFIT



Mia A.



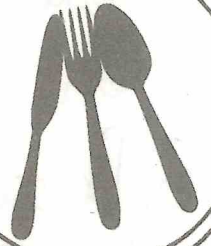
**AQUEST MES PODEM
OMPLIR EL CISTELL AMB...**



Mia A.
13-11-2022

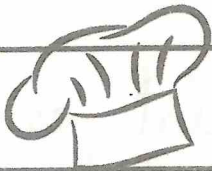
RECEPTES DE TEMPORADA/RECEPTES DE PROXIMITAT

Allerginies farcides de verdures



INGREDIENTS

- 4 alberginies mitjanes
- 2 cebes - Sal - Romaní
- 3 tomàquets - Pebre
- 60g de formatge rallat
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 100g de pernil
- Oli d'oliva

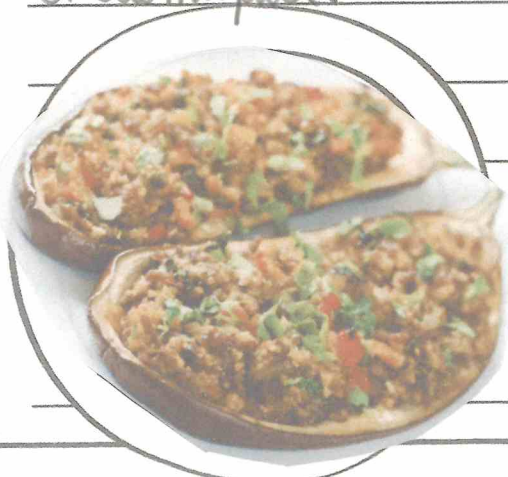


PASSOS

1. Tallem cada alberginies a la larg, obtenint dos mitats.

2. Fem tallcs a cada una de les mitats de les alberginies i les restim al forn aproximadament 180°C-200°C durant 30-40 minuts.

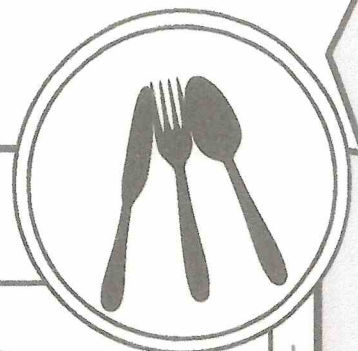
3. Tallem els pebrots i les cebes, palem i tallem el tomàquet.



4. Afegim primer la ceba en una paella. Quan veiem que la ceba comença a estar daurada afegim els pebrots verds i vermells tallats.



Quis de moniato



INGREDIENTS

Un ou

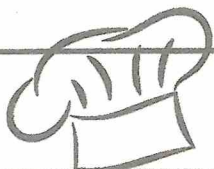
Moniato fregit al forn

Formatge ratllat

Massa brisa Rodona o Rectangular

Segons el motllo que utilitzem

Sal i pebre al gust

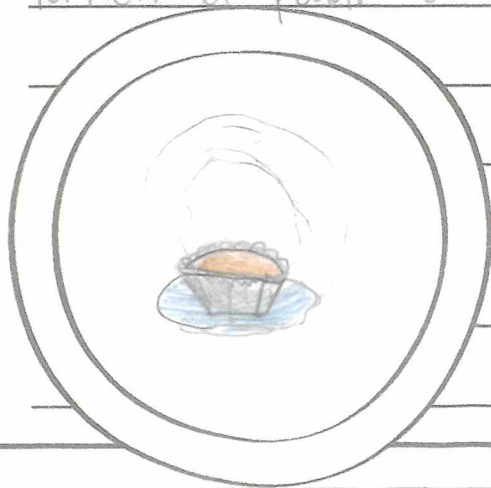


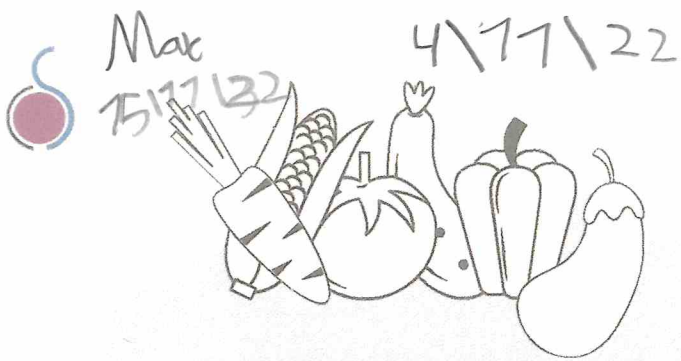
PASSOS

1 En un bol triturem tots els ingredients mentre calentem el forn a 200° graus a dalt i abaix.

2 Amb el forn calent extenem la massa sobre el motllo i punxem amb una forquilla. Aleshores ho posem al forn fins que la veiem daurada.

3 La treiem del forn i evaquem la barreja i ho tornem a posar al forn a 200° 20 minuts fins que estigui cuita.



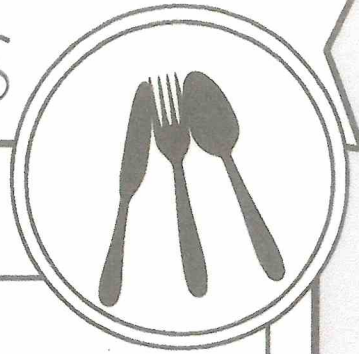


**AQUEST MES PODEM
OMPLIR EL CISTELL AMB...**

NOV



ARRÒS amb VERDURES



INGREDIENTS

Arros

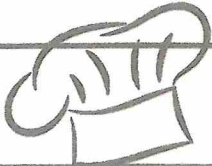
Alberginia

Carbassó

Pebrrot

Tomàquet

Postanagues



PASSOS

1. Pelem les verdures.

2. Tallem les verdures a trossets.

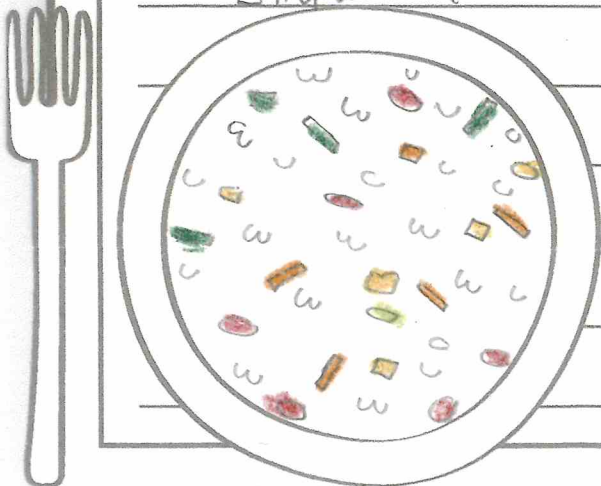
3. Posem en una cassola oli d'oliva a exalfar.

4. Cuinem a foc lent barrejant amb cura.

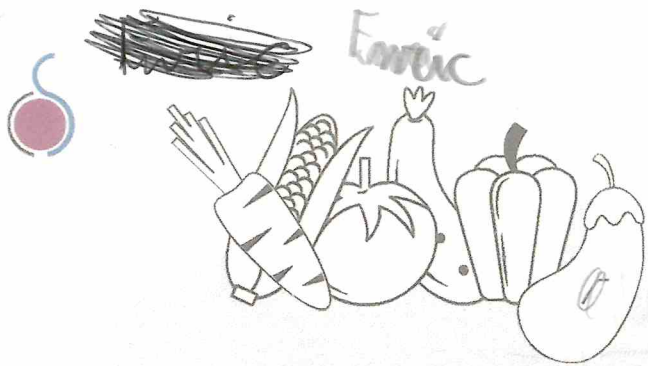
5. Tirem sal i deixem que les verdures es facin.

6. Afegim l'arros i el deixem cuinar 5 min.

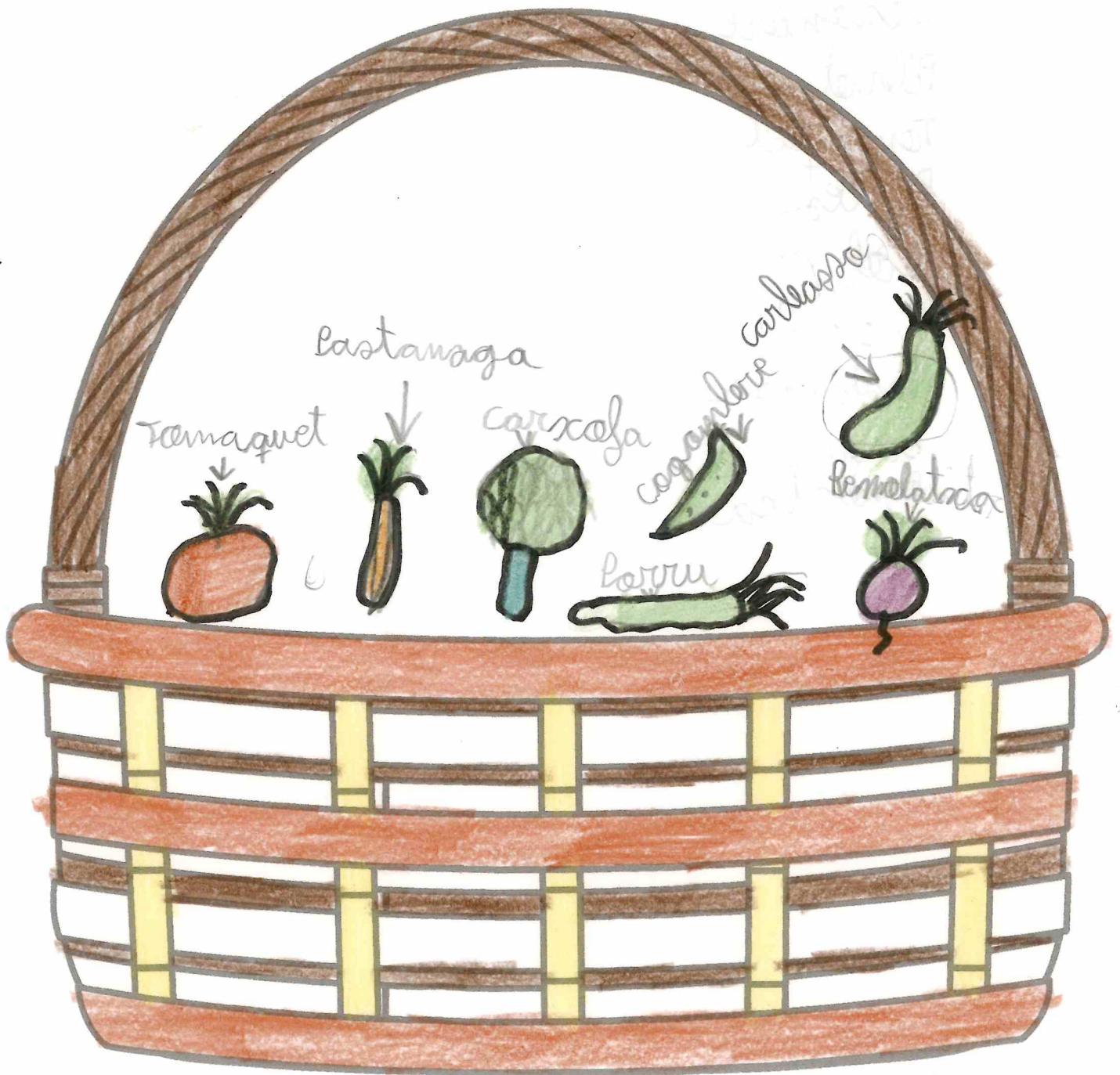
7. Emplatame



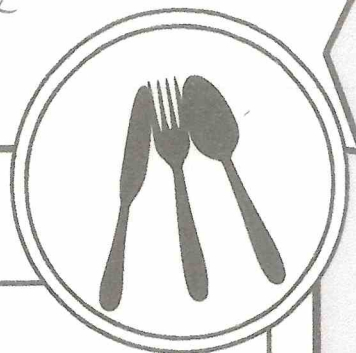
BON PROFIT!



AQUEST MES PODEM OMPLIR EL CISTELL AMB...



Alberginies arrelessades amb Alberquins i mel



INGREDIENTS

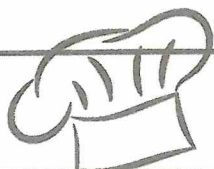
Alberquins

Sal

Mel

Oli

Farina



PASSOS

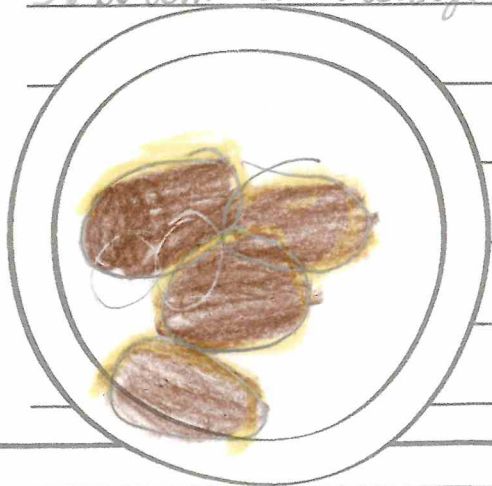
1. Rentem l'alberquins i la tallem a rodanxes.

2. Salem l'alberquins i l'arrelessam amb farina.

3. Posem oli en una paella i quan estigui bé calent i fiquem les rodanxes.

4. Preparam un plat amb paper de cuina per ficar-hi les rodanxes un cop fregides.

5. Tirem un raig de mel per sobre i ja ens les podem menjar.



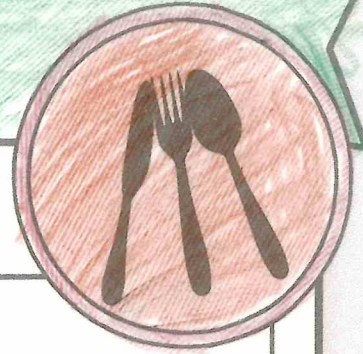
Bon profit!



AQUEST MES PODEM OMPLIR EL CISTELL AMB...



TRUITA DE CARXOFA

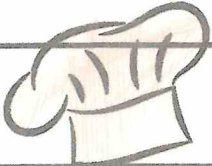


INGREDIENTS

Ous i Carxofa i Oli

ESTRIS

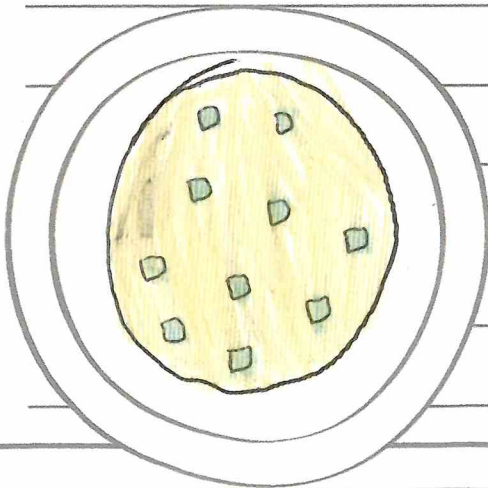
Paella, Ganivet, Bol i Forquilla



PASSOS

1 Tallar la carxofa. 2 Fregir la carxofa amb oli. 3 Batre els ous en un bol. 4 Barrejar la carxofa amb l'ou batut. 5 Tirar l'ou batut i la carxofa a la paella i fer una truita.

BON PROFIT!



Roger 14-11-2022

RECEPTA

AMANIDA DE TEMPORADA

INGREDIENTS:

- Enciam
- Oli
- Pebrot
- Sal
- Cogombre
- Vinagre de modena
- Tomàquet
- Pastanaga
- Remolatxa
- Carxofa

PASSOS

- Rentem les verdures.
- Tallem l'enciam i l'escorrem.
- Palem i tallem les verdures a rodanxes.
- Tallem la carxofa a làmines fines i la fregim.
- Posem les verdures a un bol.
- Afegim la carxofa.
- Ho amanim amb oli, sal i vinagre de modena.
- Bon profit

