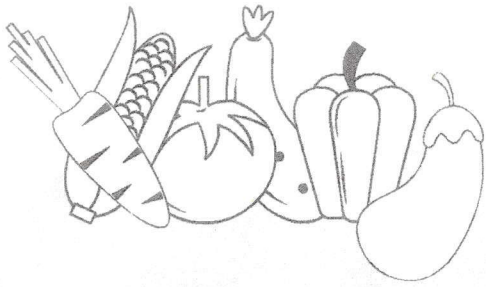
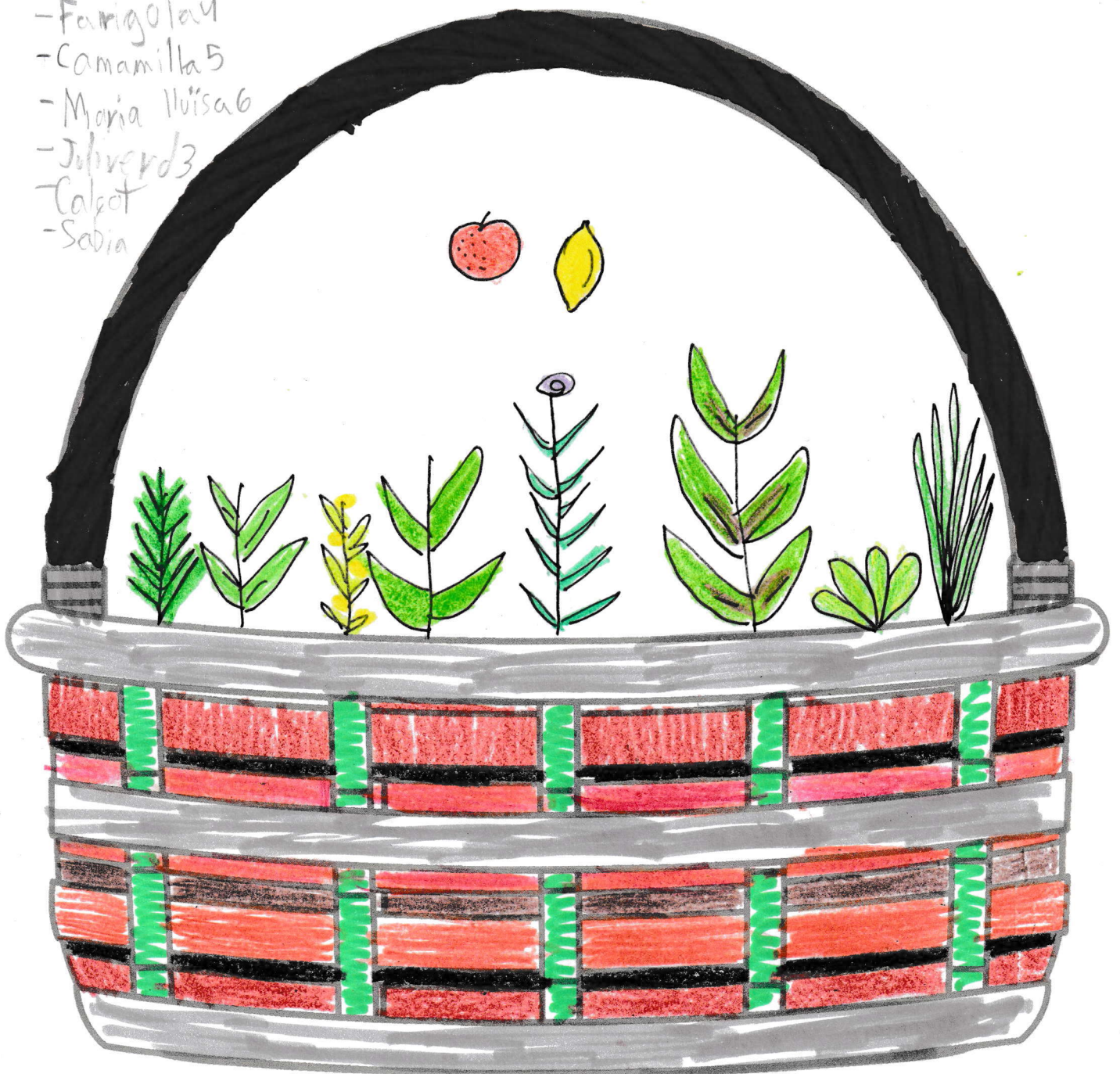


Max Gooby Muñoz

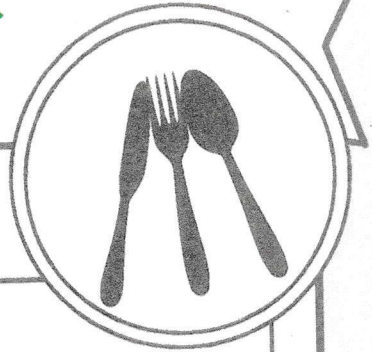


AQUEST MES PODEM OMPLIR EL CISTELL AMB...

- Romolí
- Menta 7
- Estevia 2
- Farigola 4
- Camamilla 5
- Maria lluisa 6
- Juliverd 3
- Calçot
- Sàbia



PEIX AMB HERBES AROMÀTIQUES



INGREDIENTS

Tres llobarros

Patates

Orenga

Julivert

1/2 llimona

Oli i sal



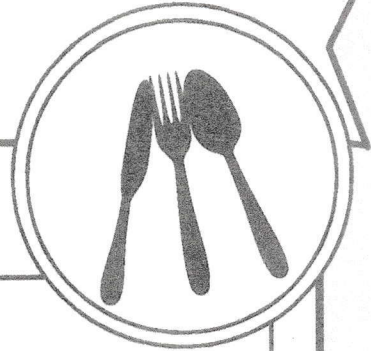
PASSOS

1. Pelem les patates i les tallem a rodanxes. Posem oli i sal i les portem al forn fins que estiguin daurades.
2. Posem els llobarros amb la pell cap la sota. Hi posem sal, les herbes aromàtiques, pebre i rodanxes de llimona.
3. Ho posem al forn a 200° i ho deixem 15 min.



BON
PROFIT!

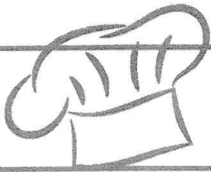
Sopa de farigola



INGREDIENTS

3 l de pollastre, branques de farigola, sal, 2 oues (seperades les clares dels rovells,

mandonguilles de carn d'olla, oli d'oliva, pa (del dia d'abans) i daus de pa torrat.



PASSOS

1. Poseu les branques de farigola. Després, poseu-les a infusionar amb el lloc de pollastre 15 min. 2. Després de infusionar-ho, treieu la farigola del lloc, afegiu el pa i les clares d'ou, per espessir-ho. Tritureu-ho fins que quedi ben fi i hi he poseu un pesic de sal. 3. Poseu en un plat unes quantes mandonguilles fregides, una mica de rovell d'ou, un raig d'oli d'oliva i daus de pa torrat.

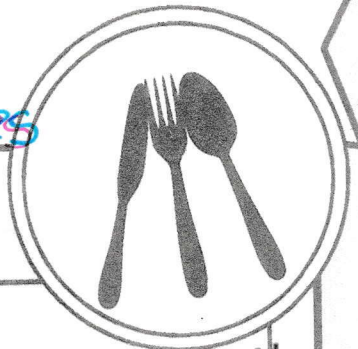
4. Ho serveu en dos temps.



BON PROFIT!

PATATES AI FORN

AMB herbes aromàtiques



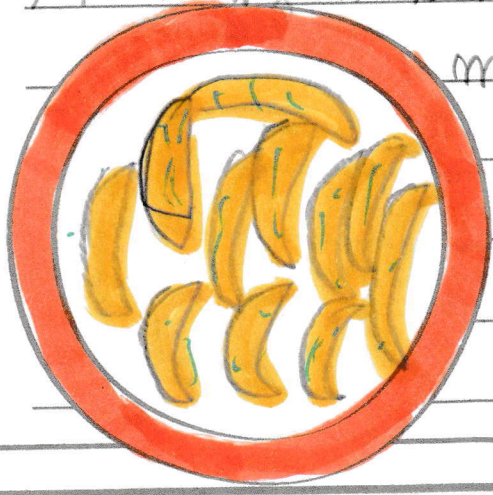
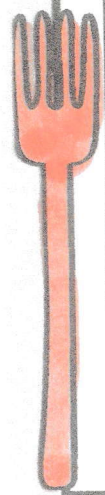
INGREDIENTS

- 1,5 Kg de patates
- 50 gr de mantega
- Sal, pebre, pebre vermell de la vera
- romani, farigola, oregano, lloret...
- 2 grans d'all
- Oli

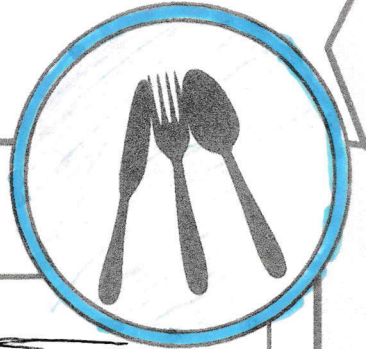


PASSOS

1. Preescalfar el forn a 200° a dalt i a baix.
2. Rentar les patates i Tallar a mitges llunes
3. Posar-les a una font amb un raig d'oli i les espècies
4. Tallar la mantega a deuets i posar per sobre.
5. Afegir els alls esclafats (li donarem un cop)
6. Barregar-ho Tot molt bé.
7. Ficar al forn 15 min, treure per barregar i deixar 15 min més, ajustar el temps, si cal, en funció del forn.
8. Treure del forn i Tapar la font amb paper d'alumini uns 10 min. Bon profit!!



POLLASTRE



INGREDIENTS

Cuixes de pollastre

Ceba

Tomàquet

Romani

Farigola

Llorer

Oli i Sal

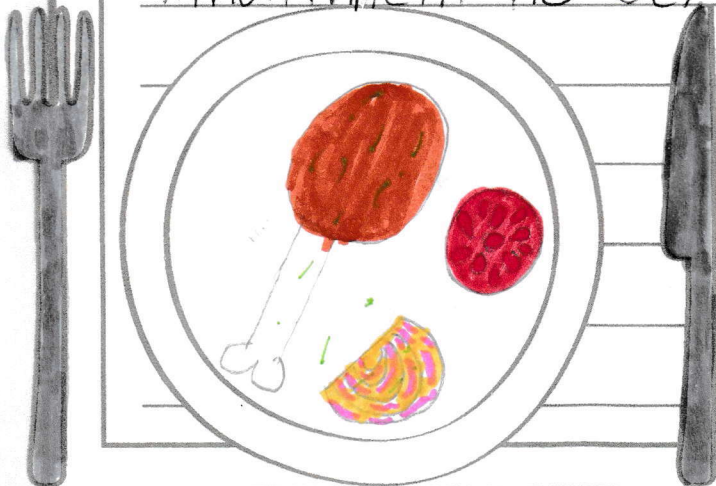


PASSOS

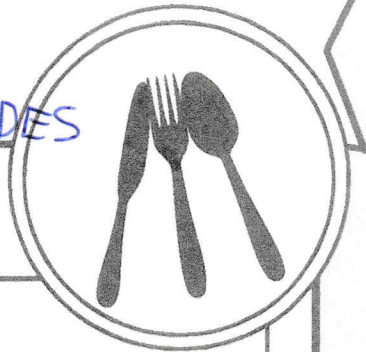
Primer de tot hem de posar les cuixes de pollastre a una safata i li afegim romani, farigola, llorer, oli i sal. Després tallem per la meitat un tomàquet i una ceba.

Les possem a la safata i ho possem al forn, 40 minuts fins que quedi cuit.

Finalment ho serveixes i: BON PROFIT



CRISPETES AROMATITZADES



INGREDIENTS

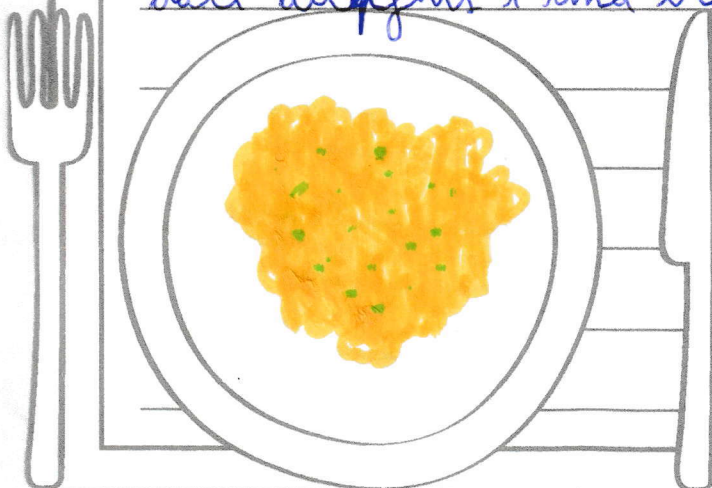
- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 250g BLAT DE MORA SEC | 10g de romaní sec |
| 2g Pebre negre en gra | Bitxa piri-piri |
| 5 claus d'olor, 4 grams d'all | Romaní fresc, oli OVE |
| | sal gruixuda |



PASSOS

1. Aromatitzem la sal. En un tros de paper sulfurat hi pasem 5 claus d'olor, 2g de pebre negre en gra i una mica de bitxa piri-piri. Ho aixquem tot amb el cul del grivet. Després hi afegim sal gruixuda, ho barrejem tot i ho introduïm a dins d'un malinet. 2. Preparam les crispetes. En una cassola gorda lipus calent hi pasem oli OVE, 4 grams d'all aixegats i una branca de romaní fresc. Ho es-

calgem perquè s'aromatitzi. 3. Un cop calent, hi afegim 250g de blat de mara sec. Ho tapem i ho cuem fins que hagin fetat totes les crispetes



4. Entrem la branca de romaní: ~~...~~

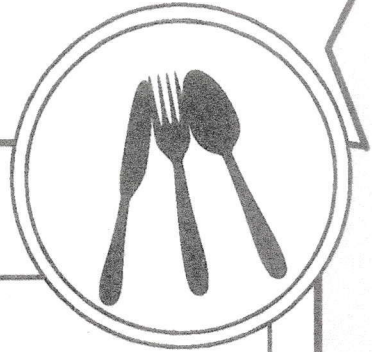
i salen les crispetes amb la nostra sal.

Trobat a cema. cat.

BON PROFIT



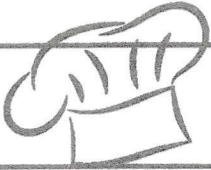
CHIMICHURI



INGREDIENTS

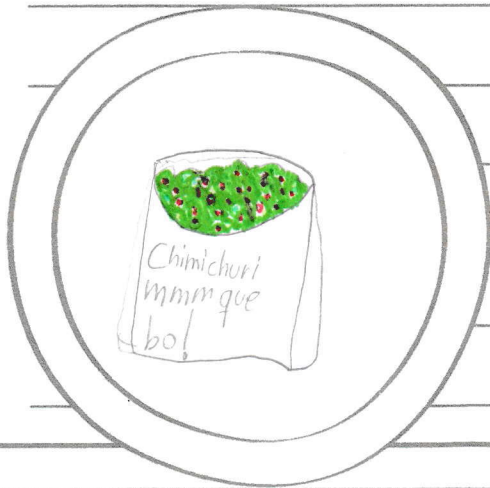
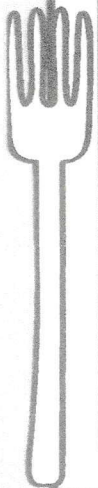
Juliverat,
Farigola,
Coriandria,

ceba,
pebrot, oli,
vinagre i sal



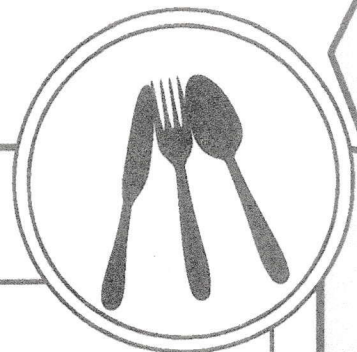
PASSOS

1: Agafes una quantitat que vulguis de juliverat, farigola i Coriandria.
 2: Després ho tallas en trossets molt petits i després ho tires en un potó un rol.
 3: I li afegixes ceba pebrot, i oli i vinagre fins que cobreixi tot el que hem ficat, i una mica de sal.
 4: I per últim ho barragem molt bé amb una cullera.



Handwritten signature or mark.

Còctel de maduixes, motes i kiwi



INGREDIENTS

4 tasses d'aigua

4 maduixes, 4 motes i 1 kiwi

1 tros de gingebre

1 gotat de algabrega i

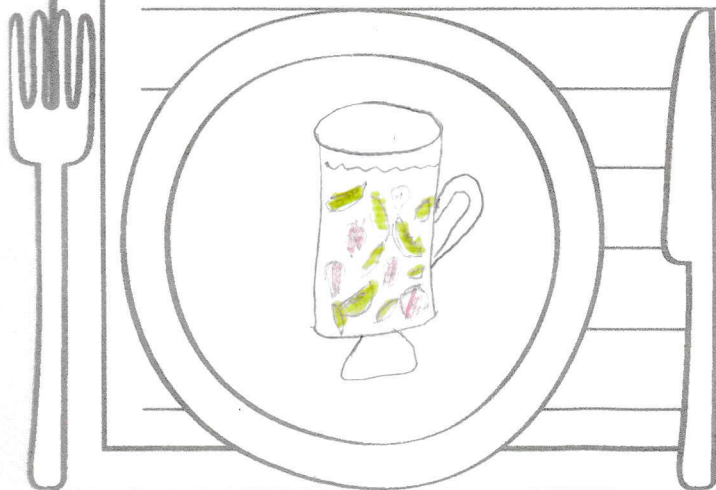
herba bona

mel o sucre i canyella

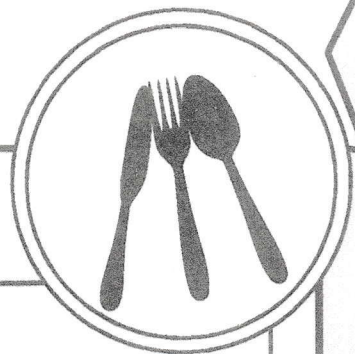


PASSOS

- 1 Rentar, pelar i tallar les maduixes, motes i el kiwi.
- 2 Posar en una olla l'aigua a bullir a foc alt.
- 3 Posar tots els ingredients en un recipient i afegir l'aigua a bullir.
- 4 Tapar i deixar reposar durant sis minuts.
- 5 Servir en una tassa i afegir mel o sucre.



Calçots arreboçats.



INGREDIENTS

- 20 calçots.

- 1 ou.

- Oli d'oliva.

- Sal.

- 50g de farina.

- 200ml d'aigua.



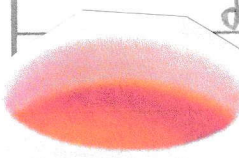
PASSOS

1- Trieu el calçots més primers i netegeu-los retirant-ne la capa exterior. Escorreu-los.

2- Poseu un rovell d'ou en un bol amb una cullerada d'oli, sal i la farina. Remeneu-ho fins que us quedi una pasta sense grumolls. Afegiu-hi l'aigua i torneu-ho a remenar. Deixeu reposar la pasta 30 min.

3- Munteu la clara d'ou a punt de neu i mescleu-la suavement amb la pasta de fregir. Sugueu els calçots en aquesta pasta i fregiu-los

en oli abundant i calent fins que



quedin rosses. Escorreu-les sobre un tovalló de paper.

4- Poden acompanyar el calçots arrebossats amb salsa de xató.

5. Per acabar figureu una guilla de romaní.

BON PROFIT!!!

Mia A



AQUEST MES PODEM OMPLIR EL CISTELL AMB...

la estèrcia es la substituta del sucre,

- Romani
- Menta
- Estèrcia
- Farigola
- Camamilla
- Maria llúisa
- Julivert

