

## ***Burritos de pollastre***

*Per a 4 persones*

Aquest plat és una recepta molt fàcil de fer. És perfecta per quan no saps què preparar per dinar o sopar i et fa mandra cuinar.

A més, s'aprofiten les sobres de menjar per no haver-les de llençar. Jo l'he fet de pollastre però tu pots utilitzar altres sobres que tinguis a casa.



### ***Ingredients:***

- Pollastre a l'ast.
- Pebrots
- Truita de farina (casolana o del comprada)
- Ketchup o la salsa que



t'agradi

- Bacó
- Amanida
- Formatge ratllat

### ***Elaboració:***

**1r** *Per començar, posa la truita de farina en un plat.*

**2n** *Després, talla el pollastre, els pebrots i l'amanida en trossets petits.*

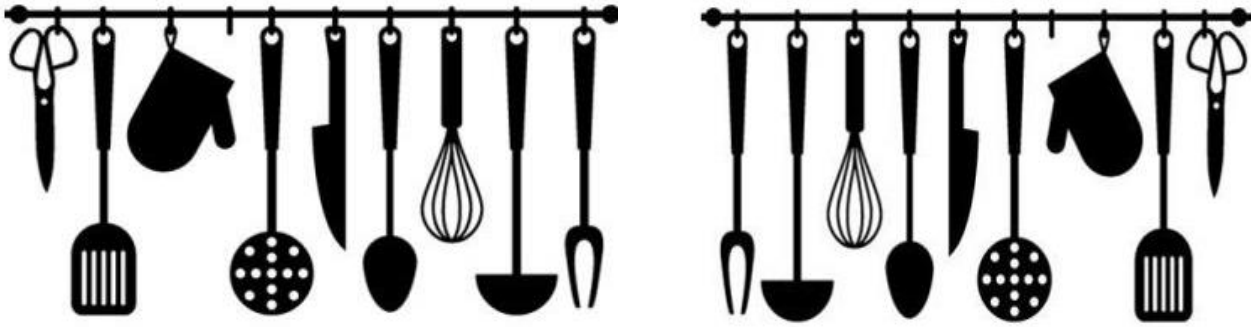
**3r** *Seguidament, posa la carn, els pebrots i l'amanida al centre de la truita de farina.*

*Si vols, complementa amb bacó, formatge ratllat i salsa el teu "burrito".*

**4t** *A continuació, tanca la truita de la següent manera: amb tots els ingredients a dintre, doblega la part de sota i enrotlla-la com si fos un caneló.*

**5è** *Per acabar, fes prepara tres "burritos" més. Ara ja pots gaudir del teu plat amb els amics o la família.*





## Recepta de cuina

Nom de la recepta: Batut de maduixes      Per a 1 persona

### Ingredients:

- 400gr de maduixes.
- 500ml de llet fresca.
- Una tassa de gel picat.
- 100gr de sucre.

### Elaboració:

1r: És important que primer rentem totes les maduixes que utilitzarem. Pots fer-ho amb aigua de l'aixeta una vegada hagi retirat amb cura les seves fulles.

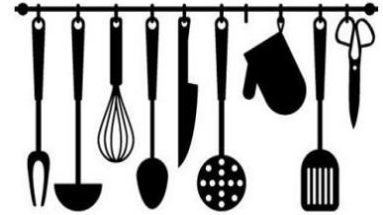
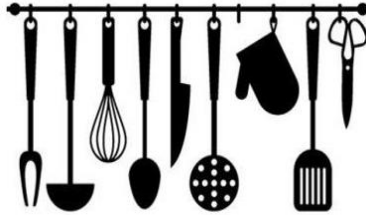
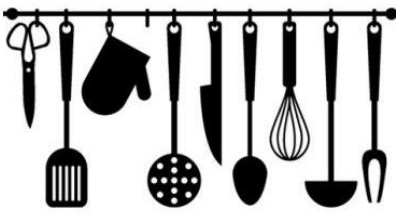
2n: Després talla-les verticalment per la meitat i després repeteix el procés amb totes les meitats.

3r: Després, en un recipient a part ple d'aigua, col·loca les maduixes amb el sucre. Deixa-les en remull de 15 minuts a mitjà hora perquè agafin dolçor.

4t: Retira les maduixes i col·loca-les a la batedora amb la llet. Activa la funció *smoothies* durant 30-60 segons, fins que agafi consistència.

5è: Aquí podem agregar gel picat i deixar refredar. I ja tens al teu batut de maduixes. (I pots afegir nata si t'agrada).





## Les Croquetes de l'àvia Juani

Per a 4 persones

### Ingredients:

- Farina
  - 2 ous
  - Un got de llet
  - l'ast
  - Pa ratllat
  - Oli per fregir
- sobres del pollastre a



### Elaboració:

**1r** Esmicolem bé el pollastre rostít.

Li traiem els ossos i la part que sobra.

**2n** Després el barregem amb la llet, un ou i la farina i el deixem bullir una estona.

Volem que s'integri tot bé.

Quan ja ha passat aquesta estona, ho posem tot en una paella.

**3r** Tapem la mescla amb paper film i el posem a la nevera unes 24 hores aprox.

**4t** Quan ja han passat les 24 h aprox, agafem la mescla de la nevera.

Preparem en un plat un ou batut i en un altre plat pa ratllat.

Agafem la mescla de les croquetes i anem fent la forma de croquetes.

I ho passem primer per l'ou i després pel pa ratllat (així constantment).

**5è** Preparem en una paella oli per fregir. A foc mitjà anem fregint les croquetes.

Quan ja les hem fregit totes, les posem a un plat i les hem de deixar reposar (Perquè no cremin a l'hora de menjar).

I ja estan llestes per menjar-nos-les i aprofitar-les d'una manera molt bona.



# ARRÒS A LA VENECIANA ( per a 4 comensals)

## INGREDIENTS

### BROU (800 ml)

- pastanaga
- 25g d'api
- Carcassa de pollastre
- Os de pernil
- 1litre d'aigua



### ARRÒS

- 200g d'arròs
- 25g de pèsols
- 1 ceba
- 25g de formatge ratllat
- 1 cullerada sopera d'oli
- 1 cullerada sopera de mantega
- 1 polsim de sal



### PREPARACIÓ

*Ratllar o tallar la ceba i fregir-la amb l'oli a foc lent fins que quedi tendra .*

*Afegir l'arròs i remenar per cuinar-lo en sec uns 4 minuts.*

*Afegir el brou i els pèsols sense deixar de remenar l'arròs aproximadament uns 18 minuts.*

*Quan faltin 2 minuts perquè l'arròs estigui fet el retirarem del foc i afegirem la mantega i el formatge ratllat, taparem i ho deixarem reposar 2 minuts abans de servir.*



**PER LLEPAR-SE ELS DITS!!!!**



# Mandonguilles a la jardinera.

## INGREDIENTS

- 1 Kg de mandonguilles.
- 250 gr. De tomàquet triturat
- 100 gr. De pèsols
- 1 u. Pastanaga.
- 1 u. Ceba mitjana.
- 1 u pebrot verd.
- 2 u d'all.
- 300 gr. Patata crua.
- 1 l. De brou de carn.



## ELABORACIÓ

Fregirem les mandonguilles i les separarem.

Agafarem la pastanaga, la ceba el pebrot verd i els grans d'all, ho tallarem tot i ho fregirem.

Quan estigui enrossit tirarem el tomàquet i farem el sofregit.

Afegirem les mandonguilles, els pèsols i el brou, deixarem que faci tot xup-xup durant trenta minuts.

Fregirem a banda les patates a daus .

I per acabar afegirem les patates i ho deixarem coure tot junt durant 5 minuts, rectificar de sal al gust.



**BON PROFIT!!!!!!!!!!**

# Amanida de patata

- Ingredients per a 4 persones
  - a) 1K de patata cuita.
  - b) 100gr de pebrot vermell.
  - c) 100gr de pebrot verd.
  - d) 1u ceba, mitjana.
  - e) 3u de tomaquets, mitjants, d'amanir.
  - f) 1 llauna de 250 gr de tonyina d'oli d'oliva.
  - g) 1 llauna d'olives farcides.



- Preparació:

Bullim la patata , tallem les verdures a daus petits i la ceba a l' estil juliana. Tallem les olives a lamines i esmicolem la tonyina . Ho baregem tot i ho amanim amb sal, pebre , oli d'oliva i vinagre. També hi podem posar maionesa. Ho deixem reposar a la nevera hi ho servim ben fresquet.

**BON PROFITiiii**

---

## Gazpatxo, sense pa, apte per a celíacs

Ingredients per a 4 persones:

- 1K de tomàquets madurs.
- 1u de pebrot vermell.
- 1u cogombre.
- 3 grans d'all.
- 1 got d'aigua.
- 3 cullerades soperes d'oli d'Oliva Verge.
- 3 cullerades soperes de vinagre ( Modena..... )
- Sal al gust de cadascú.



Preparació:



Rentem molt bé els tomàquets i els pebrots, ho tallem en trossets petits i ho deixem en un bol per passar per la batedora .

Tot seguit pelem el cogombre i els grans d'all i ho deixem en el mateix bol que ja tenim preparat i afegim aigua i sal i ho triturem tot.

Ho deixem reposar a la nevera i ho servirem molt fred, ho podem acompanyar amb daus de pebrot i cogombre.

---