

Arròs de llamàntol



Ingredients:

Per a quatre persones:
-2 llamàntols
-1 ceba grossa
-2 dents d'all
-2 nyores
-tomata
-fumet de peix
-arròs (4 o 5 tasses)
-vi blanc
-oli d'oliva
-sal

Preparació:

Primer prepararem el fumet en una olla amb una mica d'oli. Afegim- _____ totes les restes que tinguem de peix (caps de gambes, cap de rap, crancs...). A continuació _____ fregim una mica un porro i un raig de tomata i una pastanaga, _____ aboquem l'aigua i _____ fem bullir una hora.

En una cassola, s'_____ posa l'oli d'oliva i s'_____ cou una mica els llamàntols tallats a trossos. Quan canvien de color es reserven. Al mateix oli s'_____ fa el sofregit amb les dues dents d'all i la ceba i, quan estigui ros, _____ afegim la tomata i un bon raig de vi blanc. Remenem- _____ fins que es redueixi tot plegat. Posem l'arròs un parell de minuts a rossejar, i a continuació _____ tornem a posar els llamàntols i _____ rectificuem de sal. Finalment _____ tirem una mica de safrà i el fumet (3 tasses per cada una d'arròs) i al cap d'uns vint minuts, ja estarà llest. Bon profit!

Autor de la recepta: Jordi, lleidatà

1r plat	Arròs	Festa	Fàcil	Cost mitjà	Catalana
---------	-------	-------	-------	------------	----------

Preparació: 90 minuts	Cost: 20 €
-----------------------	------------

Pit de pollastre a la crema



Ingredients:

pit de pollastre filetejat.
xampinyons.
1 all.
julivert.
400ml de crema de nata.
1 pastilla de brou

Preparació:

Saleu la carn i passeu- _____ per la planxa. Reserveu- _____ en una cassola i afegiu- _____ el vi i la pastilla de brou. A continuació deixeu- _____ que es redueixi. Talleu els xampinyons a làmines i afegiu- _____ a la carn. Seguidament feu una picada amb l'all i julivert i afegiu- _____ a la cassola. Aboqueu- _____ la crema i traieu- _____ del foc quan faci xup-xup. Serviu- _____

de carn.
1 got de vi blanc.

immediatament.

Autor de la recepta: Xelo

1r plat	Carn	Foc	Molt fàcil	Molt econòmic	Mediterrània
---------	------	-----	------------	---------------	--------------

Preparació: 20 minuts	Cost: 4 €
-----------------------	-----------

Tiramisú



Ingredients:

- 2 ous
- 500 g de melindros
- 2'5 cullerades de sucre
- 2 tasses de cafè amb un rajolí d'amaretto di Saronno - cacau en pols sense sucre
- 1 terrina de mascarpone

Preparació:

Per fer la crema

Separau el rovell de la clara. Afegiu- _____ el sucre i remeneu- _____ una bona estona fins que es desfaci. Seguidament aboqueu- _____ al damunt del formatge mascarpone. Bateu les clares a punt de neu i afegir- _____ també al mascarpone.

Per fer el tiramisú

Banyeu els melindros amb el cafè (sense passar- _____) i col·loque- _____ en un recipient de vidre formant una capa. Després cobriu- _____ amb part de la crema. Al damunt munteu- _____ una altra capa de melindros i una de crema i, finalment, empolvoreu- _____ amb el cacau amb un colador. Deixeu- _____ un mínim de 8 hores a la nevera.

Autor de la recepta: Josep Pujol i Coll

Postres	Dolços	Primavera	Fàcil	Econòmic	Mediterrània
---------	--------	-----------	-------	----------	--------------