

Éot el gust
del
Mediterrani

NÚRIA MARGALEF PUBILL

IRENE DONCEL DIEZ

M^o JOSÉ GARCÍA BONILLO

MARÍA NAVARRO GONZÁLEZ

FLORENCIA ÀLVAREZ FERNÁNDEZ

Núria Margalef

PATATES A LA SAL AMB POPETS:

Tot el gust del Mediterrani



Patates a la sal amb popets no és un plat només per fer passar la gana. Quan us poseu la forquilla a la boca notareu una explosió de gustos immillorables i exquisits. És com tenir-hi els millors sabors de la cuina mediterrània que, sense cap lloc a dubtes, és la cuina més reconeguda mundialment.

A més, és un plat fàcil d'elaborar, però no per això trobareu a faltar un elevat nivell gustatiu.

Evidentment, és molt econòmic, ja que tots els seus ingredients són productes de proximitats. Per tant, això el converteix entre altres coses en el plat per excel·lència per oferir a la celebració dels 30 anys de C.N.L.

És un plat apte per a totes les edats i religions.

CREMA DE CARBASSA I LLAGOSTINS AMB QUENELLE DE FORMATGE



A l'hivern calent, reconforta l'ànima; a l'estiu fred, refresca com l'aigua de mar. Aquesta crema lleugera fascina la vista fins i tot abans que el paladar. El seu color, el seu aroma i la barreja de textures convencen al més incrèdul.

És un plat sorprenent, elegant, de proximitat i a més a més econòmic. Al tastar-lo, el quenelle de formatge es fon amb la crema de carbassa i la boca s'omple de dolçor que contrasta meravellosament amb el sabor a Mediterrani de la cua de llagostí a la planxa. És fàcil de fer i es pot deixar preparat el dia abans a falta de marcar el marisc. En definitiva, és un plat bo, bonic i barat.

Irene

EL mediterrani al nostre plat



Pròximament serà el trentè aniversari del Centre de Normalització Lingüística. Ho celebrarem amb un sopar popular. Atès que l'estiu ja estarà trucant a la porta, res millor per a aquest sopar que unes estiuenques i saludables broquetes de peix amb verdures. Les broquetes, són, evidentment, un plat senzill i amb el qual no es ressentirà el pressupost del CPNL; però no per això hem de trobar a faltar els plaers d'un sopar més elaborat. Per la qual cosa, són una opció ideal per a una festa com la nostra.

Les broquetes amb omega 3 y vitamines, és un plat per gaudir sense remordiments. A més, acolorides, divertides i amb el sabor del mediterrani al nostre plat, se'ns farà irresistible la temptació de donar-los una mossegada, Sense cap lloc a dubtes, amb el seu gust de mar, sol i sal, al tastar-les recordarem que les vacances són a tocar. Soparem i brindarem en bona companyia i entre comentaris i rialles del que hem fet durant el curs, ens encoratjarem pel repte d'assolir el C2.

Man'a José

PA DE PESIC D'AVELLANA



HE ESCOLLIT PER LES POSTRES EL “PA DE PESIC D'AVELLANA” PERQUÈ ÉS MOLT FÀCIL DE FER I MOLT SALUDABLE. A MÉS, AQUEST PASTÍS DELICIOS TÉ UNA TESTURA MOLT ESPONJOSA I TENDRA I TÉ GUSTA AVELLANES TORRADES I CANYELLA. TAMBÉ, ÉS PERFECTE PER ASSABORIR-LO A QUALSEVOL HORADEL DIA COM A REPONEDOR D'ENERGIA. QUAN EL TASTEU EXPERIMENTAREU UNES SENSACIONS AROMÀTIQUES QUE US TRANSPORTARAN A L'ESTIU SOTA ELS AVELLANERS I OLOREU EL PERFUM DOLÇ DE LES FLORETES.

SENSE CAP LLOC A DUBTES, AMB AQUEST PASTÍS CASSOLÀ GAUDIREU D'UNES POSTRES DELICIOSES, JA QUE ESTÀ ELABORAT AMB PRODUCTES DE PROXIMITAT, COM LES AVELLANES I ELS OUS, COSA QUE LES FA MOLT NUTRITIVES I SANES. PER TANT, SÓN UNES POSTRES QUE AGRADEN TANT A PETITS COM A GRANS. A MÉS, NO NECESSITEM GUARDAR-LES AL FRIGORÍFIC. DE BÉN SEGUR QUE US AGRADARAN TANT QUE US LLEPAREU ELS DITS.

Maria Navarro Gonzalez

GELAT CREMÓS D'AMETLLA



Algunes persones solament el tasten a l'estiu, però hi ha moltes que el prefereixen tot l'any, el color i la seva textura el fan un dels més cremosos. Els seus ingredients naturals són una alternativa cent per cent nutritiva i saborosa, aquestes qualitats ens animarà a gaudir d'aquesta delícia. És com tenir un glop suculent de sabor que mai has tastat i no s'ha deixat passar. Sense cap lloc a dubtes, amb aquest gelat melós sentireu com tot el vostre paladar és ple d'un exquisit i sorprenent plaer.

El gelat d'ametlla és, evidentment, un gelat per a tothom, però no per això deixa de ser innovador, és una temptació no solament pels llépols, addicts al dolç, llaminers, és un caprici i, alhora, una aposta de plaer, curiositat i memòria. A més, és fàcil de fer i de menjar, cosa que fa que sigui per excel·lència molt saludable i trencador, al ser tan aromatitzat la sensació s'intensifica de tal manera que et pot portar a la teva infància amb els amics en la que tot es gaudia d'una manera especial. Per tant, si voleu oferir a la celebració del C.N.L unes postres diferents, el gelat d'ametlla és excel·lent.