

DE LA NOSTRA TERRA

POTENCIANT ELS SABORS LOCALS

MINAIELA GIURGIN

ÀNGEL GUART

ESTHER ISERN

GEMA MERCADO

## AMANIDA LA FRESCOR DE LA TERRA



Si us agrada començar el dinar d'una manera fresca i trencadora aquest és el plat que us satisfarà per al seu sabor revigoritzant. És com tenir a la boca l'exquisidesa d'un panal de mel i el potent gust de l'horta del Baix Camp. Sense cap lloc a dubte, aquesta amanida molt fàcil i saludable, sense grans procediments d'elaboració us reconfortarà i sorprendrà. Clarament és un plat molt representatiu de la dieta mediterrània per excel·lència.

L'amanida, la frescor de la terra és, evidentment, un plat per a comensals als quals li agraden la cuina d'innovació, però no per això deixarà indiferent als qui busquen plats casolans. A més, és important destacar que és un primer plat exòtic, tot i que porta productes de la nostra terra molt saborosos. Per tant, si voleu gaudir d'un plat amb qualitat, aquesta amanida de proximitats és la que necessiteu per a satisfer i complaure a tots l'alumnat de CNL.

GEMK

## COCA EN RECAPTE



La coca en recapte és molt adient per celebrar una festa al carrer. És fàcil de compartir i menjar a qualsevol hora, dret i amb les mans, sense haver d'utilitzar coberts. Per tant, permet parlar i gaudir de l'àpat amb certa mobilitat. Un cop al plat, és converteix en l'atracció de totes les mirades per la seva frescor i vistositat d'ingredients. Sense cap mena de dubtes, un plat acolorit i evidentment per tots aquells amants de la dieta mediterrània. Compartir tots plegats aquest plat serà tot un èxit.

Però això no és tot, és un producte molt típic, fresc, tradicional i saludable. Feta amb productes casolans i locals, sobre una massa de pa cruixent podem degustar uns deliciosos pebrots escalivats amb exquisida ceba o també es pot encarregar amb succulents espinacs i pinyons energètics. Un cop tastada, tothom voldrà repetir pel seu sabor excel·lent i la seva lleugeresa, naturalment, sempre ben acompanyada d'un bon ambient de gresca i que recompensarà l'esforç dut a terme durant el curs amb l'energia que ens aporta. Que més es pot demanar?

ÀNGEL GVART



## FLAM D'ALBERCOCS AMB AVELLANES DE REUS



Solament mirant aquestes postres us venen sensacions inesperades i sorprenents. És com tenir a les mans la màgia per visualitzar i transportar-vos a la vostra infantesa collint la fruita madura des de dalt de l'arbre. Sense cap lloc a dubtes, al menjar-vos-les sentiu la seva flaire i el gust us recorda moments feliços de la vostra infància viscuts intensament. De ben segur, que pel seu aroma i sabor us satisfarà i delectarà.

Aquest flam d'albercocs amb avellanes de Reus és per excel·lència, unes postres per llepar-vos els dits. A més, veient-les se us fa la boca aigua i en menjar-vos-les us fan pessigolles a la gola, però no per això hi falta cap aliment fonamental, cosa que són complertes nutricionalment. Per tant, us convido a menjar aquestes postres energètiques i reconfortants que, evidentment, les assaborireu i gaudireu tots els membres del CPNL per ser delicioses i exquisides.

Esther