



INGREDIENTS

1 pot de mongetes seques cuites
 200 g de bacallà dessalat per
 esqueixar
 1 pebrot vermell mitjà
 2 tomàquet madur
 1 pot d'olives negres petit
 Oli d'oliva

UTILLATGE

Escorredor
 Ganivet
 Safata
 Ratllador
 Tallant

PROCEDIMENTS

Escorreu les mongetes a raig d'aixeta
 amb abundant aigua. Quan
 estigueu, poseu-les en una safata.
 A continuació, talleu el bacallà a tires
 petites i poseu-lo sobre les mongetes,
 sobretot, assegureu-vos que
 estigui suficientment dessalat!
 Talleu també un dels tomàquets a
 daus i poseu-lo a sobre les mongetes.
 Amb l'altre tomàquet, ratlleu-lo
 també a sobre les mongetes.
 Barregeu-ho tot i per últim afegiu-hi
 les olives i un raig d'oli d'oliva.

Ensaladilla russa



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

1 patata mitjana
 2 pastanagues petites
 100 g de mongeta verda
 100 g de pèsols
 50g de maionesa
 Sal

UTILLATGE

Ganivet
 Cullera
 Pelador
 Olla
 Tallant
 Escorredor

PROCEDIMENTS

Peleu la patata i les pastanagues i talleu-les a daus petits.
 Renteu i talleu a talls petits la mongeta verda.
 Poseu aigua amb sal en una olla i quan comenci a bullir afegiu-hi la pastanaga, la mongeta verda, els pèsols i la patata.
 Coeu-ho tot durant 10 minuts a foc fort.
 Quan acabi la cocció, escorreu-ho i refredeu-ho a raig d'aixeta.

Serviu-ho en un plat i poseu-hi una mica de maionesa.



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

250 g de sèpia
 2 cullerades d'aigua
 4 cullerades d'oli d'oliva
 1 all
 Julivert
 Sal

UTILLATGE

Estoig per coure al vapor amb reixeta
 Microones
 Bol per fer la picada
 Ganivet

PROCEDIMENTS

Afegeix 2 cullerades d'aigua a l'estoig de vapor, col.loca la reixeta i, sobre ella, la sèpia amb una mica de sal.

Cou 4 minuts al microones (800 W) i deixa-ho en repòs durant 30 segons.

Mentre es cou la sèpia, pica l'all i el julivert. Afegeix-hi oli d'oliva i barreja-ho bé.

Treu la sèpia de l'estoig de vapor, col.locala en un plat i amaneix-la amb la barreja anterior.



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

180 g d'espaguetis crus
 3 cullerades soperes de crema de llet
 5 llonzes fines de bacon
 15 g de formatge ratllat
 Oli d'oliva
 Sal

UTILLATGE

Olla
 Escorredor
 Ganivet
 Bol
 Tallant
 Paella

PROCEDIMENTS

Poseu a foc viu una olla gran amb abundant aigua i sal i esperem que bulli. Afegiu-hi els espaguetis i deixeu-los durant 10-12 minuts. Quan estiguin cuits, escorreu-los i poseu-los en un bol. Mentre la pasta bull, ja podeu preparar la salsa. Talleu el bacon a tires fines i coeu-ho a la paella amb un raig d'oli. Quan el bacon estigui cuit, afegiu la crema de llet i un pessic de sal. Deixeu reduir una mica. Barregeu els espaguetis amb la salsa i afegiu-hi el formatge ratllat.



Timbal de verdures i patates

20



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

300 g de mongeta verda
2 patates mitjanes
1 porro
1 gra d'all
Oli d'oliva
Sal

UTILLATGE

Ganivet
Olla
Tallant

PROCEDIMENTS

Traieu les fulles verdes del porro i renteu-lo amb aigua freda.

Renteu les mongetes i talleu-les. Renteu també les dues patates sense treure'ls la pell.

En una olla amb aigua freda i una mica de sal, poseu l'all, les mongetes, el porro i les patates.

Poseu l'olla a bullir a foc viu uns 20 minuts.

Escorreu els ingredients un cop siguin cuits.

Peleu les patates i talleu-les a làmines gruixudes.

Talleu el porro en quatre trossos.

Agafeu un plat i munteu el timbal en aquest ordre: una capa de patates, una de porro i una de mongetes tendres, i així successivament fins que tingueu dues capes de cada ingredient intercalades. Amaniu amb un raig d'oli d'oliva.

Tabule

21



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

8 cullerades soperes de cus-cus
2 tomàquets madurs
2 cebes petites
2 llimones
Menta fresca
Julivert
Comí
Canyella

UTILLATGE

Escorredor
Cullera
Bol
Tallant
Ganivet
Espremedor

PROCEDIMENTS

Poseu la sèmola en aigua tèbia per hidratar-la una mica durant 10 minuts.

Renteu les fulles de julivert i la menta, escorreu-les bé i talleu-les a trossos molt petits i fins.

Renteu els tomàquets i talleu-los a daus petitíssims, com si els volguéssiu triturar. Barregeu-ho amb la sal, el pebre, el comí i la canyella.

Renteu les cebes i talleu-les.

Escorreu la sèmola i afegiu-hi el suc de la llimona.

En un bol, barregeu tots els ingredients amb la sèmola i afegiu-hi oli.

Poseu el tabule a la nevera una estona abans de servir-lo.

Fajites mexicanes de pollastre



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

4 fajites de blat de moro
 250 g de pit de pollastre desossat
 70 g de pebrot verd (1 pebrot verd mitjà)
 70 g de pebrot vermell (1 pebrot vermell petit)
 70 g de ceba (1 ceba mitjana)
 1/2 guindilla
 2 g sal (1 pessic)
 10 g oli
 Pebre

UTILLATGE

2 paelles
 Ganivets

PROCEDIMENTS

En una paella posar-hi oli i seguidament els pebrots i la ceba ben net i tallat. Afegir-hi una mica de sal, pebre i mitja guindilla tallada petita (en funció de com es vulgui de picant se n'hi pot posar més o menys).

Un cop la verdura estigui cuïta afegir-hi el pollastre tallat a daus petits.

Coure-ho fins que el pollastre estigui cuït. Rectificar-ho de sal.

En una altra paella, sense oli, s'escalfen les fajites durant 5 segons per cada cara.

Es posa a la fajita el farcit i s'enrotlla.

Amanida d'arròs amb fruits del mar



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

50 g enciam
 100 g tomàquet
 1 llauna petita de tonyina conserva
 1 grapat d'anous
 1 grapat de pipes de carbassa
 Oli d'oliva
 Vinagre balsàmic
 Sal

UTILLATGE

Olla
 Tallant
 Ganivet

PROCEDIMENTS

Netegem les hortalisses i tallem l'enciam a fines làmines i el tomàquet a daus petits. Obrim la llauna de tonyina en conserva i escórrer l'oli.

Un cop l'arròs estigui bullit l'escorrem. Barregem l'arròs amb l'enciam i el tomàquet.

Un cop barrejats muntem el plat posant l'arròs a la base.

Damunt posar-hi la tonyina, les nous, les pipes de carbassa i les panses.

Ho amanim posant-t'hi la sal, l'oli el vinagre.

Saltat de verdures i bacon



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

Mongetes tendres congelades
(300 g)
 1 llauna de conserva de cors de
carxofes (200 g)
 1 porro (80 g)
 1 caixeta de bacon tallat (75 g)
 1 gra d'all
 Oli d'oliva
 Sal

UTILLATGE

Ganivet
 Cullera
 Pelador
 Tallant
 Escorredor
 Olla a pressió
 Paella

PROCEDIMENTS

Preparem el porro: traiem les fulles verdes
del porro, el rentem amb aigua freda i el
trossegem amb 3 trossos.

Posem les mongetes congelades a bullir
amb una mica de sal (1 cullerada de
postres). Ho posem a coure a foc fort
durant 15 minuts. Un cop les estiguin
cuites, les escorrem.

Afegim una mica d'oli d'oliva en una
paella. Quan l'oli estigui calent hi posem el
bacon tallat i un gra d'all picat. Després de
4 minuts, hi afegim les mongetes i els cors
de la carxofa per saltejar-les una mica i així
que agafin més gust durant 2 minuts i ja
tenim el plat a punt per servir.



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

2 trossos de botifarra (250g)
 1 raig d'oli d'oliva (5g)
 8 branques de bròquil congelat (200g)

UTILLATGE

Planxa
 Paella
 Tallant
 Ganivet

PROCEDIMENTS

Poseu la planxa amb una mica d'oli a escalfar.

Partiu la botifarra per la meitat per tal que es cogui més ràpidament.

Quan la planxa estigui ben calenta poseu-hi la botifarra. La deixarem coure uns 5 minuts.

Mentre es cou la carn descongeleu el bròquil.

Poseu una paella al foc amb una mica d'oli d'oliva. Quan estigui escalfada hi podeu el bròquil per saltejar-ho durant 4 minuts.

Un cop la botifarra està cuïta la posem al plat i ho acompanyem amb el bròquil i un bon raig d'oli d'oliva.



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

2 bases de pizza
 50 g de salsa de tomàquet sofregit
 100 g de pernil cuit (4 llesques)
 100 g formatge mozzarella ratllada
 50 g de xampinyons
 Orena

UTILLATGE

Espàtula
 Ganivet

PROCEDIMENTS

Rentar els xampinyons per tal de treure'n la sorra.

Pre-escalfar el forn a 200°C durant 15 minuts abans.

A sobre les bases de pizza s'escampa una mica de tomàquet sofregit i s'hi espolvoreja una mica d'orenga.

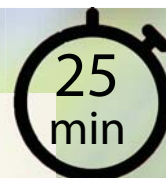
A continuació s'hi posa el pernil cuit tallat a trossos petits, els xampinyons laminats i a sobre la mozzarella.

Es posa al forn a 180 °C durant 10 minuts.



vedella al curri amb arròs salvatge

27



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

250 g de vedella tallada a trossos
60 g d'arròs salvatge
Curri
Sal
Oli
1 branca de romaní

UTILLATGE

Olla
Ganivet
Planxa

PROCEDIMENTS

Poseu aigua, sal i un gra d'all en una olla. Quan arrenqui el bull afegiu-hi l'arròs. I quan torni a arrencar el bull heu de comptar uns 12 minuts.

Mentre bull l'arròs, talleu a daus la vedella i poseu-la a la planxa ben calenta amb un rajolí d'oli, quan comenci a daurar amanieu-la amb sal, romaní. Retireu-la del foc. En la mateixa planxa tireu una mica de crema de llet i desfeu-hi una culleradeta de cafè rasa de curri en pols, dissoleu-ho bé. Presentem el plat amb un flam d'arròs amanit amb la salsa de curri, i la carn al costat.

Cost del plat per a una persona 4,5€



Broqueta de tomàquet xerri i mozzarella

28



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

1 paquet de boletes de mozzarella
16 tomàquets xerri
Pals per fer broqueta
Oli d'oliva

PROCEDIMENTS

Renteu els tomàquets.
Enfileu en la broqueta un tomàquet i una mozzarella i així successivament.
Podeu fer tantes broqueta com vulgueu.
Podeu-ho en un plat i amaniu-ho amb oli d'oliva.

UTILLATGE

Pals de broqueta

Cost del plat per una persona 1,5€



Tonyina a la planxa amb sèsam

29



INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

*1 paquet de boletes de mozzarella
16 tomàquets xerri
Pals per fer broqueta
Oli d'oliva*

PROCEDIMENTS

*Escalfeu una paella amb una mica d'oli.
Arrebosseu la tonyina amb el sèsam i
fregiu-la a la paella.
La cocció ha de ser molt ràpida.*

UTILLATGE

Paella

Cost del plat per a una persona 4,6€