



FOTO extreta de
www.laketania.com/receptes/default.htm

Dijous

PURÉ DE PATATES

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none">⌚ 1 kg de patates⌚ 1 rovell d'ou⌚ mantega⌚ llet	Bulli les patates i passau-les pel passapuré. Afegiu-hi el rovell d'ou, una cullerada de mantega i la llet fins que us quedi la textura que us agradi.

VERDURES AL VAPOR

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none">⌚ 4 pasatanagues⌚ ¼ kg mongeta tendra⌚ 4 cebes tendres⌚ 1 carbassó	<p>Introduïu les verdures en una olla per coure al vapor. Si no en teniu, agafeu una olla normal en la qual us càpiga un plat fondo i el col·loqueu al fons de l'olla a l'inrevés. A sobre del plat hi poseu una escorredora amb la verdura, sense que l'aigua toqui la verdura. Tapeu l'olla i deixeu-la coure durant uns 20 minuts.</p> <p>També es pot utilitzar un film transparent que aganti temperatura. Poseu els ingredients dins del film, el lligueu fent-hi un nus i ho col·loqueu dins l'olla penjant sense que toqui el cul de l'olla.</p>

ESPINACS A LA CREMA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none">⌚ 1 kg espinacs (poden ser congelats)	En una paella hi posem unes gotes d'oli d'oliva i els espinacs prèviament descongelats.

- ⌚ 200 g crema de llet
- ⌚ 50 g panses
- ⌚ 30 g pinyons

Els saltegem uns 5 minuts, afegint-hi les panses prèviament remullades amb aigua calenta, els pinyons i la crema de llet. Deixem reduir la crema de llet i ho retirem del foc.