



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

DI ME CR ES

BROU DE POLLASTRE AMB FIDEUS

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none">⌚ 1 carcanada de pollastre⌚ 4 trossos de pollastre⌚ 2 porros⌚ 2 pastanagues⌚ 1 nap⌚ 1 ceba⌚ 2 fulles de bleda⌚ 1 tros d'api⌚ 3 l d'aigua⌚ 200 g fideus prims⌚ sal	<p>(Aquest brou pot estar fet de 3 ó 4 dies abans. També es pot congelar). Posem la carcanada i el pollastre al forn a 210º durant uns 10 minuts, per tal de treure al màxim de greix.</p> <p>Després posem l'aigua en una olla i hi posem tots els ingredients, deixant-ho bullir durant 1 ½ h... Ho colem i ho posem en un cassó a part. Quan arrenqui el bull hi posem els fideus i ho deixem uns 4 ó 5 minuts. Rectifiquem de sal.</p>

BROU DE GALETS

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none">⌚ 2 ossos de vedella⌚ ½ peu de porc⌚ 1 os d'espina⌚ 1 tros de gallina⌚ 1 nap⌚ 1 xirivia⌚ 2 porros⌚ 1 ceba⌚ 4 pastanagues⌚ 1 tros d'api⌚ ¼ de col⌚ 1 patata⌚ 4 l d'aigua⌚ 200 g galets petits⌚ sal	<p>Posem l'aigua en una olla al foc amb els ossos de vedella. Quan arrenqui el bull hi posem el peu de porc i la gallina, tenint compte d'escumar-lo. Un cop torni a arrencar el bull hi posem tota la verdura menys la patata.</p> <p>Ho deixem bullir 1 ½ h, hi afegim la patata i ho deixem coure durant uns 20 minuts. Colem el caldo i en una olla part quan arrenqui el bull i posem els galets. Els deixem coure segons les instruccions del fabricant. Rectifiquem de sal si cal.</p>

BROU DE VERDURES

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none">⌚ 1 col blanca petita⌚ 1 tros d'api⌚ 4 fulles de bleda⌚ 4 pastanagues⌚ 1 nap⌚ 200 g xampinyons⌚ 2 porros⌚ 2 cebes⌚ 3 l d'aigua	<p>Poseu l'aigua a bullir en una olla, quan arrenqui el bull hi posem tota la verdura neta.</p> <p>Deixeu-la bullir durant 1 hora a foc lent. Podem agafar el caldo i reservar-lo o podem triturar-ho tot junt fent un puré de verdures.</p> <p>NOTA: El peix del dimecres és aconsellable que sigui fresc i el que més us agradi.</p> <p>Doneu-li una cocció a la planxa procurant no coure'l massa. L'acompanyament pot ser una amanida o verdura saltejada a la paella (mongeta tendra, pastanaga, etc...).</p>