



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

DI V EN D R ES

AMANIDA DE TOMÀQUETS FARCITS

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none">⌚ 4 tomàquets grans⌚ 100 g tonyina de llauna⌚ enciam⌚ ceba⌚ carxofes en conserva⌚ orenga⌚ soja germinada	Tallem els tomàquets per la part de dalt i guardem la polpa. Trinxem ben petit l'enciam, la ceba i les carxofes barrejant-les amb la polpa del tomàquet i la tonyina. Ho amanin amb sal, oli, pebre i orenga. Farcim els tomàquets amb la barreja feta, ho col·loquem al plat i l'adornem amb brots de soja germinada.

VERDURES A LA PLANXA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none">⌚ 4 pastanagues⌚ ¼ kg mongeta tendra⌚ 4 cebes tendres⌚ 1 carbassó	Amb la planxa calenta col·loquem les verdures fins tenir-les no gaire cuites. Servir-les en un plat amb sal gruixuda i oli d'oliva extra.

ESPÀRRECS AMB MAIONESA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none">⌚ 1 llauna de ½ kg d'espàrrecs⌚ 1 pot de mainonesa⌚ unes fulles d'enciam de fulla de roure	Col·loquem els espàrrecs en un plat, els guarnim amb unes fulles d'enciam de fulla de roure rentat i assecat i amb una cullerada de maionesa.

PIZZA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
------------------------------	------------

<ul style="list-style-type: none"> ⌚ ¼ kg farina ⌚ 125 cm³ d'aigua ⌚ 15 g. de llevat ⌚ 5 g. sal ⌚ 5 g. sucre 	<p>Posem en un bol la farina fent-hi un "forat" al mig per tal d'afegir-hi l'aigua, el llevat esmicolat, la sal i el sucre. Ho treballem fins que obtinguem una massa homogènia, deixant-la reposar tapada amb un drap fins que es dobli el seu volum. La fem caure sobre el marbre, n'agafem un tros i li donem la forma rodona d'una pizza. Ja tenim la base per posar-hi el tomàquet i els ingredients que més us agradin. Hi afegim formatge mozzarella i orenga. Ho posem al forn a coure prèviament escalfat a 220°.</p>
--	--

CONILL ROSTIT

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ⌚ 1 conill d' 1kg tallat a octaus ⌚ 4 grans d'all ⌚ ¼ l vi blanc o sidra ⌚ 1 punteta de bitxo ⌚ sal ⌚ pebre ⌚ oli d'oliva 	<p>En una paella amb l'oli hi rostim el conill salpebrat. Quan estigui rossejat hi posem els 4 grans d'all, la punta de bitxo i el vi blanc. Ho tapem i el deixem coure durant ½ hora.</p>

LLOM DE PORC

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> ⌚ 8 talls de llom 	<p>Coem els talls de llom a la planxa procurant que no es coguin en excés. Es poden acompanyar amb pebrots verds saltejats a la paella o la verdura que més us agradi.</p>