



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

DiMARTS

ARRÒS AMB HERBES

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
☉ 200 g d'arròs ☉ 1 gra d'all ☉ 1 fulla de llorer ☉ 1 branqueta de julivert ☉ 1 branqueta de romaní ☉ oli d'oliva ☉ sal	Agafem una paella i hi posem l'oli d'oliva amb el gra d'all, la fulla de llorer, el julivert i el romaní. Ho deixem coure uns 5 minuts i hi afegim l'arròs remenant durant un minut. Posem l'aigua bullint a l'arròs i el deixarem coure uns 15 minuts més. Per cada mesura d'arròs, 3 d'aigua aproximadament (depèn del tipus d'arròs. Després el deixem reposar 5 minuts més.

ARRÒS BULLIT

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
☉ 200 g d'arròs ☉ 2 grans d'all ☉ 1 raig d'oli d'oliva ☉ sal ☉ 1 ½ l d'aigua	Agafem l'olla i hi posem l'aigua al foc. Quan arrenqui el bull hi posem l'arròs prèviament rentat, els grans d'all i l'oli. Ho deixem bullir uns 20 minuts (l'arròs ha de quedar caldós)

ARRÒS CALDÓS

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
☉ 200 g d'arròs ☉ 2 grans d'all ☉ 1 ceba	Agafem l'olla i hi posem l'oli. Fem un sofregit de ceba i tomàquet trinxat prèviament ben petit. Un cop fet, hi afegim l'aigua, i quan arrenqui el bull

🕒 1 tomàquet 🕒 1 raig d'oli d'oliva 🕒 sal 🕒 1 ½ l d'aigua	hi posem l'arròs prèviament rentat i els grans d'all. El deixem bullir uns 20 minuts (l'arròs ha de quedar caldós)
--	--

SALMÓ A LA PAPILLOTA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
🕒 1 tall de salmó de 2 cm de gruix (més o menys) 🕒 les verdures que més us agradin tallades fines 🕒 oli d'oliva 🕒 sal 🕒 paper de plata	Escalfem el forn prèviament a uns 180°C. Agafem un tros de paper de plata prou gros per embolicar el tall de salmó, una miqueta d'oli, les verdures i la sal. Ho emboliquem tot amb un paquetet i el fem al forn durant uns 15 minuts.

TONYINA A LA PLANXA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
🕒 1 tall de tonyina 🕒 4 fulles d'endívies 🕒 40 g formatge (tipus "filadèlfia") 🕒 sal	Amb la planxa molt calenta, coem la tonyina procurant que no quedi massa cuita. La presentem al plat amb les fulles d'endívies al voltant i el formatge per sobre les endívies.

SEITONS ARREBOSSATS

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES	PREPARACIÓ
🕒 24 seitons 🕒 farina blanca 🕒 oli d'oliva 🕒 sal	(Podem comprar els seitons sense espina ni cap) Posem una paella amb l'oli d'oliva al foc. En un plat hi posem la farina i hi passem els seitons. Un cop enfarinats els posem a la paella amb l'oli ben calent. No s'han de coure gaire estona. Ja fregits, els posem al plat amb una mica d'amanida de fulla ampla.