



És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

SOPA DE CARBASSA

INGREDIENTS

- | | |
|----------------|-----------|
| - 2 cebes | - aigua |
| - 1/2 carbassa | - sal |
| - 2 patates | - mantega |

PREPARACIÓ

- 1 Es talla la carbassa a trossos i juntament amb la ceba, ho daurem a la cassola.
- 2 Quan es comenci a estovar, hi afegim les patates i hi tirem aigua fins a cobrir-les.
- 3 Ho deixem fer a foc lent durant 20 minuts.
- 4 Un cop fet ho passem tot pel colador xinès o per la batedora.
- 5 Es pot menjar calent o fred i hi podem afegir trossos de pa fregit.





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

PEIX AL FORN

INGREDIENTS

- | | |
|--------------------|-----------|
| - peix | - patates |
| - llimona | - oli |
| - farina de galeta | |

PREPARACIÓ

- 1 Agafem un lluç sense l'espina del mig.
- 2 L'adobem amb llimona i ho salem.
- 3 Ho arrebossem amb farina de galeta i ho col·loquem en una safata al forn que, prèviament, haurem cobert amb patates.
- 4 Ho posem al forn fins que estigui torrat i ja estarà llest per menjar.





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

TRUITA DE PATATES AMB VERDURES

INGREDIENTS

- | | | |
|-------------------------|--------------------|--------------|
| - 6 ous grossos | - 1 pebrot vermell | - 1 carbassó |
| - 3/4 de Kg. de patates | - 1 albergínia | - oli |
| - 1 pebrot verd | - 1 ceba mitjana | - sal |

PREPARACIÓ

1 Pelem i tallem les patates, a llonzes o bé a quadrets, això dependrà del gust de cadascú. Les salem i, en oli ben abundant, les fregim.

2 Tallem i fregim les verdures per separat. La ceba ha de quedar transparent.

3 És recomanable que el foc sigui mitjà o baix, perquè les patates o les verdures es vagin fent sense cremar-se.

4 Quan ja estigui tot fet, ho retirem de la paella i escorrem l'oli.

5 Prèviament haurem batut els ous en un bol.

6 Ho barregem tot i ho rectificuem de sal.

7 Posem en una paella una miqueta d'oli i hi aboquem la barreja.

8 Deixem que es faci a foc lent, però tenint cura que no es cremi o quedi massa seca.

Nota: És una truita que tan es pot menjar freda com calenta.





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

TARDALETES D'ESPINACS

INGREDIENTS

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|--------------|
| - 100 gr. de gambes pelades | - 2 ous | - sal |
| - 3 talls de beicon | - 200 cc. de crema de llet | - pebre mòlt |
| - 15 gr. de mantega | - julivert picat | |

PREPARACIÓ

- 1 Traiem la cotna de la cansalada fumada i la tallem a trossos petits.
- 2 Escorrem les gambes. Posem a sofregir les gambes i la cansalada amb la mantega.
- 3 Barregem les gambes i la cansalada amb la resta d'ingredients.
- 4 Omplim la tarta o tartaletes amb la barreja i ho posem a coure al forn, ja calent, de 15 a 20 minuts segons el tamany.





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

FILET DE LLOBARRO A LA PAPILOTA

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 filets de llobarro
- 1 paquet d'espàrrecs de marge
- 1 porro
- unes branquetes de romaní
- la pell d'una llima ratllada
- 2 cullerades d'oli
- sal
- pebre
- 4 quadrats de paper de plata

MÈTODE DE COCCIÓ: *Fornejar* **SERVIR:** *Calent*

Preparació



30 min.

Cocció



15 min.

Dificultat



Baixa

PREPARACIÓ

1 Netejem i tallem el porro a la juliana, és a dir, a tires fines. Posem l'oli en una paella grossa i hi afegim els espàrrecs. Ho deixem coure a foc lent tot donant-los la volta. Hi afegim el porro, sal i pebre i ho seguim coent a foc lent i tapat durant 5 minuts.

2 Disposem els espàrrecs amb el porro sobre els 4 papers i, a sobre, el filet de llobarro, prèviament salpebrat. Hi tirem per sobre, la pell de llima i hi disposem el romaní.

3 Ajuntem les dues parts del paper de plata i les dobleguem sobre si mateix. Fem el mateix amb els laterals. Ho coem al forn, prèviament calent a 200°C, durant 15 minuts.

VALORS NUTRICIONALS PER RACIÓ

- 250 kcal per persona





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

IOGURT GELAT DE MADUIXA

INGREDIENTS

- 375 grs. de maduixes
- 125 grs. de sucre en pols
- 200 grs. de iogurt natural

MÈTODE DE COCCIÓ: Cap **SERVIR:** Fred

Preparació



10 min.

Cocció



Dificultat



Mitja

PREPARACIÓ

1 Posar les maduixes i el sucre a la batedora o el robot de cuina i triturar bé. Passar la barreja per un colador per treure les llavors.

2 Incorporar el iogurt a la barreja, abocar en un bol adequat i congelar 2 hores.

3 Treure del congelador i batre bé amb la batedora. Tornar a congelar 2 hores més.

4 Per servir, enretirar del congelador amb 10 minuts d'antelació.

VALORS NUTRICIONALS PER RACIÓ

- 175 calories
- 3 grs. de proteïnes
- 1 grs. de grases (0 grs. de saturades)
- 42 grs. d'hidrats de carboni





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

PIZZA RÀPIDA AMB VERDURES A LA GRAELLA I GRUYÈRE

INGREDIENTS

per a la base ràpida

- 40 grs. de mantega o margarina
- 250 grs. de farina amb llevat incorporat
- 1 ou batut, barrejat amb llet (150 ml. en total)
- 1 ceba tallada a rodanxes
- 1 pebrot groc o vermell a tires sense llavors
- 1 carbassó en rodanxes
- 1-2 cullerades d'oli d'oliva
- 2-3 cullerades de passata o salsa de tomàquet
- 125 grs. de gruyère ratllat

MÈTODE DE COCCIÓ: Saltejar i fornejar

SERVIR: Calent

Preparació

Cocció

Dificultat



10 min.



20 min.



Mitja

PREPARACIÓ

1 Per preparar la base, treballar la mantega i la farina amb les puntes dels dits sense arribar a amasar, fins a obtenir un pols gruixut.

2 Bolcar la masa sobre una superfície enfarinada i pressionar fins a obtenir un cercle d'uns 20 cms. de diàmetre. Posar-ho sobre una safata de forn engreixada, i introduir-ho 15-20 minuts al forn pre-escalfat a 220°C

3 Per altra banda, disposar la ceba, el pebrot i el carbassó sobre una graella. Salpicar amb l'oli i condimentar bé. Posar sota el grill pre-escalfat i deixar fer 4-5 minuts, fins que les verdures agafin color. Donar-los-hi la volta a mitja cocció.

4 Cobrir la base fornejada amb la passata o la salsa de tomàquet, disposar per sobre les verdures i cobrir amb el gruyère ratllat. Introduir sota el grill fins que el formatge es fongui. Servir calent

VALORS NUTRICIONALS PER RACIÓ

- 514 calories
- 18 grs. de proteïnes
- 26 grs. de grases (14 grs. de saturades)
- 55 grs. d'hidrats de carboni





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

ORADA A LA SAL

INGREDIENTS (per a 4/6 persones)

- 1 orada o llobarro de 1,5 Kg. aproximadament
- 1,5 Kg. de sal gruixuda
- 12 patatetes petites i iguals cuites al vapor
- salsa maionesa o allioli per acompanyar

MÈTODE DE COCCIÓ: Fornejar

SERVIR: Calent

Preparació

Cocció

Dificultat



5 min.

40 min.

Baixa

PREPARACIÓ

1 Netejar lleugerament el peix amb aigua de mar o amb aigua i sal, sense buidar-lo. Escorrer i assecar el peix.

2 Encendre el forn a una temperatura de 200° C

3 En una font de forn, posar una capa de sal, col·locar sobre el peix i cobrir totalment amb la resta de la sal.

4 Posar-ho al forn i coure-ho 40 minuts aproximadament fins que la sal agafi un color daurat tirant a fosc.

5 Treure del forn, trencar al crosta de sal i retirar-la per complet.

6 Servir acompanyat amb les patates i la salsa maionesa o allioli.





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

LASSANYA DE LLENTIES

INGREDIENTS (per a 4/6 persones)

- 6-8 plaques de lassanya
- 1-2 cullerades de parmesà acabat de tallar

per la salsa beixamel

- 450 ml. de llet
- 6 grans de pebre negre
- 1/2 ceba
- 1 fulla de llorer
- 1 branqueta de farigola
- 40 gr. de mantega
- 25 gr. de farina
- 200 gr. de *crème fraîche*
- sal i pebre negre acabada de moldre

per al farcit

- 250 gr. de lleties verdes
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 ceba molt picada
- 2 grans d'all trinxats
- 2 talls d'api molt picats
- 2 pebrots vermells molts picats i sense llavors
- 250 gr. de xampinyons picats
- 2 cullerades de tomàquets secs picats
- 3-4 cullerades d'alfàbrega picada
- 500 ml. de *passata*
- sal i pebre negre acabada de moldre

Preparació

Cocció

Dificultat

MÈTODE DE COCCIÓ: *Bullir i fornejar* **SERVI:** *calent*



15 min.



90 min.



Mitja

PREPARACIÓ

1 Preparar el farcit: coure les lleties 15/25 minuts en una cassola gran amb aigua bullint, fins que estiguin ben tendres. Escorrer i reservar.

2 Escalfar l'oli en una altra cassola i reofegar la ceba i l'all fins que estiguin tendres. Afegir l'api i deixar fer uns minuts, després agregar el pebrot vermell i els bolets, i deixar fer fins que tot estigui tendre. Afegir els tomàquets secs i l'alfàbrega i remoure bé.

3 Incorporar la *passata* i salpebrar. Bullir, reduir, tancar i deixar fer 10/15 minuts. Rectificar de gust.

4 Mentrestant, per fer la salsa blanca, escalfar la llet en un cassó petit i afegir els grans de pebre, la ceba, el full de llorer i la farigola. Deixar reposar durant 15 minuts.

5 Desfer la mantega en un altre cassó petit, afegir la farina per fer un *roux* i deixar fer 2 minuts a foc lent. Afegir poc a poc la llet aromatitzada i portar a bullir sense deixar de remoure. Reduir i deixar fer 2/3 minuts,

fins que la salsa quedi espesa. Incorporar la *crème fraîche* i salpebrar.

6 A no ser que s'utilitzin plaques de lassanya precuinades, preparar-les cobrint-les amb aigua bullint o seguint les instruccions del paquet. Escorrer-les i separar-les.

7 Per muntar el plat, posar 2 o 3 cullerades de salsa de lleties i tomàquet en el fons d'una plàtera gran que pugui anar al forn i cobrir amb 2 o 3 plaques de lassanya. Cobrir amb la meitat de la salsa de lleties i abocar per sobre una mica de beixamel. Posar 2 o 3 plaques més de lassanya i procedir de la mateixa manera. Acabar amb plaques de lassanya, regar amb la beixamel que hagi quedat i assaonar per sobre amb parmesà ratllat.

8 Introdur 35/40 minuts al forn preescalfat a 190°C (punt 5 en forn de gas) fins que la superfície estigui ben daurada.

VALORS NUTRICIONALS PER RACIÓ (4 racions)

- 665 calories - 30 grs. de proteïnes - 25 grs. de grases (22 grs. de saturades) - 87 grs. d'hidrats de carboni



És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

AMANIDA DE LLEGUMS MARINADES

INGREDIENTS

- 125 grs. de cigrons (pes en cru)
- 125 grs. de mongetes vermelles (pes en cru)
- 1 pebrot verd sense llavors i picat
- 3 talls d'api picats
- 1/2 cogombre picat

per la marinada

- 150 ml. d'oli d'oliva
- 50 ml. de vinagre de vi o vinagre balsàmic
- 1/2 culleradeta de sal
- 2 fulles de llaurer
- 1 ceba morada picada
- 4 cullerades de julivert picat
- 1 culleradeta de farigola seca

MÈTODE DE COCCIÓ: Bullir

SERVIR: a temperatura ambient

Preparació



10 min.

Cocció



60 min.

Dificultat



Mitja

PREPARACIÓ

1 Mantenir sempre separats cigrons i mongetes perquè conservin els seus respectius colors i escórre'ls. Posar a bullir en dues cassoles amb aigua abundant. Als 10 minuts reduir el foc i deixar fer 60-90 minuts, fins que estigui tot tendre.

2 Barrejar en un bol els ingredients de la marinada.

3 Escórre les llegums cuites i barrejar-les en un bol gran. Regar amb la marinada i deixar refredar.

4 Quan les llegums estiguin fredes, afegir la resta d'ingredients de l'amanida i barrejar bé. Rectificar de saó i servir a temperatura ambient.

VALORS NUTRICIONALS PER RACIÓ

- 453 calories
- 15 grs. de proteïnees
- 30 grs. de grases (4 grs. de saturades)
- 33 grs. d'hidrats de carboni





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

LASAGNE ALLA BOLOGNESE

INGREDIENTS

ragú

- 300 gr. de carn de bou
- 150 gr. de carn magra de porc
- 100 gr. de cansalada viada
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 tronc d'api
- 1 ram de julivert
- 1/2 got d'oli d'oliva
- 1 got de vi blanc sec (125 cc.)
- 500 gr. de puré de tomàquet

Les carns s'han de trinxar, passant-les una vegada per la màquina (que no quedin molt triturades).

pasta

- 500 gr. de farina
- 5 ous

salsa beixamel

- 50 gr. de mantega
- 50 gr. de farina
- 400 cc. de llet
- 50 gr. de formatge ratllat parmesà
- sal, pebre molgut i nou moscada

MÈTODE DE COCCIÓ: Coure i fornejar

SERVIR: Calent

Preparació

Cocció

Dificultat



40 min.



25 min.



Mitja

PREPARACIÓ

1 Començar el ragú posant a coure, amb un raig d'oli, la ceba, la pastanaga i l'api, tot tallat a làmines fines. Quan comenci a daurar, s'hi afegeixen les carns. No es pot parar de remenar perquè no quedin gromolls. Tot seguit s'hi afegeixen el julivert picat i el vi, que es deixa evaporar. En aquest punt s'abaixa el foc, s'hi posa el tomàquet i es deixa coure lentament. Si es vol, s'hi pot posar una mica de brou, es sala i es deixa coure fins que el ragú estigui al punt.

2 Cal recordar que el ragú no és salsa de tomàquet amb carn, sinó que és una carn amb salsa de tomàquet.

3 Fer la pasta posant la farina en forma de tortell amb els ous sencers a dins del cercle; tirar l'aigua freda que cap en la meitat d'una closca d'ou i sal. Treballar fins que quedi una pasta lligada. Tallar a trossos i anar passant per la màquina especial fins que les làmines de pasta quedin fines i elàstiques. Una vegada fetes les tires, tallar-les a trossos.

4 Posar en una cassola aigua abundant amb una mica de sal. Quan bulli, anar tirant la pasta; ha de bullir com a màxim dos minuts. Aquesta operació es va repetint fins que s'ha bullit tota la pasta.

5 Amb els ingredients esmentats fer una salsa beixamel.

6 Untar amb mantega una plàtera de canalons i cobrir la base amb pasta; al damunt posar cullerades de ragú i beixamel escampada i formatge.

7 Aquesta operació s'ha de fer com a mínim 3 vegades acabant sempre amb pasta i beixamel per sobre (que s'ha d'haver reservat i s'espolsa amb formatge).

8 Gratinar al forn procurant que quedi un daurat bonic.





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

QUICHE DE CARBASSÓ A LA GRAELLA AMB PINYONS

INGREDIENTS

- | | | |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| - 1 mesura de masa quebrada enriquida | pel farcit | - 150 ml. de nata per muntar |
| - farina per espolsar | - 400 grs. de carbassó en rodanxes | - 3 culleradetes de pesto |
| - 2 cullerades de parmesà acabat de ratllar | - 125 grs. d'escalunyes en anelles | - sal i pebre negre acabat de moldre |
| | - 50 grs. de pinyons | |
| | - 2 cullerades de romeu picat | |
| | - 3 ous | |

MÈTODE DE COCCIÓ: Fornejar i saltejar

SERVIR: Calent

Preparació



15 min.

Cocció



50 min.

Dificultat



Mitja

PREPARACIÓ

1 Estirar la pasta en una superfície enfarinada, el suficient per folrar un motlle d'anella d'uns 23 cms. de diàmetre. Cobrir amb paper de forn i farcir amb llegums. Introduir 15 minuts en el forn pre-calentat a 200°C (punt 6 en forn de gas).

2 Mentrestant, preparar el farcit: escalfar la graella o una paella gran i deixar fer les escalunyes i els carbassons fins que es quedin daurats i estiguin tendres. Donar-los-hi la volta diverses vegades.

3 Afegir els pinyons i deixar que es torrin. Apartar-ho del foc i afegir el romeu.

4 En un bol a part, batre els ous amb la nata i afegir el pesto i els condiments.

5 Ajudar la barreja de carbassons i escalunyes amb la d'ou, i abocar sobre la base fornejada. Espolsar amb el parmesà i introduir 35 minuts en el forn pre-escalfat a 200°C (punt 6 en forn de gas). Servir calent.

VALORS NUTRICIONALS PER RACIÓ

- 769 calories
- 18 grs. de proteïnes
- 58 grs. de grases (29 grs. de saturades)
- 48 grs. d'hidrats de carboni





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

TERRINA DE VERDURES

INGREDIENTS

- 500 grs. de pastanagues picades
- 500 grs. de fonoll picat
- 500 grs. d'espínacs picats
- 6 ous
- 6-8 cullerades de nata per muntar
- sal i pebre negre acabat de moldre

MÈTODE DE COCCIÓ: Coure i fornejar **SERVIR:** a temperatura ambient

Preparació



30 min.

Cocció



1 hora

Dificultat



Mitja

PREPARACIÓ

1 Coure 15-20 minuts les pastanagues en una cassola amb aigua bullint, fins que estiguin tendres. Escórre bé i deixar reposar.

2 Coure el fonoll 15-20 minuts en una cassola a part fins que estigui tendre. Escórre bé i deixar refredar.

3 Deixar fer els espínacs 3-4 minuts en el seu propi suc, fins que les fulles estiguin tendres. Escórre bé i deixar refredar.

4 Posar les pastanagues cuites en la batedora o el robot de cuina amb 2 ous i 3 cullerades de nata. Triturar, salpebrar i reservar.

5 Netejar el got de la batedora i triturar de la mateixa manera el foll, també amb 2 ous i 3 cullerades de nata. Salpebrar i reservar.

6 Per últim, amb el got net, triturar els espínacs amb 2 ous. Salpebrar.

7 Folrar amb paper de forn un motllo allargat de 900-1200 ml. Posar en el fons un terç del purè de pastanaga, cobrir amb un terç del purè de fonoll i després un terç del d'espínacs. Repetir el procés fins acabar els ingredients.

8 Introduir 35-45 minuts en el forn pre-escalfat a 180°C fins que la terrina estigui ferma. Deixar refredar en el motllo i bolcar-ho sobre la font de servir.

VALORS NUTRICIONALS PER RACIÓ

- 360 calories
- 18 grs. de proteïnes
- 25 grs. de grasses (12 grs. de saturades)
- 18 grs. d'hidrats de carboni





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

COCA AMB VERDURES I PERNIL

INGREDIENTS

- | | |
|--|---------------------------------|
| - 100 grs de pernil curat | coca |
| - 2 manats d'espàrrecs trigueros | - 400 grs de farina |
| - 1 manat de cebes tendres | - 100 ml. (un got) d'oli |
| - 2 carbassons | - 1 ou |
| - 1 sobre de formatge ratllat Emmental | - 1 cullerada de llevat en pols |
| - oli, sal | - sal |

MÈTODE DE COCCIÓ: Saltejar i fornejar

SERVIR: Calent

Preparació

Cocció

Dificultat



15 min.

35 min.

Mitja

PREPARACIÓ

1 Barrejar l'oli amb la mateixa quantitat d'aigua. Salar-ho i afegir la farina amb el llevat i l'ou. Amassar bé i deixar reposar durant 30 minuts.

2 Fregir la ceba tallada en rodanxes fines en una mica d'oli. Incorporar els carbassons i els espàrrecs tallats en trossets, i fregir durant uns minuts. Salar-ho.

3 Tallar el pernil en tires i barrejar-ho amb les verdures, molt escorregudes i amb el formatge ratllat.

4 Estirar la massa de pa amb el corró, col·locar-la en una safata de forn i repartir per sobre la preparació anterior, procurant que cobreixi tota la superfície. Coure la coca a forn suau fins que estigui daurada (de 30 a 35 minuts).





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

LASSANYA DE SALMÓ FRESC

INGREDIENTS (per a 6 persones)

- 6 plaques de pasta per lassanya
- 1/2 kg. de salmó fresc escalopat
- 500 gr. d'espínacs frescos
- 300 gr. de tomàquets vermells

per a la salsa

- 40 gr. de mantega
- brou de peix
- 30 gr. de vermut blanc sec
- 2 escalunyes
- unes fulles d'alfàbrega
- unes gotes de suc de llimona

MÈTODE DE COCCIÓ: Bullir

SERVIR: Calent

Preparació



30 min.

Cocció



20 min.

Dificultat



Baixa

PREPARACIÓ

1 Netejarem els espínacs i hi treurem les cues. Tot seguit, escalfarem una mica de mantega en una paella i els hi donarem un tomb i els reservarem.

2 Escaldarem els tomàquets en aigua bullint, els pelarem i despepitarem i a continuació els tallarem a quadrets petits i els donarem un tomb per la paella. Ho reservarem.

3 En la mateixa paella farem un tomba i tomba a les escalopes de salmó, prèviament salpebrades, i ho reservarem.

4 Per fer la salsa, estovarem l'escalunya amb un xic de mantega, i la desglaçarem amb el vi. Un cop s'hagi evaporat l'alcohol, hi posarem el brou i el deixarem fins que quedi reduït a dues tercers parts. Després ho treurem del foc i li afegirem la mantega i unes gotes de llimona donant-li una batuda.

5 Bullirem la pasta en aigua abundant i sal i muntarem la lassanya en una safata. Disposarem un rectangle de pasta i damunt una capa d'espínacs, uns dauets de tomàquet, el salmó i repetirem l'operació un altre cop, per acabar amb un rectangle de lassanya. Damunt hi abocarem la salsa calenta.





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, MILFULLES I MENTA

INGREDIENTS

- | | |
|---------------------|--|
| - enciams variats: | - 100 gr. de formatge de cabra |
| fulla de roure | - vinagre balsàmic o de Mòdena o Forum |
| créixems | - Fruits secs: |
| dolçetes | pistatxos |
| amargs | orellanes |
| - boixac | pinyons |
| - milfulles i menta | - una cullerada de mostassa |
| - una poma verda | - sal i pebre |
| - 15 gr. de mel | |

PREPARACIÓ

1 Posem en remull els enciams, si cal amb una gota de lleixiu.

2 Preparam la vinagreta amb la mostassa, sal i pebre, el vinagre i anem afegint oli d'oliva.

3 Amanim amb la poma tallada a daus petits (pelada o no), els fruits secs picants (amb ganivet), el formatge de cabra i la mel.





És molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar!

SANDWICH LIGHT

INGREDIENTS

- 1 pa de motlle integral (12 llesques)
- 200 gr. de formatge (a rodanxes)
- 1 tomàquet madur tallat en llesques
- 1 cogombre pelat tallat en llesques

barreja per untar

- 20 gr. de sèsam torrat
- 20 gr. de panses sense llavors
- 1 cor de l'enciam tallat molt fi
- 1 iogurt grec

MÈTODE DE COCCIÓ:

SERVIR: Fred

Preparació



10 min.

Cocció



Dificultat



Baixa

PREPARACIÓ

1 Barregem els ingredients d'untar i ho extenem sobre el pa en fines capes, alternant el formatge, el tomàquet i el cogombre entre cada capa.

2 Tanquem el sandwich, presionem lleugerament, tallem els marges per tal d'igualar el farcit i ho tallem per la meitat en diagonal.

Consells

És important muntar el sandwich en el moment de menjar-lo per tal d'evitar que el pa s'humitegi.

Ruixem per l'exterior les llesques de pa amb una mica d'oli d'oliva verge i sal.

Ho acompanyem amb un suc de fruites natural.

