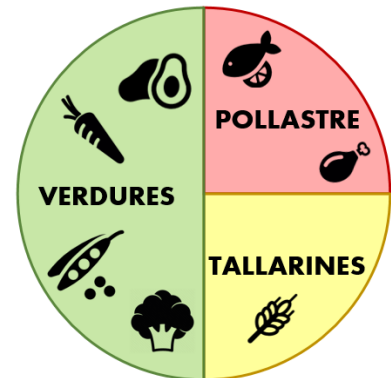


PLAT ÚNIC

# WOK DE TALLARINES I POLLASTRE

## INGREDIENTS Per a 4 persones

- 2 pits de pollastre nets i sense pell
- 200 g de tallarines ( o fideus d'arròs)
- ½ pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 ceba tendra
- ½ carbassó
- 1 pastanaga
- 100 ml salsa de soja
- Oli d'oliva
- Llavors de sèsam
- Pebre
- Sal



## PREPARACIÓ

1. Preparar els fideus seguint les instruccions del paquet.
2. Netejar les verdures i tallar-les a tires. Tallar també el pollastre en tires i salpebrar.
3. Escalfar el wok i posar mica d'oli d'oliva. Saltejar les tires de pollastre a foc fort durant 1-2 minuts. Retirar el pollastre, afegir una mica d'oli al wok ( si fa falta) i saltar totes les verdures durant 5 minuts.
4. Incorporar el pollastre al wok de nou i afegir els fideus. Saltar tot junt durant 1 minut i agregar la salsa de soja. Mesclar bé i continuar la cocció durant un altre minut.
5. Servir la ració desitjada i afegir unes llavors de sèsam per sobre.

! Per fer aquesta recepta es pot fer servir qualsevol tipus de verdura, i va molt bé per aprofitar totes aquelles verdures que han quedat a la nevera.

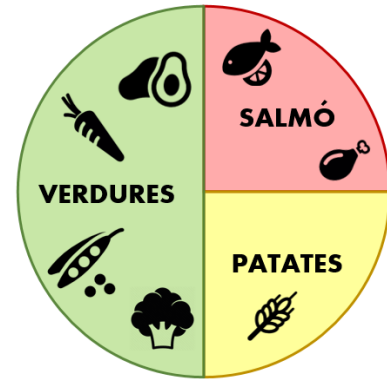
! La proteïna la pots canviar per: llom de porc, bistec de vedella, gall d'indi, gambes, llagostins, tofu...

PLAT ÚNIC

# SALMÓ AL FORN AMB VERDURES I PATATES

## INGREDIENTS Per a 4 persones

- 4 lloms de salmó (d'uns 200g cadascun)
- 2 patates petites
- 1 carbassó
- 2 pastanagues
- 2 porros
- Vi blanc (unes 8 cullerades soperes)
- Espècies i herbes: pebre negre, anet... ( al gust )
- Oli d'oliva i sal.



## PREPARACIÓ

1. Pelar les patates i netejar els carbassons i tallar-ho tot a rodanxes fines.
2. Pelar les pastanagues i amb un "pelapatates" fer làmines de pastanaga.
3. Netejar els porros, retirar les parts verdes, i tallar a tires la part blanca.
4. En una safata de forn disposar totes les verdures. Començant per fer un llit de patata, i per sobre les làmines de carbassó i finalment les tires de pastanaga i porro.
5. Posar-ho al forn a 180°C durant 15 minuts.
6. Mentre, salpebrar el salmó i afegir anet al gust.
7. Un cop passat el temps, treure la safata del forn i posar-hi a sobre els lloms de salmó i tornar al forn.
8. Pujar la temperatura a 200°C i deixar coure entre 15 – 20 minuts en funció de la cocció del salmó que es busqui.
9. Un cop passat el temps, treure del forn i servir.

! Per fer aquesta recepta es pot fer servir qualsevol tipus de verdura, i va molt bé per aprofitar totes aquelles verdures que han quedat a la nevera.