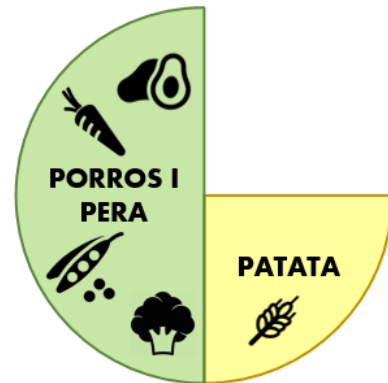


CREMA DE PORROS, PATATES I PERA

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 600 ml brou de verdures (aproximadament)
- 15 g mantega
- 3 porros
- 2 patates mitjanes
- 1 pera gran
- Pessic de nou moscada molta
- Pebre negre
- Sal
- Oli d'oliva



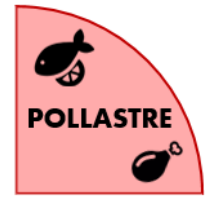
PREPARACIÓ

1. Netejar tots els ingredients. Tallar els porros a rodanxes i pelar les patates i tallar a daus. Pelar la pera, retirar el cor i trossejar.
2. Desfer la mantega en una olla i afegir els porros i un pessic de sal. Deixar coure 2-3 minuts i afegir la patata.
3. Salpebrar i deixar uns minuts. Quan el porro comenci a estar transparent, afegir la pera, la nou moscada i una mica de pebre negre.
4. Cobrir amb el brou de verdures i portar a ebullició. Tapar i deixar coure a foc lent uns 20-25 minuts.
5. Triturar amb un túrmix fins aconseguir una consistència melosa, ajustant el líquid a la textura desitjada.
6. Provar i corregir de sal. Servir amb un raig d'oli d'oliva.

POLLASTRE AMB LLIMONA I ROMANÍ

INGREDIENTS Per a 2 persones

- 2 pits o cuixes de pollastre
- 4 grans d'all
- 6 llimones a rodanxes
- Suc de mitja llimona
- 4-6 branques de romaní
- 25 ml oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre



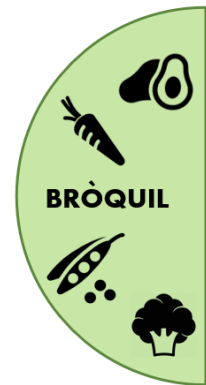
PREPARACIÓ

1. Tallar les llimones a rodanxes i cobrir amb elles la base d'una safata de forn.
2. Posar-hi a sobre el pollastre i salpebrar al gust.
3. Posar per sobre els grans d'all, l'oli, el suc de mitja llimona i les branques de romaní.
4. Posar al forn, calor dalt i baix a 200°C i deixem coure durant 30 minuts o fins que la carn estigui daurada i cuita.
5. Retirar del forn i servir.

BRÒQUIL AL VAPOR AMB TAHINA I LLIMONA

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 1 bròquil
- 2g bicarbonat sòdic (opcional)
- 40g anacards
- 40g tahina
- Suc d'una llimona
- 100 ml aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre negre
- Sal



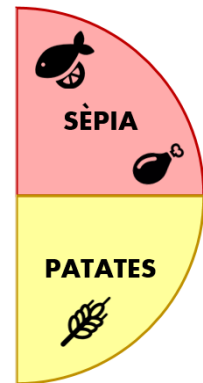
PREPARACIÓ

1. Netejar el bròquil i separar els abrets del tronc. Tallar a porcions d'una mossegada el troc i els arbrets i col·locar al cistell de coccio al vapor.
2. Escalfar una mica d'aigua en una cassola i afegir el bicarbonat, aquest ajudarà a potenciar el verd del bròquil. Un cop bulli, col·locar el cistell amb el bròquil sobre la cassola i coure al vapor fins al punt desitjat.
3. Mentre, preparar l'amaniment. Expressar la llimona i barrejar tot el suc amb la tahina i una mica d'oli d'oliva. Afegir l'aigua i remoure bé, condimentar amb sal i pebre.
4. Picar els anacards per trencar-los a trossos. Després torrar en una paella sense oli; es busca que agafin temperatura i color i amb la calor es tornin més aromàtics i saborosos.
5. Un cop estigui cuit el bròquil, servir amb la salsa per sobre i els anacards torrats.

SÈPIA AMB PATATA

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 1kg de sèpia
- 600g de patata
- 2 tomàquets madurs
- 1 ceba gran
- 1 got de vi blanc
- 1 fulla de llorer
- 1 culleradeta de pebre vermell
- Aigua o fumet de peix
- 1 presa de xocolata negra (opcional)
- Oli oliva
- Sal



PREPARACIÓ

1. Netejar i tallar la sèpia a trossos.
2. En una cassola amb un raig d'oli coure la sèpia fins que sigui rossa. Retirar juntament amb el suc que hagi deixat anar.
3. Pelar i picar la ceba. Posar un raig d'oli a la cassola anterior i posar-hi la ceba a coure.
4. Mentre, ratllar els tomàquets. Quan la ceba sigui transparent, afegir el tomàquet, la culleradeta de pebre vermell i deixar coure tot junt 15 minuts.
5. Afegir la sèpia i el suc a la cassola i deixar coure tot junt 2-3 minuts. Aleshores abocar el got de vi i deixar coure tapat 20 minuts. En cas de que falti líquid afegir aigua o fumet.
6. Mentre aneu pelant les patates i escapçant-les (trencant) a trossos. D'aquesta manera s'alliberarà el midó i farà espessir la salsa.
7. Un cop passat els 20 minuts, afegir les patates a la cassola. Seria el moment d'afegir la xocolata. Deixar coure tot junt 30-35 minuts. Rectificar de sal i si convé afegir més líquid.
8. Passat aquesta estona, comprovar que la patata sigui cuita i la sèpia tova.
9. Apagar el foc i deixar reposar una estona.