

CONCURS DE RECEPTES 2017

El passat dimecres 31 de maig es van servir les **receptes guanyadores** del concurs de receptes d'enguany:

*1r plat: **Molletes i guacamole (Raquel i Anna de 6è i P4)***

*2n plat: **Arròs a la nostra manera (Askild, Hjalte i Smilla de 2n, 1r i P4)***

Com que les receptes van agradar tant als nens i nenes del Turó el proper curs les inclourem en els menús de l'escola.

Us mostrem imatges dels guanyadors amb la seva cistella ecològica... i del dinar!

També us adjuntem les receptes per si les voleu fer a casa.

Bon Profit!



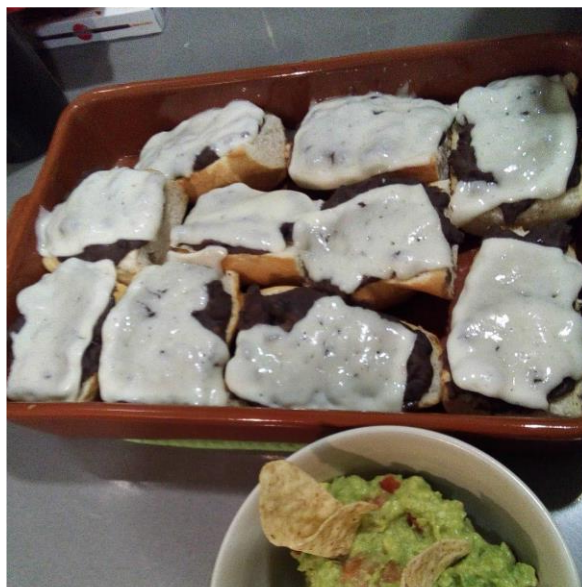


Raquel 6è i Anna p4

RECEPTA *MOLLETES* I *GUACAMOLE* DE MÈXIC!

1. Les mongetes negres es couen com els cigrons. La nit anterior es posen en remull.
2. Es couen amb ceba i all, durant 40' en olla de pressió o el que calgui.
3. Després de coure se'ls, afegeix sal i pebre.
4. S'aixafen una mica i es passen per la paella amb una mica de oli d'oliva. Ha de quedar un puré una mica espès.
5. Quan estan aixafades, es prepara el pa de barra, tallat per la meitat i a trossos, dintre de una safata que pugui anar al forn.
6. Es cobreixen els trossos de pa amb la pasta de mongetes negres.
7. Es tapa cada tros amb una làmina de formatge de fondre, i es posa al forn a gratinar (uns 5 minuts).

Millor servir-ho calent, i si pot ser acompanyat amb un bon guacamole, fet a casa [molt senzill: advocat (madur, xafat), ceba (tallada petita), tomàquet fresc (tallat petitó), sal i llimona (unes gotes); és millor aixafar-ho i remenar-ho tot amb una forquilla].



ARRÒS A LA NOSTRA MANERA

INGREDIENTS:

- 1 sípia amb la sala
- 4 ó 5 escamarlanets
- 4 ó 5 gambetes
- un grapat de cloïsses
- 2 tomàquets vermells
- mitja ceba
- mig pebrot verd
- 1 tasetta d'arròs per persona
- "Cabessa" d'alls
- oli d'oliva
- sal al gust

COM HO FEM:

Tallem la sípia a trossets petits i la fem rossa a la paella. Retirem. Ratllem la ceba i els tomàquets i a la mateixa paella ho sofregim tot juntament amb el mig pebrot verd tallat a tires, el secret de l'arròs està aquí, ha de quedar amb un to tirant a fosc. Hi aboquem l'arròs i el sofregim també. Hi afegim les gambetes i els escamarlanets i la sípia. A banda tenim aigua bullint que afegirem a la paella, i posarem al centre la "cabessa" d'alls, que donarà molt bon gust*. Les cloïsses s'obriran també durant la cocció de l'arròs. Afegim sal i deixem coure. Anirem controlant l'aigua i afegirem si cal.

* Per cada tasetta d'arròs, tassa i mitja d'aigua

