

AMANIDA VERDA AMB TONYINA I VINAGRETA DE MEL

Ingredients

- . enciam
- . pastanaga
- . raves
- . tomàquet
- . ceba tendra
- . pebrot
- . tonyina

Per la vinagreta: tres parts d'oli, una de vinagre, una cullerada de mel sal i pebre.



ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE

Ingredients

- . 2 sépies i la salsa
- . 300g de pollastre
- . 1l de brou de pollastre
- . 350g d'arròs
- . tres tomàquets
- . mig pebrot vermell
- . 1 carxofa
- . 200g de coliflor tallada petita
- . una ceba
- . 4 grans d'all
- . un pebrot verd
- .

Preparació

. Enrossir el pollastre i, cap al final, posar-hi el pebrot verd i el vermell, tallat a daus que no han de quedar molt cuits.

Reservar.

. Saltejar la carxofa tallada petita i la coliflor. Reservar

. Fer el sofregit amb la ceba i l'all, quan estigui ben daurat posar-hi la sépia fins que s'hagi evaporat tota l'aigua; després el tomàquet. Deixar-ho coure deu minuts més i ajuntar-hi el pollastre i totes les verdures. Abocar-hi l'arròs, donar-li unes voltes. A continuació afegir el brou en ebullició. Deixar-ho bullir cinc minuts al foc i un quart d'hora al forn.



DELÍCIES DE LLIMONA

Ingredients:

- . 8 iogurts naturals
- . un pot de llet condensada de 750g
- . el suc de quatre llimones
- . la ratlladura d'una llimona
- . granets de xocolata

Preparació:

- . Barrejar-ho tot en un bol amb un batedor de varetes, no amb el *turmix*
- . Se serveix en bols individuals, posant els granets de xocolata per sobre al moment de servir.



DELÍCIES DE LLIMONA

Ingredients:

- . 8 iogurts naturals
- . un pot de llet condensada de 750g
- . el suc de quatre llimones
- . la ratlladura d'una llimona
- . granets de xocolata

Preparació:

- . Barrejar-ho tot en un bol amb un batedor de varetes, no amb el *turmix*
- . Se serveix en bols individuals, posant els granets de xocolata per sobre al moment de servir.



