

## CANALONS D'ESPINACS, XAMPINYONS I FORMATGE

Ingredients:

- . un porro . 1kg d'espínacs
- . dues pastanagues . 100g de xampinyons
- . 100g de formatge gruyère . un paquet de canalons
- . 1l de beixamel
- . formatge ratllat, sal, nou moscada i pebre

Preparació:

. Escaldar els espínacs i escorre'ls. Tallar el porro i la pastanaga ben petits i sofregir-ho amb la mantega i una mica d'oli. Al cap de cinc minuts hi posem els xampinyons, tallats ben petits. Deixem coure tot junt cinc minuts més i hi posem els espínacs, picats ben menuts. Tornem a remenar-ho tot i hi afegim el formatge gruyère tallat a dauets. Ho rectificuem de sal i pebre i hi afegim dos cullerots de beixamel; tornem a remenar. Ja ho tenim a punt per farcir els canalons. Rectifiquem amb sal, pebre i una mica de nou moscada.

### Beixamel.

- . 1l de llet
- . 50g de mantega
- . 50g d'oli
- . una ceba petita
- . formatge ratllat
- . 2 cullerades de farina
- . sal, pebre, nou moscada..



. Posar la mantega i l'oli en un cassó per fer el sofregit de ceba, procurant que la ceba no s'enrosseixi gaire. Abocar-hi la farina remenant bé perquè es cogui, afegir la llet calenta i continuar remenant. Deixar bullir cinc o sis minuts, posar-hi la sal, el pebre i la nou moscada.

. Agafar una safata per anar al forn. Escampar una mica de beixamel al fons, col·locar el canalons, cobrir amb la beixamel, posar per damunt el formatge ratllat i gratinar-ho al forn, prèviament escalfat, fins que quedi ros.

## CUIXA DE GALL D'INDI AMB PRUNES, POMA I ALBERCOC.

- . 4 cuixes de gall d'indi . 1 ceba
- . 1 pastanaga . 1 tomàquet
- . llorer . ½ l. de brou de pollastre
- . 12 prunes . 1 poma
- . 12 albercocs secs
- . una branqueta d'api, un porro i un trosset de canyella

Preparació:

. Salpebrar les cuixes i posar-les en una cassola amb oli al foc, daurar-les per tots els costats. Hi posem totes les verdures tallades a dauets petits i ho acabem de coure al forn durant uns 30 minuts a 180°.

. Un cop cuites, reservem les cuixes.

. Amb les verdures de la cassola farem la salsa: hi aboquem el brou de pollastre i ho deixem bullir 10 minuts, ho trituram i ho colem.

. En una paella amb un xic d'oli del rostit, saltejarem primer la poma tallada a daus i a continuació els altres ingredients: les prunes i l'albercoc. Quan tot això està saltejat, ho aboquem a la cassola. Hi col·loquem les cuixes i ho fem bullir cinc minuts.



## 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.



