

# “Les receptes de la Mari”

- Com bé sabeu, el menú que s’ofereix als infants a l’escola està dissenyat per una especialista en nutrició infantil de Campos Estela seguint les orientacions generals bàsiques que es donen des dels organismes oficials de la Generalitat vinculats a l’alimentació infantil dins el context escolar.
- Aquest menú es cuina seguint un llibre de receptes curiosament creat per Campos Estela i que la nostra cuinera Mari prepara amb dedicació estima i professionalitat.

Algunes famílies han expressat la voluntat de poder conèixer aquestes receptes i per aquest motiu des del Servei de Menjador i la Comissió del Menjador de l’Ampa hem decidit donar resposta a aquesta demanda i oferir aquest nou espai al Blog on anirem penjant algunes de les receptes que la Mari segueix quan elabora els menús del dia a dia a l’escola. Podreu veure com fa les salses de tomàquet i verdures per acompanyar els plats de pasta o arròs, conèixer els petits trucs que té per a donar un gust especial a la crema de porros o descobrir els secrets de la recepta del bròquil que tant triomfa entre els comensals més petits del nostre menjador.

*Hem fet un redactat senzill i directe pensant en els infants de la nostra escola i en que tal vegada aquestes receptes puguin ser una bona excusa per a compartir temps en família passant una bona estona cuinant algunes de les receptes que ells i elles coneixen tant bé.*

*Esperem que gaudiu d’aquesta proposta i sobretot del menjar...*

**...BON PROFIT!**

- Aquest mes volem compartir amb vosaltres dues receptes senzilletes però que moltes famílies ens han demanat:

*La crema de porros  
amb poma*



*El pollastre amb  
salsa de moniatos  
i pípex*



# La crema de porros amb poma

## ✓ Ingredients:

- Porros
- Poma
- Patata
- Pebre i sal
- Oli d'oliva



## ✓ Preparació:

- Es netegen tots els aliments, estris i superfície on s'ha de cuinar. Ens rentem bé les mans amb aigua i sabó.
- Es pelen les pomes i es tallen a trossos ( en 4 parts cada una més o menys). Es tallen els porros, només utilitzarem la part que és de color blanc.
- Es sofregeixen els porros a foc lent amb les pomes dins de la mateixa olla.
- S'afegeix sal i pebre al gust i ho deixem
- Després afegim patates tallades de la mateixa mida que les pomes.
- Ho cobrim tot d'aigua fins a la meitat de la olla i ho deixem coure.
- Un cop cuit, triturem tot el contingut de l'olla fins deixar-ho totalment líquid. Hem de vigilar de no deixar cap trosset sense triturar.

## ✓ El secret:

Quan ja està tot cuinat, 5 minuts abans de servir-ho al plat, i just abans de triturar-ho afegim un rajolí generós d'oli d'oliva.

# Pollastre amb salsa de moniatos i pípes

## ✓ Ingredients:

- Cuixetes de pollastre
- Moniatos
- Pípes pelades
- Brou de pollastre
- Nou moscada
- Pebre i sal
- Oli d'oliva



## ✓ Preparació:

- Es netegen tots els aliments, estris i superfície on s'ha de cuinar. Ens rentem bé les mans amb aigua i sabó.
- Es bat l'oli d'oliva amb la nou moscada i se'n posa una part amb el pollastre a dins del forn prèviament pre-calentat.
- Es pelen i tallen els moniatos a trossos petits i es sofregeixen 5 minuts amb l'altra part de l'oli batut afegint hi les pípes a l'últim minut.
- Es deixa sofregrir dos minutets més i s'hi afegeix el brou i es deixa bullir fins que els moniatos estiguin tous.
- Se li afegeix la sal i el pebre i es tritura tot, obtenint una salsa ataronjada espessa.
- S'afegeix la salsa a sobre les cuixes de pollastre durant els últims 5 minuts al forn.

## ✓ El secret:

Com que les pípes són salades s'ha de vigilar molt la quantitat de sal que poses quan afegeixes la pebre i la sal en pols.