

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

Estofat de patates



Sopa de pagès



✓ Ingredients:

- Porros
- All i ceba
- Pebrot vermell i verd
- Patata
- Tomàquet triturat
- Pastanaga
- Pebre i sal
- Oli d'oliva
- Llorer
- Òs salat
- Costelles trossegades



✓ Preparació:

- Es netegen tots els aliments, estris i superfície on s'ha de cuinar. Ens rentem bé les mans amb aigua i sabó.
- Es sofregeix la carn a una cassola a foc lent.
- Es buïden els pebrots, es pelen les cebes i els alls. Es fa a trossets i després tot remenat en cru es tritura.
- Ho afegim tot a la carn i afegim el llorer. Ho deixem enrossir.
- Quan estigui tot daurat hi afegim el tomàquet triturat.
- S'afegeix sal i pebre al gust i ho deixem al xup-xup fins que els ingredients hagin agafat cos.
- Després afegim els ossos salats, les patates i les pastanagues pelades i tallades a trossets. Ho cobrim tot d'aigua fins a la meitat de la cassola i ho deixem bullir fins que estigui tot ben tendre.

✓ El secret:

Quan tallem les patates mirem de fer un tall fi fins a la meitat de la patata i després fer-hi un petit trencat per acabar de separar cada trosset. D'aquesta manera la patata es desfarà una mica durant la cocció i deixarà anar part del seu gustet i textura a la salsa, donant-li cos i sabor.

Sopa de pagès

✓ Ingredients:

- Gallina i Carcasses
- Carn picada 100% vedella
- Farina
- All i ceba
- Fideus gruixuts
- Herbes pel caldo: nap, xirivía, apí,
- Patata i pastanaga
- Tomàquet triturat
- Pebre, sal i Oli d'oliva
- Llorer i julivert
- Os salat, Os de pernil i de vedella



porro, col



✓ Preparació:

- Es netegen tots els aliments, estris i superfície on s'ha de cuinar. Ens rentem bé les mans amb aigua i sabó.
- Es fa el caldo en una olla gran amb: els ossos, les carcasses, les herbes pel caldo, la patata i la pastanaga amb la gallina tallada en quarts. Se'l deixa bullir mínim dues hores.
- Es piquen els alls, la ceba i el julivert fresc i es barreja amb la carn picada fent una massa a la que s'afegeix la sal i el pebre al gust. Es fan boletes de la mida d'una pruna petita. Se les passa per farina i es posen en una cassola amb oli d'oliva a foc lent amb el llorer i el tomàquet triturat. Ho deixem coure però vigilant que quedin ben tendres.
- Es cola el brou deixant només el caldo a l'olla i li afegim les mandonguilles.
- 1 o 2 hores després hi afegirem la gallina feta trossets. Quan torni a arrencar el bull li tirarem els fideus gruixuts i esperarem deu minuts. Els últims cinc minuts hi afegirem la patata i les pastanagues tallades a trossos petits.

✓ El secret:

Aquest plat es pot servir amb tots els ingredients junts dins els mateix plat o posar només el brou amb els fideus al plat i oferir les mandonguilles, els trossets de gallina, les patates i les pastanagues al centre de la taula en una bandeja per a que cadascú es serveixi allò que més li agradi durant tot l'àpat.