

“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 una de les noves receptes que començarà a formar part del menú aquest curs a partir del segon trimestre. És senzilla però molt gustosa, esperem que agradi i que els infants les puguin gaudir amb alegria.

Mandonguilles de peix amb salsa de currí i pinya



✓ *Ingredients:*

- *Mandonguilles de peix, de lluç i calamar.*
- *Ceba i all*
- *Pastanaga*
- *Llet d'arròs*
- *Pinya en almívar*
- *Currí*
- *Canyella en pols*
- *Pebre i sal*
- *Oli d'oliva*



✓ Preparació:

- Tallem la ceba, l'all i la pastanaga a daus petits i fem un sofregit amb l'oli d'oliva. Tallem la pinya a trossos i l'afegim al sofregit, ho deixem coure tot junt uns quants minuts. Reservem una mica de l'almívar.
- Afegim el curri, la canyella en pols, la pebre negre i la sal.
- Afegim brou de peix casolà i una mica de l'almívar i li fem un bull.
- Afegim llet d'arròs i deixem reduir uns quants minuts.
- La salsa ja està feta. Si volem ho podem triturar per a que quedi totalment líquida. Fregim les mandonguilles a part i després les barregem amb la salsa.
- Ho deixem coure tot junt cinc minutets.

✓ El secret:

Si ho poses al forn cinc minuts més, en una safata gran, les mandonguilles absorbeixen part de salsa i queda tot molt més succulent i una mica torradet...deliciós!