

MENUS OLLES A PRESSIÓ

BROU DE POLLASTRE

Ingredients:

. Pel brou: ¼ de gallina, dos ossos de vedella, una carcassa de pollastre i les verdures pel brou —dues pastanagues, un porro, una branca d'api, un parell de fulles de col i una patata. Sal.

Preparació:

. Rentar bé totes les verdures i les carns.
. Posar-ho dintre l'olla amb dos litres d'aigua. Tapar l'olla i deixar-ho coure el temps que marqui el full d'instruccions per fer un brou.



MENUS OLLES A PRESSIÓ

LLENTIES AMB CALAMARS

Ingredients:

| | |
|-----------------------------------|---------------------|
| . 200g de lleties crues | . 400g de calamars |
| . una ceba | . 2 grans d'all |
| . un pebrot verd | . una pastanaga |
| . un trosset d'api | . ½ Kg de tomàquets |
| . una fulla de llor | |
| . sal, sucre, oli, julivert picat | |

Preparació:

. Posar les lleties en remull, amb el doble d'aigua i una mica de sal, durant dues hores. Picar les verdures en dauets petits i per separat.

. Posar quatre cullerades d'oli a l'olla. Sofregir primer els calamars tallats a palets, després l'all i la ceba; deixar-ho coure fins que la ceba quedi ben daurada; després hi posem la pastanaga, a continuació el pebrot verd, l'api i el llor. Hi donem un parell de voltes i hi afegim el tomàquet amb la sal i el sucre; ho deixem bullir cinc minuts i, finalment, hi afegim les lleties escorregudes.

Ho remenem i ho cobrim amb aigua. Ho tapem i ho deixem coure —segons les instruccions de cocció. Un cop cuites, rectificar de sal i posar-hi una picada d'ametlla, all i julivert.



MENUS OLLES A PRESSIÓ

PATATES AMB OLLA A PRESSIÓ

Rentar les patates . Posar-les a l'olla de pressió, fins a la meitat de l'olla.

Cobrir-les d' aigua i posar-hi una cullerada de sal. Tapar l'olla i posar-la al foc..

Quan surti el vapor, esperar 8 minuts. Apagar el foc i deixar passar 10 minuts abans d'obrir la tapa de l'olla.

Escórrer-les i es poden guardar a la nevera sense pelar.

Quan s'han de fer servir es pelen i es poden fer de diferents formes.

Patates a la planxa .

Tallar-les a rodanxes de 1/2 cm amb pell o sense.

Posar-hi sal, oli i pebre i en una planxa ben calenta posar-hi les patates i deixar-les daurar per un costat i per l'altre.

Croquetes de patates

Cuita la patata, pelar-les en calent i aixafar-les amb una forquilla o passapurés

Afegir-hi una bossa de formatge ratllat i barrejar-ho bé .

Fer boles o croquetes.

Passar-les per ou batut i pa ratllat i fregir-les amb l'oli ben calent.

Patates amb pollastre.

Igual que la recepta anterior, però en comptes de posar-hi formatge hi posem pollastre picat i ho sofregim amb una mica d'all i julivert.

Ho barregem tot i en una paella amb oli ho posem al foc i fem com si féssim truites planes. Que quedin daurades pels dos costats.

Amanida de patates .

Una vegada cuites deixar-les refredar i pelar-les.

Tallar-les a daus. Barrejar-hi tonyina, ou dur, ceba, tomàquet i julivert. Amanir-ho amb oli, vinagre, sal i pebre.

