

## MENUS OLLES A PRESSIÓ

### CIGRONS AMB BACALLÀ I ESPINACS

#### Ingredients:

- . ½ kg de cigrons crus
- . una ceba
- . ½ kg d'espínacs
- . una picada d'all, julivert i oli
- . 2 grans d'all
- . 4 tomàquets madurs
- . 200g de bacallà

#### Preparació:

- . Posar els cigrons en remull el dia abans. L'aigua ha de doblar el volum dels cigrons.
- . Agafem un tros de bacallà salat i així mateix el posem damunt d'una planxa sense res més, li donem la volta i al cap d'un parell de minuts el retirem. El netegem de pell i espines i l'anem esqueixant.
- . Fer un sofregit amb all, ceba i tomàquet, i afegir-hi els espínacs crus tallats petits. Deixar coure i posar-hi el bacallà. Aquest sofregit, l'aboquem a l'olla de pressió juntament amb els cigrons. Hi posarem aigua fins a tres dits per sobre dels cigrons. Tapem l'olla i ho posem a coure. Quan comenci a treure vapor, els deixarem coure 20 minuts. Podem acompanyar-ho amb un ou dur.



## MENUS OLLES A PRESSIÓ

### ALBERGÍNIES PLENES

#### Ingredients:

- . 4 albergínies
- . 2 alls tendres
- . 4 cullerades de tomàquet fregit
- . all i julivert picats
- . un ou batut
- . una ceba
- . dos pebrots verds
- . pa ratllat
- . pebre vermell

#### Preparació:

- . Tallar les albergínies de llarg per la meitat, fer unes incisions amb una punta del ganivet i coure-les al vapor. Posem a l'olla tres dits d'aigua, col·locar les albergínies a la cistella i posar-la sobre el suport, vigilant que no toqui l'aigua. Espolsar-hi una mica de sal per sobre. Tapar i seguir les instruccions referents al temps que fa falta per coure-les.
- . Sofregir l'all, la ceba i el pebrot i, una vegada estovats, afegir el tomàquet.
- . Treure la polpa de les albergínies, picar-la amb el ganivet o amb el *pimer* i barrejar-la amb el sofregit. S'apaga el foc, s'hi tira l'ou batut i es remena bé. Rectificar de sal i omplir les albergínies.
- . Barrejar pa ratllat, una culleradeta de pebre vermell, l'all i julivert picats, i repartir per damunt de les albergínies. Un raig d'oli sobre i posar a coure al forn durant mitja hora a 180°, fins que estiguin daurades.



