

MENUS OLLES A PRESSIÓ

MONGETES SEQUES AMB CARBASSA

Ingredients:

- . 300g de mongeta seca, crua
- . 250g de carbassa
- . una fulla de llor
- . 4 grans d'all
- . una culleradeta de pebre vermell
- . 6 fulles de col
- . una ceba

Preparació:

. El dia abans, posar en remull les mongetes, amb aigua, si pot ser termal, millor. La quantitat d'aigua ha de ser el doble que el volum de mongetes. Si no tenim aigua termal, hi podem posar una culleradeta de bicarbonat o de sal.

. Per coure les mongetes, les posem a l'olla amb aigua freda amb el llor —dos dits per sobre del volum de les mongetes. Posem l'olla al foc sense tapar. Quan bulli, hi posem la ceba, la col i la carbassa tallada a dauets. Hi posem la tapa i, quan comenci a treure vapor, baixem el foc. Ho deixem coure quinze minuts i retirem l'olla del foc. Deixem que es refredi per si sola, abans d'obrir la tapa.

. Sofregir els alls amb oli fins que estiguin una mica daurats; ho traiem del foc i hi posem una culleradeta de postres de pebre vermell. Ho remenem i de seguida hi posem una mica d'aigua de les mongetes. Tot seguit, ho aboquem a l'olla.



MENUS OLLES A PRESSIÓ

PEIX AL VAPOR AMB PATATA I CEBA

Ingredients:

- . tres patates
- . un tomàquet madur
- . 4 filets de lluç congelat
- . una ceba
- . julivert, llor, oli, sal

Preparació:

. Posem a bullir el peix amb aigua que cobreixi, el julivert, el llor, l'oli i la sal. Ho deixem bullir cinc minuts amb l'olla destapada. Traiem el peix i posem les patates tallades a làmines, juntament amb el tomàquet i la ceba tallats. Tapem l'olla i quan comenci a sortir el vapor, afluïxem el foc i ho deixem coure cinc minuts.

. Deixem que es refredi l'olla i la destapem. Hi tornem a posar el peix perquè estigui calent.



