

MENUS OLLES A PRESSIÓ

BRÒQUIL AL FORN AMB Salsa DE PATATES I GRATINAT

Ingredients:

- . 1 bròquil
- . 2 patates
- . formatge ratllat, pa ratllat, julivert, pinyons i alls picats

Preparació:

. Tallar el bròquil a trossos petits i rentar-lo. Posar l'olla al foc amb aigua fins a la meitat, juntament amb la sal i les patates tallades a daus. Quan bulli, hi posem el bròquil. Tapem l'olla. Quan comenci a sortir el vapor, el deixem coure dos minuts. Ho deixem refredar fins que la puguem obrir.

. Posem el bròquil en una safata per anar al forn. Triturem les patates amb una mica de llet i una nou de mantega.

Ho aboquem per sobre el bròquil.

. Barregem el julivert, l'all picat, el pa ratllat i el formatge. Ho tirem per sobre, afegint-hi un raig d'oli, i ho posem al forn a gratinar fins que quedi ros.



MENUS OLLES A PRESSIÓ

RAGÚ DE VEDELLA AL CURRI

Ingredients:

- . ½ Kg de carn de vedella tallada a daus
- . una ceba
- . mig porro
- . un got de vi blanc
- . una pastanaga
- . farina, sal, oli i pebre
- . patates petites senceres
- . una cullerada de cafè de curri
- . 2 tomàquets

Preparació:

. Salpebrar els daus de vedella, espolsar-hi un xic de farina i fregir-los. Reservar.

. En el mateix oli, sofregir les verdures i els tomàquets. Al cap d'uns moments, aboquem el vi blanc, deixem reduir a la meitat.

Hi aboquem la carn que hem reservat i ho cobrim amb aigua o brou de pollastre, juntament amb un parell de fulles de llor. Ho tapem i, quan comenci a sortir el vapor, ho deixarem coure vint minuts.

. Mentrestant, podem fregir les patates amb oli, a foc lent, fins que estiguin toves. Reservar fins que el ragú estigui fet. Ho barregem tot i ho acabem amb una picada feta amb un gra d'all, deu ametlles torrades i una mica de julivert. Rectificar de sal.



MENUS OLLES A PRESSIÓ

MONGETES VERDES AMB TOMÀQUET

Ingredients:

- . 600g de mongeta verda, congelada o fresca
- . 1 pot de tomàquet fregit
- . all, oli i sal

Preparació:

- . Bullir les mongetes de la mateixa manera que el bròquil.
- Temps de cocció, tres minuts.
- . Mentrestant, sofregir l'all, posar-hi les mongetes escorregudes, sofregir una mica i ajuntar-hi el tomàquet. Deixar-ho coures dos minuts.



MENUS OLLES A PRESSIÓ

MONGETES VERDES AMB TOMÀQUET

Ingredients:

- . 600g de mongeta verda, congelada o fresca
- . 1 pot de tomàquet fregit
- . all, oli i sal

Preparació:

- . Bullir les mongetes de la mateixa manera que el bròquil.
- Temps de cocció, tres minuts.
- . Mentrestant, sofregir l'all, posar-hi les mongetes escorregudes, sofregir una mica i ajuntar-hi el tomàquet. Deixar-ho coures dos minuts.



