

VERDURES AMB TONYINA I SALSA VINAGRETA

Ingredients:

- . 2 patates
- . 200g de pèsols congelats
- . una llauna de tonyina
- . 2 pastanagues
- . 200g mongeta tendra

Per la salsa: mig pebrot vermell, un pebrot verd, una ceba tendra, dos tomàquets, julivert, oli, vinagre, sal i pebre.

Preparació:

. Tallar les patates i la pastanaga a dauets petits i, juntament amb els pèsols i la mongeta ho posem a bullir a l'olla a pressió, amb aigua justa per cobrir les verdures. Posem l'olla al foc i, quan hagi tret el vapor, deixem bullir dos minuts. Apaguem el foc i deixem refredar fins que puguem obrir la tapa. Escórrer les verdures; podem guardar l'aigua per fer sopa.

Reservem.

. Per fer la salsa, tallem totes les verdures a dauets ben petits i hi afegim sal, pebre i una part de vinagre i tres d'oli. Una vegada les verdures estiguin fredes es barregen amb la salsa i la tonyina. Menjar de seguida.



PATATES AL FORN AMB POLLASTRE I ALLIOLI

Ingredients:

- . un pollastre tallat a talls petits
- . una ceba
- . un pebrot verd
- . herbes aromàtiques
- . 4 patates
- . 4 grans d'all
- . 2 tomàquets
- . mitja llimona

Preparació:

. Engegar el forn a 180°.

. Fregir el pollastre fins que estigui daurat i reservar en una safata per anar al forn. En el mateix oli sofregir la patata tallada a rodanxes fines i quan estiguin gairebé cuites afegir-hi el pebrot i el tomàquet tallats a daus.

. Abocar el sofregit per damunt del pollastre i posar la safata al forn fins que el pollastre s'hagi acabat de coure.

. Triturar els alls amb una mica d'oli i unes gotes de llimona. Abocar-ho per damunt del pollastre. Deixar-ho al forn un parell de minuts més. Ja estarà a punt per menjar.



