

## CROQUETES DE POLLASTRE I FORMATGE

### Ingredients:

- . 1 ceba
- . 100g formatge de Maó
- . 50g mantega i 50g d'oli
- . sal i nou moscada
- . 400g de pollastre
- . ½ l de llet
- . 150g farina
- . 2 ous i pa ratllat

### Preparació:

- . Rostir el pollastre i picar-lo.
- . Picar la ceba i sofregir-la amb la mantega i l'oli; quan comenci a agafar color, posar-hi el pollastre picat i, al cap d'uns moments, afegir-hi el formatge tallat a daus. A continuació, la farina. Deixem que es cogui una mica i hi aboquem la llet bullint. Remenem fins que quedi tot integrat, fins que la pasta es desenganxi de la paella. Posem la nou moscada i rectificuem de sal. Reservem la preparació i la deixem refredar.
- . Anem agafant petites porcions, donem forma de croqueta i les passem per l'ou batut i pel pa ratllat. Les fregim en oli abundant i ben calent.



## EMPANADA DE TONYINA

### Ingredients de la massa:

- . ½ Kg de farina
- . ½ culleradeta de sal
- . 200g d'aigua tèbia
- . 10g de llevat
- . ½ culleradeta de sucre

### Preparació:

- . Agafem la farina i li donem forma de volcà. Al mig, hi posem la sal i el sucre. Desfem el llevat amb aigua tèbia. Comencem a amassar i anem afegint l'aigua que queda. Treballem bé la massa sobre el marbre fins que quedi ben llisa. La deixem reposar un parell d'hores tapada amb un drap.

### Ingredients del farcit:

- . 2 cebes tallades juliana
- . 250g de tonyina en llauna
- . 4 pebrots verds tallats petits
- . un pols de farigola, sal i pebre

### Preparació:

- . Sofregir la ceba i el pebrot i, a mig fer, posar-hi la tonyina picadeta, la farigola, la sal i el pebre i apaguem el foc. Ho reservem.

### Preparació de l'empanada:

- . Amassar altra vegada la massa. Partir-la en dues parts iguals. Estirar una part fins que quedi ben prima i posar-la en una safata untada amb oli i un xic de farina. Coure-la al forn pre-escalfat a 180° durant deu minuts. Només ha de quedar mig cuita.

- . La traiem del forn i posem el farcit pel damunt, ben repartit.

- . L'altra part de la massa, també ben estirada, servirà per cobrir l'empanada. La punxem amb una forquilla i la pintem amb ou batut. La posem al forn a coure durant uns quinze minuts, més o menys.



