

ARRÒS AMB PLÀTAN FREGIT I OUS DE GUATLLA

Ingredients:

- . una ceba
- . una fulla de llor
- . 1l de brou
- . ous de guatlla
- . pebre
- . 2 grans d'all
- . 350g d'arròs
- . 2 plàtans
- . mantega, sal, oli i

Preparació:

. Tallar la ceba i els alls petits i sofregir-la en una paella plana amb la mantega, l'oli i el llor. A mitja cocció, hi posem l'arròs, ho remenem i a continuació hi afegim el brou. Deixem bullir uns minuts i ho acabem de coure al forn a 180º, durant uns dotze minuts en total.

. Tallar els plàtans a rodanxes, les passem per farina i les fregim amb oli calent. Ho reservem.

. Fregim els ous.

. Presentació: posem l'arròs en un motlle i l'aboquem al centre del plat. A sobre posem l'ou i les rodanxes de plàtan al voltant.



ARRÒS AMB VERDURES I BACALLÀ

Ingredients

- . 200g de bacallà esqueixat
- . tres tomàquets madurs
- . 200g de bròquil
- . dos pebrots verds
- . 100g de favetes
- . 4 grans d'all
- . 1l de brou de verdures
- . picada d'all, julivert i quatre ametlles torrades i un pols de safrà
- . una ceba
- . dues carxofes
- . un pebrot vermell
- . 100g de pèsols, nets
- . 100g de mongeta tendra
- . 400g d'arròs

Preparació

. Tallar les verdures, saltejar-les, per separat, i reservar.

. Fer un sofregit amb la ceba, els alls i els tomàquets, seguint el mateix procediment que en la recepta anterior.

. Esmicolar el bacallà, rentar-lo i posar-lo en el sofregit.

Després totes les verdures i deixar-ho coure cinc o sis minuts, tot junt. Abocar-hi l'arròs, donar-hi unes voltes, i afegir-hi el brou de verdures, la picada i acabar-ho com en la recepta anterior.



AMANIDA D'ARRÒS AMB POLLASTRE, PÈSOLS I TOMÀQUET

Ingredients:

- . 400g d'arròs bullit, escorregut i refredat.
- . mig pollastre desossat i sense pell, fet a la planxa
- . 200g de pèsols, bullits i refredats
- . 2 tomàquets tallats a daus

Preparació:

- . Per amanir: barrejar en un bol oli d'oliva, cúrcuma, sal, pebre i julivert
- . Bullir l'arròs, refredar-lo amb aigua i escorre'l .
- Posar els ingredients per colors i amanir-ho amb la salsa.



RISOTTO D'ESPINACS

- . 400 g d'arròs especial per *risotto*
- . 400 g d'espínacs
- . 800 ml de brou vegetal o d'aigua
- . 125 g de formatge Gorgonzola
- . 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- . 1 ceba tendra
- . 1 gra d'all
- . Sal i pebre negre



Preparació:

- . Neteja els espínacs i escalda'ls en aigua bullint, per escorre'ls tot reservant l'aigua de cocció
- . Pela i pica finament l'all i la ceba, i sofregeix-los en una paella amb una mica d'oli d'oliva verge extra.
- . Afegeix-hi l'arròs i ves remenant fins que els grans quedin transparents. En aquest punt aboca-hi el brou o l'aigua (aprofita l'aigua d'escaldar els espínacs), barreja-ho bé i deixa coure durant 15 minuts a foc baix, tot remenant de tant en tant
- . Passat aquest temps incorpora-hi els espínacs picats i deixa coure 5 minuts més
- . Retira el *risotto* del foc i barreja'l amb el formatge a trossets petits, i serveix amb una mica de pebre negre molt