



SOPAR: DESEMBRE

Dilluns 3 Arròs a la cubana Peix blanc al forn amb saltejat de xampinyons Fruita de temporada	Dimarts 4 Verdura bullida amb patata Trita de formatge amb amanida Iogurt	Dimecres 5 Sopa d'au amb pasta fina Pollastre a la planxa amb carbassó Iogurt	Dijous 6 FESTA	Divendres 7 PONT
Dilluns 10 Patata saltejada amb xampinyons Pollastre planxa amb verdures Iogurt	Dimarts 11 Arròs amb pastanaga i carbassó Trita de pernil dolç amb enciam Iogurt	Dimecres 12 Sopa d'au amb pasta fina Croquetes de pernil amb amanida Fruita de temporada	Dijous 13 Crema de porro Remenat de xampinyons amb tomàquet amanit Iogurt	Divendres 14 PLAT ÚNIC Pizza casolana de verdures de temporada i tonyina Iogurt
Dilluns 17 Minestra de verdures Peix a la planxa amb enciam Iogurt	Dimarts 18 PLAT ÚNIC Wok de verduretes amb arròs i daus de vedella Iogurt	Dimecres 19 Sopa de verdures amb pasta i cigrons Trita francesa amb tomàquet amanit Iogurt	Dijous 20 Puré de patata casolà LLUÇ AMB SALSA VERDA amb bastons de pastanaga Fruita de temporada	Divendres 21 Amanida capresse Bikinis de pernil dolç amb formatge Fruita de temporada

RECEPTA DEL MES:

LLUÇ AMB SALSA VERDA

Ingredients (1 persona):

150 g de lluç
10 ml de vi blanc
1 gra d'all picat
1 bitxo picat
Julivert picat
Farina per arrebossar
Una cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
60 ml d'aigua



Elaboració:

1. Salpebreu el lluç i arreboscu-lo amb la farina.
2. Introduïu el lluç en un recipient apte per a microones amb la resta d'ingredients.
3. Feu-lo coure al microones durant 1 minut i mig o 2 a màxima potencia, i deixeu-lo reposar un minut abans d'obrir el recipient.

Observacions:

Serviu-lo juntament amb el suc de la cocció.

Podeu fer la salsa més gustosa cuinant-la 2 minuts més al microones, retirant-ne el peix abans.

Si voleu donar-hi un toc oriental, canvieu la meitat del julivert per coriandre.



Font: Fundació Alicia