

MENÚ

DESEMBRE

Taller de cuina



Flocs de Nadal

INGREDIENTS:

80 gr. de pastanaga ratllada fina
50 gr. de prunes seques sense os
150 gr. d'anacards crus
150 gr. de panses
1 cullerada sopera de flocs de civada o farina de civada (podeu triturar els flocs de civada i n'obtindreu farina)
1 cullerada de canyella
1 polsim de sal marina
Coco ratllat per arrebossar

ELABORACIÓ:

Posem tots els ingredients dins de la trituratora o "minipimer". Un cop ho tinguem ben triturat farem boletes i les arrebossarem amb coco ratllat o si voleu una versió més dolça, amb palets de xocolata.

Bon profit!

02 Dilluns Cus cus saltejat amb salsa de verures Pinxos de gall d'indi marinats amb herbes Fruita del temps	03 Dimarts Macarrons amb salsa de romesco suau Truita de patates i ceba amb amanida i olives Fruita del temps	04 Dimecres Cigrons amb arròs i tamari Botifarra amb amanida Fruita del temps	05 Dijous Patata, pastanaga i blada amb oli d'alls tendres Peix S/M arrebossat Iogurt d'ovella amb sucre morè	06 Divendres FESTA
09 Dilluns Crema de verdures i polenta Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	10 Dimarts Patata, coliflor, bròcoli Peix S/M a la llauna amb xips de xirivia i moniato Iogurt de vaca amb sucre morè	11 Dimecres Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb salsa de verdures Fruita del temps	12 Dijous Amanida d'hivern amb vinagreta de fruits secs Espirals amb salsitxes vegetals, bròcoli i ceba (formatge opcional) Toronja amb canyella	13 Divendres Ou dur farcit amb tonyina i maionesa casolana Llenties estofades amb arròs integral, verdures i xoriço Fruita del temps
16 Dilluns Arròs integral tres delícies amb truita, pastanaga i ceba Llom a la planxa amb ketxup casolà Fruita del temps	17 Dimarts Mongetes estofades amb verdures Truita de patates i calçots amb amanida Fruita del temps	18 Dimecres Trinxat de patata amb col arrissada i col kale Peix S/M al forn Iogurt de vaca amb sucre morè	19 Dijous Brou amb galets i cigrons Pilota amb verdures amb salsa de verdures i poma Fruita del temps	20 Divendres Hummus de cigrons amb torradetes i olives Espaguetis a la carbonara Torrans i neules

Aquesta recepta que us oferim, l'elaborarem amb els vostres fills a l'espai de migdia l'última setmana de desembre. Esperem que us agradi i la feu tots plegats a casa.

L'equip de Casolem us desitja un *Bon Nadal!*

Coordinadora: granes@casolem.cat
Administració i facturació: administracio@casolem.cat
Direcció: casolem@casolem.cat

AVISOS I INCIDÈNCIES: 673737067