

# Delícia d'arròs amb llet

150 g de sucre • 80 g d'arròs • 3 ous • 800 ml de llet semidesnatada • 1 pessic de canyella en pols pell ratllada d'una llimona • caramel líquid • 1 fulla de gelatina

- 1 Polvoritzeu l'arròs amb un molinet de cafè ben net (també es pot fer amb farina d'arròs ja polvoritzada).
- 2 Barregeu amb el túrmix tots els ingredients, excepte la gelatina. Coeu-ho en un cassó al foc durant 17 min, remenant-ho constantment per tal que no s'enganxi.
- 3 Mentrestant, remulleu la gelatina en aigua freda i, passats els 17 min, dissoleu-la a l'arròs encara calent. Aboqueu-ho dins un motlle caramel·litzat i deixeu-ho refredar. Serviu-ho ben fresquet de la nevera.

## CANYELLA

Estimula i millora la digestió, pel que resulta eficaç en cas de digestions lentes i pesades.



Telefon  
**93 015 02 15**  
\*\*\*

**SERVEI DE  
REPARTIMENT  
A DOMICILI**  
Li portem la compra a casa



**P**

**APARCAMENT  
GRATUÏT**  
A LA ZONA BLAVA  
Fins a 2 h d'aparcament gratuït



**D**  
**T**

Dijous**Torreblanca**

**ELS DIJOUS  
OFERTES  
AL MERCAT**  
Ofertes tots els dijous de l'any



# Receptes de primavera



Mercat**Torreblanca**



[www.mercattorreblanca.cat](http://www.mercattorreblanca.cat)



Mercat**Torreblanca**

## Coca de recapte

400 g de farina • 150 g d'aigua • 20 g de llevat premsat  
10 g de sal • 4 cebes trinxades • 4 arengades  
3 pebrots escalivats • 2 alberginies escalivades  
2 tomàquets madurs trinxats • oli d'oliva verge extra  
sal

- 1 Desfeu el llevat amb aigua tèbia i afegiu-hi la sal.
- 2 Feu un volcà amb la farina i barregeu-hi el llevat. Trebal·leu-ho fins a obtenir una pasta homogènia i deixeu-la reposar tapada amb un tovalló fins que dobli el volum.
- 3 Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets.
- 4 Estireu la pasta donant-li forma allargada d'una amplada de 15 a 20 cm i repartiu-hi per sobre el sofregit i les verdures escalivades.
- 5 Saleu-ho i poseu-hi a sobre les arengades i un raig d'oli.
- 6 Enforneu la coca fins que la pasta sigui cuïta.



## Estofat de bou a l'antiga

800 g de carn de bou per estofar • 1 safata de minipastanagues • 3 grans d'all • 1 manat d'alls tendres  
2 cullerades de tomàquet fregit • 500 ml de vi negre  
2 patates grans • 200 g de bolets de temporada  
1 manat de farigola • 2 cebes • sal • pebre negre  
oli d'oliva verge extra

- 1 Deixeu macerar la carn en el vi negre 3-4 h, abans de fer l'estofat.
- 2 En una cassola, ofegueu les cebes trossegades, l'all laminat, l'all tendre, les patates trossegades i les pastanagues.
- 3 Quan la verdura s'estovi, afegiu-hi la carn, escorreguda. Ofegueu-ho tot. Salpebreu-ho i afegiu-hi dues cullerades de tomàquet fregit i la farigola.
- 4 Cobriu la carn amb el vi emprat en la maceració i deixeu-ho coure a foc lent 1 h, fins que la carn quedi ben tendra.
- 5 Serviu l'estofat acompanyat de bolets de temporada, saltats en un raig d'oli.

### ALLS TENDRES

Menjar all amb freqüència millora la circulació de la sang i és un bon expectorant i desinfectant. De sec en podeu trobar tot l'any.

## Conill amb salsa

1 conill a trossos • 200 g de pèsols • 2 cebes tendres  
2 grans d'all • 1 porro • 2 pastanagues • 100 ml de vi blanc • farina • oli d'oliva verge extra • sal • pebre negre

- 1 Passeu el conill per farina i fregiu-lo en una cassola amb oli d'oliva, a foc mitjà, fins que es dauri. Retireu-lo de la cassola i reserveu-lo.
- 2 A la mateixa cassola i sense canviar l'oli, sofregiu-hi la ceba, el porro i els alls, picats molt fins, fins que la verdura es comenci a torrar. Afegiu-hi el conill, el vi blanc i la pastanaga, tallada a rodanxes. Deixeu que el vi s'evapori i cobriu-ho lleugerament amb una mica d'aigua.
- 3 Deixeu que l'aigua arrenqui el bull i abaixeu el foc; deixeu que el conill es cogui, 30 min. Afegiu-hi els pèsols i deixeu-ho coure 5 min més. Salpebreu-ho i serviu-ho.

