

MENÙ  
DIARI

#SCOLARESTSEQUEDAEN CASA

**A ESMORZAR:**

# PORRIDGE DE CIVADA AMB PERA

## INGREDIENTS:

*Per a 4 persones*

**gr/ml**

- 500 Llet (o beguda vegetal)
- 200 Civada en flocs
- 20 Mel
- 300 Pera
- 8 Llavors de lli
- 20 Ametlles crues amb pell

## ELABORACIÓ:

- Posar a bullir la llet barrejada amb la civada, a foc suau, quan prengui cos, repartir en els diferents bols
- Tallar la pera amb pell a dauets i posar sobre el porridge. A continuació posar llavors de lli mòltes, mel i ametlles picades

A FER UN MOS:

# TORRADES AMB ALVOCAT

## INGREDIENTS:

*Per a 4 persones*

gr/ml

700 Alvocat

300 Coques d'arròs

300 Oli d'oliva verge  
extra

5 Sal

## ELABORACIÓ:

- Tallar en meitats l'alvocat, llescar i posar sobre les coques d'arròs
- Regar amb gotes d'oli d'oliva i donar el punt de sal

À DINAR:

# BACALLÀ AMB TOMÀQUET I ARRÒS A L'LLIMONA

Scolarest

## INGREDIENTS:

*Per a 4 persones*

### Gr/ml

520 Bacallà  
120 Ceba  
120 Pebrot verd  
8 All  
4 Pebre vermell dolç  
120 Tomàquet fregit  
120 Vi blanc  
4 Sal marina  
8 Sucre panela  
320 Arròs de gra rodó  
8 Julivert  
40 Llimona  
60 Porro  
80 Pastanaga  
40 Api  
2 Pebre negre acabat  
de moldre  
8 Llorer

## ELABORACIÓ:

- Picar les cebes, all i pebrots verds i sofregir en oli d'oliva verge extra
- Marcar els lloms de bacallà al sofregit i retirar la pell, que farem servir per al brou de peix d'arròs
- Fer el fumet de peix amb les pells del bacallà, branquetes de julivert, llorer, api, pastanaga i porro
- Afegir el pebre vermell, vi blanc i una mica de tomàquet fregit al sofregit, donar el punt de sal i corregir l'acidesa (amb una mica de sucre)
- Cuinar durant mitja hora molt suau fins que el bacallà deixi anar les llenques i la seva gelatina
- Mentrestant, cuinar l'arròs, nacarar el gra en oli, amb fulles de llorer, escorça de llimona, alls, regar amb el caldo calent colat i cuinar 18 minuts. Reposar durant 2 minuts tapat
- Servir les dues preparacions ben calents i decorar amb julivert fresc picat

**\*RECEPTA D'ANTONIO SADÉN  
COL·LEGI FOMENTO  
SEVILLA**

**#SCOLARESTSEQUEDAENCASA**

# A BERENAR: BUNYOLS DE POMA

## De la nostra activitat **AVUI CUINEM JUNTS!**

### INGREDIENTS:

*Per a 4 persones*

gr/ml

200 Poma  
60 Ou  
100 Farina  
40 Sucre  
5 Llevat químic  
2 Canela  
50 Vi dolç  
115 Llet  
200 Oli de gira-sol

RECEPTA D'ISABEL MONTIEL  
COL·LEGI MADRE DE DEU  
DEL CARMEN  
TARRAGONA

### ELABORACIÓ:

- En un bol posar la clara d'ou i deixar a part. En un altre bol posar el rovell amb el sucre i batre amb una vareta manual. Afegir farina i llevat tamisats
- Afegir el vi dolç i una mica de sal. Seguir remenant mentre es va tirant a poc a poc la llet
- Partir la poma en petits trossets. A part, posar la clara a punt de neu, no gaire espessa. Barrejar tot i deixar-ho reposar 20 minuts
- Escalfar en una paella oli de gira-sol i anar tirant cullerades de la massa que seran els nostres bunyols
- Retirar quan estiguin fregits, arrebossar amb canyella i sucre glass en calent. Bon profit!

#SCOLARESTSEQUEDAENCASA

A SOPAR:

# CREMA DE CARBASSA AMB TONYINA I CARXOFES ESCABETXADES\*

## INGREDIENTS:

Per a 4 persones

gr/ml

- 600 Carxofes
- 300 Ceba tendra
- 200 All
- 300 Fulles de llorer
- 20 Farigola fresc en branca
- 80 Vi blanc
- 80 Vinagre
- 120 Pebre negre en gra
- 100 Sal marina
- 100 Carbassa
- 4 Ceba
- 2 Mantega
- 1 Tonyina en oli (1 llauna)
- 1 Ruca fresca
- 20 Ruca
- 160 Oli d'oliva verge extra
- 5 Farina de blat de moro

## ELABORACIÓ:

- Retirar les fulles més dures externes de les carxofes, tallar les puntes de les fulles, netejar la base de la carxofa i tallar en 4. Treure el pelet del centre
- Passar els quarts de carxofa per farina de blat de moro i fregir en abundant oli durant 5 minuts, i reservar
- Fregir els alls i la ceballot picat en oli d'oliva verge extra, afegir les fulles de llorer, pebre en gra i farigola. Afegir les carxofes fregides i regar amb vi blanc i vinagre
- Deixar evaporar cuinant durant 15-20 minuts
- Mentrestant realitzar la crema de carbassa. Cuinar en la quantitat d'aigua justa als daus de carbassa amb sal marina i oli. Després de la cocció batre, emulsionar i salpebrar.
- Servir amb les carxofes escabetxades i sobre la crema una petita quantitat de tonyina en oli.

**\*RECEPTA DE FRANCISCA (XISCA)  
COL·LEGI LA PURÍSSIMA  
MALLORCA**

#SCOLARESTSEQUEDAENCASA

Has fet alguna de les nostres  
**ACTIVITATS** o **RECEPTES**?

**ENS ENCANTARIA VEURE  
EL RESULTAT!**

Envia les teves fotos o videos a:  
[hello@Scolarest.es](mailto:hello@Scolarest.es)

Comparteix-los a Instagram amb el hashtag:  
[#scolarestsequedaencasa](https://www.instagram.com/explore/tags/scolarestsequedaencasa)



**SEGUEIX-NOS** en al nostre  
Instagram **@Scolarest\_es** per  
a novetats amb nou contingut.

Si ja formes part de la família  
Compass Group, estigues atent  
a **MiEurest**

