

La nostra cuina > El calendari del pagès

>> curiositats

FITXA NÚM. **7**

cuinera:
**MARIA
FONTANÉ
PLENACOSTA**



ARRÒS DE LLENEGUES I CLOÏSES

ingredients per 6 pers:

400 grs d'arròs
2 llaunes de 250 grams de llenegues
5 grams de siurenys
1'5 litres de brou
500 gr de cloïsses

Pel sofregit català

500 gr de ceba dolça
3 o 4 tomàquets madurs
2 dents d'all

Pel sofregit de verdures

100 gr de ceba
100 gr de pebrot verd
Pebrot

Per l'allioli negat

4 dents d'all
Un bon manat de julivert

PREPARACIÓ

Feu un sofregit amb tomàquet i ceba (la iaia Sita sempre ens deia: "la cebeta ben rosseta"). Talleu la ceba, el pebrot verd i el vermell a dauets petits i sofregiu-los una miqueta. Salteu els bolets a la cassola on fareu l'arròs, amb el sofregit de verdures, incorporeu l'arròs i refogueu durant uns moments, després afegiu-hi el sofregit de ceba i tomàquet i per últim el brou ben calent. Quan faci cinc minuts que bull incorporeu la pols de siurenys que us enriquirà extremadament d'arròs. Quan faci 15 minuts que cou incorporeu-hi les cloïsses i l'allioli negat enriquit amb julivert picat. Rectifiqueu de sal i cap al forn 4 o 5 minuts més. Després, cap a la taula que hi falta gent. BON PROFIT!

Si saps una recepta i vols que la gent la conegui truca al portaveu. 972 86 80 96

Peixateria Dolors

DESPRÉS DE LES FESTES SEGUIM
AMB ELS MATEIXOS PREUS
TELÈFON: 972 86 81 47

És el seu Sant, Felicita'li!

09 DIMECRES	Julià i Basilissa
10 DIJOUS	Nicanor i Gonçal
11 DIVENDRES	Higini i Hortència
12 DISSABTE	Arcadi i Nazari
13 DIUMENGE	Hilari
14 DILLUNS	Malaquies
15 DIMARTS	Plàcid

Dites Populars

- Cava pel gener i hauràs d'engrandir el graner.
- Si vols cebes de gener, sembra-les pel creixent de la lluna de gener..



sur/es pont



fases



setmana anterior

09 DIMECRES	7.17/4,40	Quart minvant	3,9
10 DIJOUS	7.17/4,41	Quart minvant	6,1
11 DIVENDRES	7.17/4,42	Quart minvant	2,6
12 DISSABTE	7.17/4,43	Quart minvant	3,2
13 DIUMENGE	7.16/4,44	Lluna nova	4,2
14 DILLUNS	7.16/4,46	Lluna nova	2,5
15 DIMARTS	7.15/4,47	Lluna nova	3,9

Conseils del camp

- El dia 30 s'acaba el termini per ingressar les retencions referents al treball personal, a més del resum anual.



Per subscriure't al nostre setmanari, has d'omplena aquesta butlleta i entregar-la en un punt de venda o després en posarem en contacte.

nom:.....cognoms:.....

direcció:.....C.P.:.....població:.....

telèfon:.....e-correu:.....

Les subscripcions per el següent trimestre valen 7.2 euros (1.200 pessetes). Per més informació telf: 972 86 80 96

CINNOVATEC

CENTRE D'INFORMÀTICA I NOVES
TECNOLOGIES

CURSOS DE:

WINDOWS WORD I EXCEL (40 HORES)

EXCEL I ACCES (36 HORES)

INTRODUCCIO INTERNET (36 HORES)
CORREO ELECTRONIC CHAT PAGINES WEB.

CURSOS PROFESSIONALS

CONEXIO A INTERNET GRATUITA
PER ELS ALUMNES (LINEA ADSL)



C/ VALLS, 5
TLF: 972 86 93 73
→ 972 16 21 54
SANT HILARI SACALM

JOIERIA I RELLOTJERIA

J. Breix

DESCOMPTES

DEL

10%

AL

25 %

A LES ALIANCES

PEL

25è ANIVERSARI

DEL 9

AL

18 DE GENER

TEL. 972 868057

