

Novembre del 2024 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	 1
Mongeta del ganxet saltada amb oli d'alls i penques de bledes arrebossades * Poma al forn amb panses 4	Crema de moniato i castanyes (aprofita les que han sobrat de la castanyada) Peix ** al forn amb llit de pastanaga i porros 5	Saltat de col, pastanaga i pollastre talladets a tires i amb picada d'avellanes i all i julivert 6	Truita de ceba tendra i enciam amb moniatos fregits talla i fregeix els moniatos com si fossin patates fregides 7	Nit de crêpes en família. Pots provar a fer-ne de blat sarraí i aprofita els bolets per innovar recepta  8
Crema de carbassa i porros Hamburguesa de vedella o poltre*** de proximitat 11	Llenties estofades amb espècies Iogurt amb compota de poma i avellanes 12	Crema de carbassa i pastanaga amb torrada de pa amb formatge fos Peix ** a la planxa 13	Moniato i mongeta tendra**** al vapor Pollastre a la planxa macerat amb herbes i mostassa 14	Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ****  15
Amanida de col lombarda, poma i llavors de sèsam Filet o bistec de poltre*** a la planxa 18	Escudella amb fideus i dauets de carbassa i de castanya torrada (plat típic del Montseny) 19	Crema de coliflor Seitons arrebossats amb farina de cigrons 20	Pastís amb les verdures del caldo de dilluns i mongetes seques xafadetes el passem per la paella amb oli d'alls 21	Nit de croquetes casolanes amb les restes de l'escudella de dimarts  22
Cigrons saltats amb porros, pipes de girasol i una cullerada de tahine de sèsam 25	Arròs saltat amb bolets i dauets de pastanaga i peix a la planxa 26	Xatonada de tardor: amanida amb escarola, magrana, ou dur, tonyina i ceba tendra 27	Caldo o sopa Truita de verdures de temporada **** 28	Nit del bikini de tardor un cop hagi fet el bikini mulla'l en ou i passa'l per la paella sense oli 29

* Les penques de bledes són la part blanca del tronc. Si l'escaldes un parell de minuts i la deixes assecar, la pots arrebossar amb ou i farina de galeta fins que quedi ben cruixent. Aprofita els troncs ben amples i gruixuts!!

** Seitons, verats, maires o sorell a la tardor. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

*** La carn de poltre conté importants quantitats d'omega 3 i acostuma a ser carn de pastura i de ramaderia extensiva, la més respectuosa amb el medi ambient. En trobaràs a carnisseries especialitzades (les de tota la vida, vaja...)

**** TARDOR: cols i coliflors, bledes, remolatxa, carbassa, naps, bolets, magranes, moniatos, cakís, remolatxa. Encara trobaràs mongeta tendra de temporada... aprofita que s'acaba ben aviat

