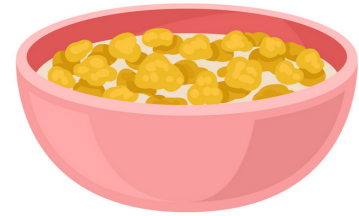


PEIX ARREBOSSAT AMB CORN FLAKES

INGREDIENTS

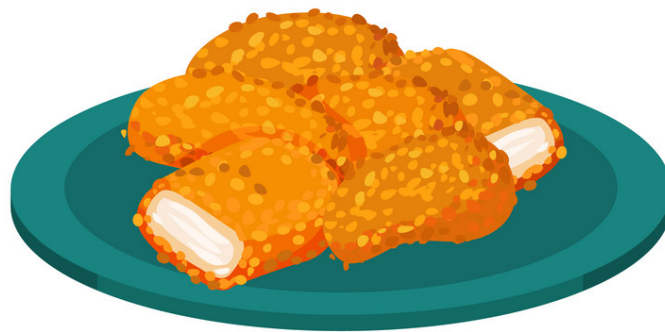
- 800g de bacallà o lluç
- 100g de Corn Flakes (Blat de moro inflat)
- 1 ou
- Sal
- Oli d'oliva



PREPARACIÓ

1. Tallem el peix a trossos, els submergim en ou batut i després els arrebossem amb els "corn flakes".
2. Un cop els tinguem tots, els posem al forn a 180°C durant 10 minuts. Per posar el peix al forn demaneu ajuda a un adult.
3. Passat aquest temps, tornem a demanar a un adult que ens ajudi a treure el peix del forn.
4. Servir immediatament ja que estarà ben cruixent.

Ho podem servir amb maionesa, salsa de tomàquet, salsa tàrtara...

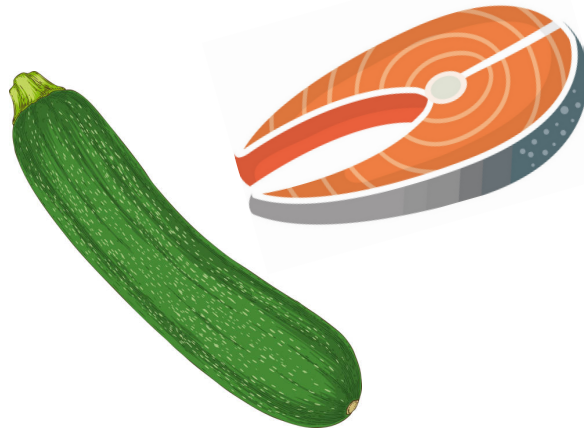


**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

QUICHE DE SALMÓ I CARABASSÓ

INGREDIENTS Per unes 8 persones

- 1 làmina de massa brisa
- 350g de salmó fresc
- 200g de carbassó
- 150ml de llet
- 100ml de nata líquida
- 3 ous
- Sal
- Oli d'oliva



PREPARACIÓ

1. Comencem posant la massa brisa sobre un motlle com si el folrèssim. Amb una forquilla punxem sense foradar la base abans de posar-la al forn.
2. Posem la massa al forn durant 30min a 160°C. Per utilitzar el forn demaneu ajuda a un adult.
3. Mentre la massa està al forn preparem el farcit.
4. Netegem, pelem i tallem el carbassó a trossets petits. Agafem el salmó i el tallem a daus o trossos petits.
5. En un bol batem els ous, després afegim la nata, la llet, al sal i una mica de pebre i remenem fins que estigui ben barrejat.
6. Quan ja hagi passat el temps del forn, traiem la massa amb l'ajuda d'un adult.
7. Aleshores repartim els trossos de carbassó i els de salmó sobre la massa, seguidament afegim la barreja dels ous sobre la quiche.
8. Tornem a demanar que ens ajudin a posar-ho al forn per coure-ho 25-30 min a 180°C o fins que clavant un escuradents aquest surti net.



**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

CALZONE DE VERDURES I FORMATGE

INGREDIENTS Per unes 8 persones

- 1 làmina de base de pizza
- 3 pastanagues
- 1 carbassó
- ½ pebrot vermell
- Formatge
- Pernil dolç
- Salsa de tomàquet
- Orega
- Sal
- Oli d'oliva



PREPARACIÓ

1. Per al farcit tallem les verdures a trossets ben petits. Si necessiteu ajuda, demaneu ajuda a un adult.
2. En una paella amb una mica d'oli i un pessic de sal, saltegem les verdures fins que estiguin daurades. Per fer-ho demanem ajuda a un adult.
3. En un bol, barregem les verdures saltades amb la salsa de tomàquet, l'orenga i el formatge ratllat o tallat petit.
4. Agafem la massa de pizza i la estirem sobre el marbre. En una meitat de la rodona hi posem una bona quantitat de farcit.
5. Aleshores pleguem la massa sobre si mateixa com si tanquéssim un llibre; dobleguem les vores perquè al coure no s'escapi el farcit.
6. Ho posem al forn a 180°C durant 15-20 minuts. Recordem que a l'hora d'utilitzar el forn sempre demanem ajuda a un adult.

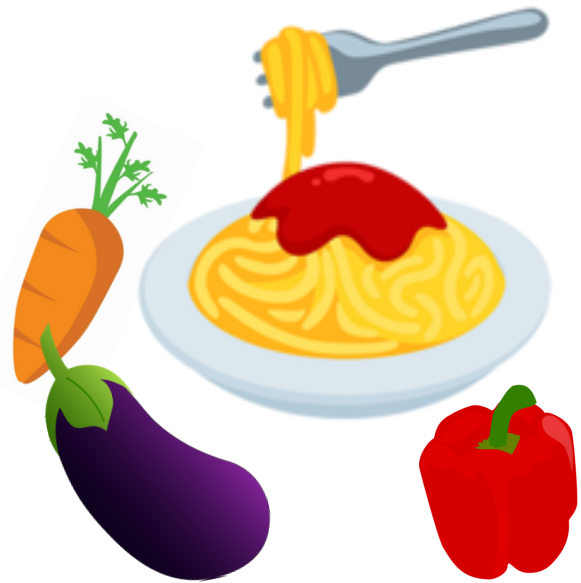


**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**

SALSA DE TOMÀQUET I VERDURES

INGREDIENTS

- 1 Ceba
- 1 Pastanaga grossa
- 1 Pebrot verd italià
- 1 Pebrot vermell mitjà
- 1 Carbassó
- 1 Albergínia
- 500g de tomàquet triturat o a trossos
- Pebre negre
- Sal
- Orenga (opcional)
- Oli oliva



PREPARACIÓ

1. Pelem la ceba i la pastanaga i netegem la resta de verdures.
 2. Demanem ajuda a un adult per utilitzar la picadora o processador d'aliments perquè totes les verdures quedin picades ben petites.
 3. En una paella o cassola posarem un raig d'oli i escalfar. Després afegirem totes les verdures tallades i deixarem coure 10 minuts a foc baix. (Recordeu que per utilitzar els fogons sempre demanem ajuda a un adult)
 4. Un cop les verdures estiguin toves, afegirem el tomàquet i un pessic de sal.
 5. Tapem i deixem coure tot junt 20-30 minuts a foc lent.
 6. Per donar un toc a la salsa, podem afegir una mica d'orenga... Semblarà que tingui gust a pizza!
 7. Un cop passat el temps, apaguem el foc i ja podem utilitzar la salsa per acompanyar un plat de pasta o arròs.
- Un consell, si no voleu trobar trossets petits podeu triturar-ho tot amb el túrmix.



**RECORDA QUE ABANS DE
CUINAR ENS HEM DE RENTAR
SEMPRE LES MANS!**