




# febrer del 2023 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	Crema de verdures (api i carbassa) i pit de pollastre a la planxa <b>1</b>	Carxofes al forn amb llimona amb peix blau (verat o seitons) arrebossadet <b>2</b>	Nit d'hamburgueses casolanes *** amb les seves salsetes <b>3</b>
Verdura gratinada (coliflor i bròquil) amb un ou ferrat o poché a sobre <b>6</b>	Arròs saltat amb verduretes (col lombarda, pastanaga i porro) Hamburguesa de poltre del Pirineu a la planxa*** <b>7</b>	Brou de pollastre amb fideus i peix al forn amb carbassa especiada <b>8</b>	Crema de coliflor i cuixa de pollastre amb all i herbetes al forn <b>9</b>	Nit de crepes casolanes (proveu la d'espínacs amb formatge blau!)  <b>10</b>
Crema de verdura (bròquil i pastanaga) Mongetes del ganxet salteades amb porro, bolets i una miqueta de pernil <b>13</b>	Espinacs i bledes saltejades amb panses i pinyons Peix blanc (lluçet del bou) al forn amb patates i moniatos <b>14</b>	Caldo vegetal amb galets Tritada d'alls tendres i porros <b>15</b>	Trinxat de patata, moniato i col amb oli d'alls Croquetes de brandada de bacallà <b>16</b>	Nit d'hamburgueses de llegums casolanes. <a href="#">Comparteix la teva recepta</a> *****  <b>17</b>
Crema de carbassa amb cúrcuma i comí Gall dindi saltejat amb xampinyons <b>20</b>	Peix al forn amb poma, fonoll i oli de ruca i una mica d'arròs <b>21</b>	Col llisa, pastanaga, nap i ceba saltejada amb tamarí Bistec de vedella del Pirineu a la graella*** <b>22</b>	Sopa de pollastre Tritada de patates fregides <b>23</b>	Nit de pizzes casolanes amb formatge del país *  <b>24</b>
Sopa de fideus amb les verdures de la sopa, pollastre, butifarra i cansalada <b>27</b>	Macarrons de lletia vermella amb salsa de tomàquet i alfàbrega Peix del dia <b>28</b>	1	2	3

\* Formatge recomanat : "El traginer" de Mas el garet, ideal per fondre i de proximitat

\*\* Seitons, verats o sardines. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

\*\*\* A la cansaladeria Puig (cr gran de sant andreu 147 ) o al Alcampo de Diagonal Mar trobaras vedella bruneta del nostre proveïdor "Mafriseu"

\*\*\*\* VERDURES D'HIVERN: carxofes, bròquils, cols i coliflors, bledes, espinacs, calçots i alls tendres, remolatxa, carbassa, naps, cols de brúsel·les

\*\*\*\*\* Envia'ns la vostra recepta i alguna foto a [hola@laxupxup.cat](mailto:hola@laxupxup.cat) i la publicarem per compartir amb la resta de famílies



Nit per cuinar en família