

març del 2023

proposta de sopars de La Xupxup


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	Sopa de pistons Truita de carxofes i porros	1 Patata i bledes al vapor o saltejades amb alls Croquetes de peix	2 Nit de pollastre amb salses casolanes (de iogurt, sèsam tahine..)
Carxofes bullides o al forn amb oli i llimona Pollastre al forn amb herbes	6 Mongeta del ganxet saltada amb oli d'all i espinacs Poma al forn amb panses	7 Calçots al forn amb romesco Peix del dia	8 Coliflor groga amb pipes de carbassa Truita de formatge, bolets i escarola *	9 Nit de pizzes fetes a casa...amb carxofa, espinac i alls tendres i el formatge del sopar de dijous *
13 Wok de col i pollastre talladets a tires i amb tamarí	14 Sopa de pollastre i pistons logurt amb compota de poma i avellanès	15 Pastís de patata amb verdures saltat amb cansalada i allets	16 Cigrons i espinacs gratinats al forn amb alloli	17 Nit de crêpes en família. Pot provar a fer-ne de blat sarra
20 Crema de verdures Hummus de cigrons i remolatxa	21 Truita de carxofes amb amanida d'api-rave ratllat, remolatxa i pasnataga	22 Crema de carbassa i porros Peix al forn amb llit de patates i moniatos	23 Cuixa de pollastre o conilla al forn amb verdures de temporada ****	24 Nit de pa amb tomàquet i formatges del país
27 Patata i bledes saltades i hamburguesa de vedella bruneta del Pirineu ***	28 Verdures de temporada **** gratinades al forn amb romesco	29 Remenat de cols de brusel·les, alls tendres, porros i trossets de pollastre	30 Coliflor gratinada Peix blau del dia arrebossat **	31 Nit de croquetes casolanes amb les restes de tota la setmana

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

** Seitons, verats, sorells 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"

**** HIVERN: carxofes, bròquils, cols i coliflors, bledes, espinacs, calçots i alls tendres, remolatxa, carbassa, naps, cols de brusel·les

 Nit per cuinar en família

