


FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE	
NOM ALUMNA/E: I.B.N	CURS I GRUP: 1º ESO
TÍTOL RECEPTA: Un dinar tradicional	
TEMPS ELABORACIÓ: 40 minuts	
INGREDIENTS (per a 4persones) I QUANTITATS: Per a l'arròs amb bledes - Arròs: 4 taces -Bledes: 1 garba -Creïlles: 2 mitjanetes -All: 2 -Ceba: 1 -Fesols: 300 grams -Tomaca: 1 -Mandonguilles de pollastre: 2 per persona -Pimentó roig -Oli -Sal -Farina: una miqueta Per al postre -Maduixes: ¼	PREPARACIÓ: Arròs amb bledes 1.-Sofregir les mandonguilles enfarinades en oli d'oliva verge i retirar-les. 2.-Sofregir la ceba y els alls trossets. 3.-Afegir la tomaca i sofregir-la. 4.-Afegir el pimentó, la creïlla tallada a l'estil clack, les bledes i la sal i es remou tot. 5.-Cobrir d'aigua i bullir 20 minuts. 6.-Afegir els fesols, les mandonguilles i l'arròs. 7.-Coure 15 minuts. 8.-Deixar reposar els 5 últims minuts. Postre 1.-Rentar i trocejar les maduïxes 2.-Ficar-les en un bol
FOTOGRAFIA DEL PLAT: 	
COST ECONÒMIC APROXIMAT: 9€	DIFICULTAT: Fàcil