



LA CAFETERIA RESTAURANT QUICUINA SÓM UN ESTABLIMENT A ON OFERIM ESMORZARS SALUDABLES, MENÚS EQUILIBRATS I PLATS DE TEMPORADA. SÓM UN LOCAL QUE JA PORTEM MÉS DE 15 ANYS TREBALLAN PER MILLORAR LA NOSTRE QUALITAT EN EL MENJAR I EN EL SERVEI.

VERDURES FALSEJADES AL FORN AMB OLIVIVERGE I VI BLANC.

Persones: 4

Temps de cocció: 1 hora 30 minuts

PRIMER DE TOT COMENTAR QUE ES UN PLAT QUE PODEM ANAR VARIANT SEGONS LA TEMPORADA DE VERDURES.

Ingredients:

4 unitat de carxofes
2 unitats de carbassó
0,200 kg de mongeta verda
0,200 kg de pastanaga
0,200 kg de pèsols
4 unitats de patata
8 unitats d'espàrrecs verds
0,200 litres oli d'oliva verge
0,100 litres d'aigua
Sal i pebre
Aigua

Les pelem i deixem el cor
Fem mitges parts
Tallades a lo llarg
Pelades i tallades a rodanxes

Rentades i tallades per la meitat

Preparació:

Es una recepta molt senzilla, posarem totes les verdures amb una safata de forn, i posem la sal i pebre, un dit d'aigua, el vi blanc i l'oli d'oliva. Tapem la safata amb paper de d'alumini i posem al forn 115° durant 1hora i 30 minuts. Anem vigilan les verdures i si ens fa falta afegir una mica més d'aigua. Quan estiguin cuites servir en un plat. No cal afegir cap salsa, les verdures han agafat tot el gust de l'oli i el vi.