

programa **tas**

## LES LLEGUMS

Recuperem la tradició



## SELECCIONAT

Nom	AR
Col.legi	IESO de Ochagavía (Ochagavía)
Títol recepta	Mongetes negres amb cansalada (Recepta del meu avi-90 anys)
Ingredients que has utilitzat	1 bol de mongetes negres 1 ceba 1 pebrot verd 2 dents d'all oli: una cullerada sal 4 bols d'aigua De vegades: carn de porc, cansalada 200 g

## Ingredients: Mongetes



## Pas 1: Tirar a la cassola



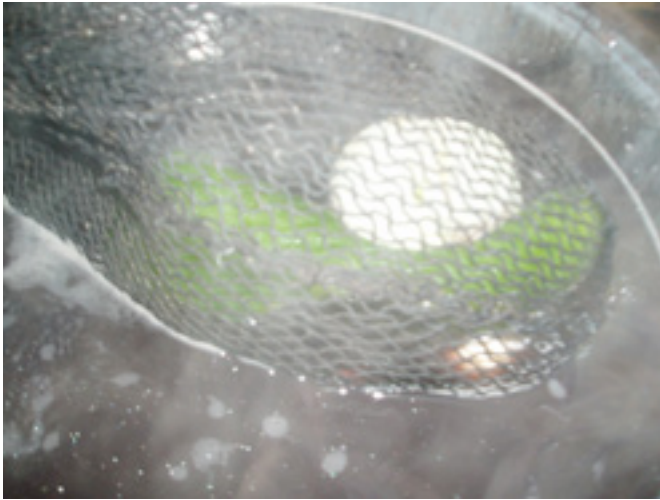
## Pas 2: posar les mongetes en remull el dia anterior



## Pas 3 : mongetes coent-se



Pas 4: Posar els altres ingredients ( ceba, all, pebrot) en una xarxa. Afegir la carn



### MONGETES FETES

