

programa **tas**

LES LLEGUMS

Recuperem la tradició



MENCIONS ESPECIALS

IES PUERTO DE LA CRUZ (PUERTO DE LA CRUZ)

<p>Nom</p>	<p>Ángel Eduardo Álvarez Pérez (Profesor)</p>
<p>Títol recepta</p>	<p>Llenties</p>
<p>Ingredients que has utilitzat</p>	<p>Ingredients: ½ porro, 1 fulla llorer, ½ paquet llenties, brou de pollastre, una mica de farigola i api, 1 patata, una mica d'espínacs, sal, pebre i una mica d'oli i vinagre.</p> <p>Preparació: posem en l'olla porro, api, farigola, llorer i les llenties amb el brou que cobreixi uns 2,5 cm tots aquests ingredients (sense oblidar-nos d'una mica d'oli, vinagre la sal i pebre). Ho deixem a foc lent uns 20 minutos, a continuació li afegim 1 papa i els espínacs fins que les llenties estiguin llestes.</p>
<p>Fotos o vídeo</p>	<p>INGREDIENTS</p>  <p>PLAT FINAL</p> 