



## Salmó amb mel i llima:

Ingredients (4 pax): 4 Filets de salmó, 2 dents d'all, 1 llima, 4 cullerades d'oli d'oliva, 4 cullerades de mel, pebre negre.

En una paella amb 4 cullerades d'oli fregim els alls i afegim el suc d'una llima, la mel i el pebre i ho deixem a foc mínim 3 minuts.

En un altre paella cuinem el salmó. Col·loquem en un plat el salmó i ho ruixem amb la salsa de mel i llima.

## Llenties amb verdures camperes:

Ingredients (4 pax): 2 pot gran de llenties, 2 carlotes, 1 carbasseta, 8 xampinyons, 400g de carxofes, oli i sal.

Llavem bé les verdures, pelem les carlotes i les carxofes i el tallem tot en làmines o quadradets xicotets.

En una paella saltegem totes les verdures fins que estiguin quasi fetes, després afegim les llenties (rentades i escorregudes) i cuinem uns 5 minutets més a foc mitjà. Afegim sal a gust i servim



## Pollastre fregit estil japonès

Ingredients (4 pax): 4 cuixes grans de pollastre, un rajolí de vi blanc per cuinar, oli per fregir, maizena, 4 cullerades de salsa de soja, pebre i sal

Macerem el pollastre amb la salsa de soja un poquet de vi blanc, sal i pebre durant unes 2 hores. Escorrem bé i els deixem reposar uns minuts.

Enfarinem el pollastre amb maizena i fregim fins que estigui daurat

