



Benvolguts Xics

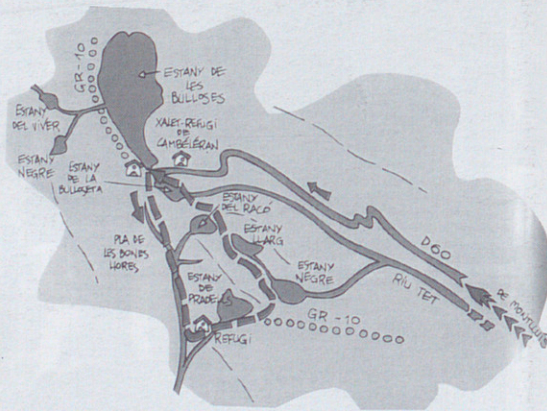
Us escric des de Puigcerdà perquè us vull recomanar una sensacional passejada que hem fet avui per les rodalies dels estanys de les Bulloses.

Conta la llegenda que aquests estanys estan habitats per «encantades» o "dones d'aigua", una mena de fades amb característiques especials. Diuen que fa molts anys, un home d'Enveig en va pescar una. Era tant bonica que se'n va enamorar a l'instant. Però a les dones d'aigua se'ls atribueix el poder de fer-se fonedisses, d'espumar-se i desaparèixer si algú les ha vistes un cop. El pastor d'Enveig tingué més sort i aquella visió li va durar bastant temps, fins i tot es casà amb la noia després de superar unes inversemblants proves que ella li imposà. Però un dia la va contrariar (abans havia jurat que mai no la renyaria), i aleshores l'encantada desaparegué per sempre.

Nosaltres, encara que ho hem intentat, no hem vist cap dona d'aigua, però qui sap si vosaltres tindreu més sort.

Ara us explico l'itinerari que hem fet. Des de Puigcerdà hem anat a **Montlluís**. A l'entrada del poble hem girat a l'esquerra direcció Font Romeu i poc després a la dreta per seguir la carretera del Capcir (N118), fins a la Tet. Un cop hem travessat el poble, hem girat a l'esquerra per la carretera D 60, fins a arribar a l'aparcament de l'Hotel Bones Hores (15 Km). Aquí hem deixat el cotxe i hem començat a caminar. El recorregut ha durat 2,15 h.

Estany de les Bulloses. Estany de la Bulloseta (zona d'aiguamolls a l'esquerra). **Pla de les Bones Hores.** El travessem i seguim el camí de l'esquerra fins a l'**estany de Pradells**. Voregem el llac per la dreta i trobem una bifurcació, deixem a la dreta el GR 10 (senyals blancs i vermells) i girem a l'esquerra fins a arribar a l'**estany Negre**. Aquest el voltrem per l'esquerra fins arribar a l'**estany llarg**. Un cop aquí seguim el camí de l'ARP (Alta ruta Pirinenca), ruta que com el Gr 10, travessa els Pirineus des del golf de Biscaia fins el cap de Creus. Superem un collet i arribem a l'**estany del Racó**, l'últim dels estanys. Després tornem al punt d'origen del circuit.



Petit croquis del recorregut.

la recepta



Conill amb samfaina

Ingredients:

- 1 conill de quilo o quilo i quart
- Oli
- 2 tomàquets
- 1 ceba
- 1 albergínia (posar-la amb sal abans de fregir-la)
- 1 carbassó
- 1 pebrot verd i un tros de vermell
- Mig litre de caldo vegetal

Preparació:

Primer de tot salpebrem el conill. Tot seguit el fregim a la paella i a mida que es vagi fregint l'anem posant en una olla a part.

Amb l'oli que hem fregit el conill sofregim la ceba i també sofregim el carbassó, l'albergínia ben escorreguda i el pebrot, tots tallats a taquets. Després hi afegim els dos tomàquets ratllats. Un cop està fet el sofregit el tirem a la cassola on hi havíem posat el conill. Serà el moment de tirar el caldo. Es pot tirar el mig litre sencer o només un quart de litre, això anirà al gust del cuiner. A foc lent i tot fent xup-xup esperarem a que quedi ben cuit i ja tenim aquest deliciós plat preparat.

Bon profit!



TRÍPTIC

PLANIFICACIÓ I GESTIÓ CULTURAL

Annibal, 13

08400 Granollers

T. 93 870 75 55

F. 93 870 79 23

