

Cuina d'Avui

Filet de vedella amb mostassa (per a 4 persones)

Ingredients:

- 600 grams de filet de vedella (un tros)
- mostassa
- una llimona
- oli i llard
- sal i pebre

Guarnició:

- arròs
- prunes

- vi bo

Elaboració:

El filet sal pebrat es posa a macerar amb el suc d'una llimona i untat amb mostassa a la vigília.

Es posa en una paella oli i llard, la meitat de cada i en abundància, quan està ben calent s'hi posa el filet i es deixa coure 7 minuts per cada banda. Llavors es treu de la paella i es posa en una plata del forn amb el suc amb el qual s'ha estat macerant. Es posa al forn a gratinar ben calent 5 minuts per cada banda (penseu que la carn ha de quedar rosadeta de dins).

Presentació:

El filet tallat finet però guardant la forma es posa al mig d'una plata. Al voltant, s'alternen flams d'arròs bullit i

prunes. Les prunes es bullen amb vi bo i aigua, la meitat de cada, i llavors es passen per la paella.
Aquest plat és molt fàcil de fer i ben segur que quedareu bé. BON PROFIT!

Leonor Grau

Agenda Cultural i Esportiva

23

08/03/97:

1er Obert vila de la Roca de dòmino
Lloc: La Nau
Hora: 8:30 Inscripcions i esmorzar
10:00 Sorteig i inici de partides
14:00 Dinar de germanor
16:00 Últimes partides

08/03/97:

Futbol. PB La Roca (al.leví) - Cardedeu
Lloc: Camp de futbol
Hora: 12:00

09/03/97:

Futbol. C.F. La Roca (amateur) - P. Barcinova
Lloc: Camp de futbol
Hora: 12:00

15/03/97:

Futbol. PB La Roca (juvenil) - Lliça de Vall
Lloc: Camp de futbol
Hora: 15:30

16/03/97:

Handbol. BM La Roca - Amenabar Zarautz (últim partit a casa de la primera fase)
Lloc: Pabelló

16/03/97:

Futbol. PB La Roca (infantil) - Cardedeu
Lloc: Camp de futbol
Hora: 10:30

22/03/97:

Futbol. PB La Roca (cadet) - Extremeña
Lloc: Camp de futbol
Hora: 12:00

23/03/97:

Futbol. PB La Roca (infantil) - Montornés
Lloc: Camp de futbol
Hora: 10:30

23/03/97:

Futbol. C.F. La Roca (amateur) - Montornés
Lloc: Camp de futbol
Hora: 12:00

24/03/97:

Concurs Que Santa Llúcia us conservi la vista! Data límit d'entrega de butlletes
Lloc: Punts habituals

05/04/97:

Futbol. PB La Roca (al.leví) - La Torreta
Lloc: Camp de futbol
Hora: 12:00

05/04/97:

Futbol. PB La Roca (juvenil) - Extremeña
Lloc: Camp de futbol
Hora: 15:30

19/04/97:

Trobada de nens i nenes per participar al Concurs Rosa d'Abril
Lloc: Plaça de l'església
Hora: 17:00

22/04/97:

Concurs Rosa d'Abril. Data límit d'entrega de dibuixos
Lloc: Punts habituals (veure bases del concurs)

26/04/97:

Concurs Rosa d'Abril. Lliurament de premis i exposició
Lloc i hora: A determinar