

## Cuina d'Avui



A continuació us presento dos plats de tardor fets amb uns ingredients ben típics de la Roca i molt apreciats arreu: **els bolets**. Les dues receptes són molt senzilles d'elaborar, espero que us engresqueu a fer-les i sobretot desitjo que siguin del vostre agrat.

### Mongetes amb rossinyols (per a 6 persones)

#### Ingredients:

- 1 quilogram de mongetes del ganxet
- ¾ de quilogram de rossinyols
- 4 talls de cansalada viada, salada de 3 o 4 dies
- oli i sal

#### Elaboració:

En primer lloc es bullen les mongetes tal com cadascú acostuma a fer i s'escorren. A continuació, s'agafa una paella, s'hi posa una mica d'oli i es fregeix la cansalada tallada a trossets. Quan està cuïta, es treu i s'hi posen els rossinyols tallats a trossets i salats. Quan aquests ja estan ben fregits, s'hi posa la cansalada i les mongetes, es donen un parell de voltes i el plat està llest per servir. És un plat de temporada ben fàcil i sobretot molt gustós. **BON PROFIT!!!**

### Rovellons amb botifarra esparracada (per a 6 persones)

#### Ingredients:

- 3 botifarres crues
- 2 quilograms de rovellons
- 1 ceba
- 2 tomàquets
- 2 cullerades de brou
- oli, sal i pebre
- Per la picada:
- ametlles, 3 grans d'all i julivert

#### Elaboració:

Es pica la ceba ben fina i es posa a coure en una cassola amb una mica d'oli. Quan està daurada, s'hi posen les botifarres sense pell trinxades. Quan està cuïta, s'hi posen els tomàquets ratllats. Es renten i es salten els bolets i s'afegeixen a la cassola juntament amb el brou, la picada, sal i pebre. Després de coure's tot plegat un quart d'hora a foc ben lent ja tindrem el plat a punt d'assaborir. **BON PROFIT!!!**

24

Leonor Grau

## Agenda Cultural i Esportiva

**11/10/97**

*Futbol Al.lévins: P.B.La Roca - Palau-Nova*

Hora: 12:00

Lloc: Camp municipal de futbol

*Futbol Juvenils: P.B.La Roca - At.Valles*

Hora: 16:00

Lloc: Camp municipal de futbol

*Futbol Cadets: Extremenya - P.B. La Roca*

Hora: 17:00

Lloc: Camp municipal de futbol de Montmeló

**12/10/97**

*Handbol: BM la Roca - Mega Inca*

Hora: 13:00

Lloc: Pabelló Municipal d'esports

**18/10/97**

*Futbol Al.lévins: Montmeló- P.B. La Roca*

Hora: 10:00

Lloc: Camp municipal de Montmeló

**19/10/97**

*Futbol Infantils: Parets- P.B. La Roca*

Hora: 16:00

Lloc: Camp municipal de Montmeló

*Futbol Juvenils: Palou - P.B. La Roca*

Hora: 17:15

Lloc: Camp municipal de Palou

*Futbol Cadets: P.B. La Roca-Sentmenat*

Hora: 12:00

Lloc: Camp municipal de la Roca

*Handbol: Palautordera - BM la Roca*

**25/10/97**

*Futbol Infantils: P.B. La Roca - La Torreta*

Hora: 11:30

Lloc: Camp municipal de la Roca

*Futbol Al.lévins: P.B. La Roca - Vilanova*

Hora: 12:00

Lloc: Camp municipal de la Roca

**26/10/97**

*Handbol: Palautordera- BM la Roca*

**2/11/97**

*Handbol: Sant Esteve SESR. - BM la Roca*