

## [Receta] Pollastre al forn a les fines herbes + patata (prebiòtica)

- 400-500g de pollastre a trossos amb os i pell
- 1/2 llimona
- 2-3 dents d'all
- 5g de romaní fresc (1g en pols)
- 5g d'orenga fresc (0.5g en pols)
- 15g de mostassa Dijon
- 15ml d'oli d'oliva (una cullerada)
- Sal i pebre al gust

- 1) Talla-ho tot petit i ratlla la pell de la llimona
- 2) Encalentir el forn a 180°C i preparar la safata de forn (si no és antiadherent, posa-li paper per enforar).
- 3) Mesclar en un bol: l'all, el romaní, l'orenga, la mostassa, la pell de llimona, l'oli d'oliva, la sal i el pebre. Picar i remanar-ho tot fins que desprengui aroma.
- 4) Primer untar tot el pollastre amb la llimona.
- 5) Després untar cada peça per fora i per dins de la pell amb la barreja de fines herbes. Afegir una mica de sal.
- 6) Col·locar sobre la safata de forn i tapar amb paper d'alumini.
- 7) Coure al forn tapat per 30 minuts. Després llevar el paper d'alumini.
- 8) Enforar per 15 minuts més o fins que la pell del pollastre comenci a daurar (vegeu observacions). Serviu-ho.

## [Receta] Salmó amb mongetes amb mantequilla

- 1 llom de salmó (150-200g)
- 7ml d'oli d'oliva (1/2 cullerada)
- Sal i pebre al gust
- 15 g de mantega sense sal
- 120 g de mongetes verdes
- 15 g d'ametlles
- 1 all
- 1/2 llimona

- 1) Bullir les mongetes
- 2) Trempar el salmó amb sal al gust.
- 3) encalentir l'oli a la paella i posar-li el salmó. Sellar: 4 min al costat de la pell i 2 min a l'altre costat o dins a daurar. Treure el salmó.
- 4) Posar la mantega i saltejar l'all amb les mongetes (afegir sal i pebre bo).
- 5) Afegir el salmó i deixar uns minuts a foc lent.
- 6) Servir i tirar-li el suquet per damunt amb unes gotes de llimona.