

rebost

VEPI!  
Com anam?

# Sopes seques d'estiu

## INGREDIENTS:

- 2 pebres verds
- ½ pebre vermell
- 2 cebes tendres
- 100 grams de mongeta tendra
- 2 albergínies
- 2 tomàtiques de ramellet
- 3 patates petites
- 4 alls
- 250 grams de pa de sopes seques
- sal
- oli
- pebre bord
- julivert
- ½ litre d'aigua



## PROCEDIMENT:

- Començarem l'elaboració fent netes totes les verdures.
- A continuació, pelarem dues tires de pell a cada albergínia (per tenir-ne bocins amb i bocins sense). Les xaparem a daus i les passarem dins d'un ribell amb aigua i una bona grapada de sal (per treure-les l'amargor).
- Llavors, pelarem i xaparem les cebes a julianes i el pebre vermell, les mongetes tendres i les tomàtiques a daus. I, després, pelarem i xaparem les patates a cantons prims perquè siguin bones de cuire.
- En tenir-ho, encalentirem oli dins de una greixonera i hi sofregirem 4 alls sencers i esclafats perquè deixin gustet.

# rebost

VEP!  
Com anam?

- En ésser daurats els alls, hi fregirem la ceba. Li donarem un parell de remenades i davallarem el foc.
- Quan la ceba sigui fluixa, li donarem més potència al foc i afegirem les mongetes al sofregit.
- Tot seguit, colarem les albergínies i les abocarem al sofrit. Donarem un parell de girades a la greixonera i hi afegirem: les tomàtiques, les patates, un manat de julivert trossejat i el pebre verd. Salpebrarem les verdures amb una cullerada de pebre bord i un bon pessic de sal.
- Quan les verdures hagin reduït el seu volum i siguin mig cuites, les cobrirem amb aigua tèbia i les deixarem bullint a foc lent durant 10 minuts.
- Passat aquest temps, traurem les verdures sense brou i les reservarem.
- Finalment, passarem a escaldar les sopes dins d'una greixonera. Alternarem 4 capes de pa de sopes seques amb 3 capes de sofrit. Regarem cada capa de pa amb un poc de sal i oli d'oliva i pitjarem les sopes perquè es beguin el suquet. Han de quedar mig seques i mig tendres i han de reposar una mica abans de servir-les.
- Bon profit!

rebost

VEP!  
Com anam?

# Canyetes

## INGREDIENTS:

### Per a la massa

- farina fluixa
- 1 tasetta d'oli
- 1 tasetta de llet sencera
- sal
- motlos de canyetes

### Per al farcit

- ratlladura d'una clovella de llimona
- 200 grams de brossat
- canyella
- sucre
- sucre en pols



## PROCEDIMENT:

- Per fer la massa, dins d'un ribell, mesclarem una tasetta d'oli juntament amb un tasetta de llet, un pessic de sal i la farina que es begui, afegint-la ben a poc a poc.
- Ho mesclarem just el necessari fins que se'ns desferri de les mans.
- Tot d'una, deixarem reposar la pasta durant 10 minuts perquè es "desstressi" i s'amolli.
- Passat aquest temps, procedirem a enrodillar la pasta damunt els motlos. Untarem un paper vegetal amb oli i, amb l'ajuda d'un aprimador, anirem estirant damunt petits bocins de pasta i els enrodillarem un per un al voltant dels motlos, sense que la pasta arribi a l'extrem, perquè al final es puguin desemmotlar millor.

# rebost

VEP!  
Com anam?

- Tot seguit, encalentirem bona cosa d'oli dins d'una paella i, en tenir-lo ben calentó, hi fregirem les canyetes. Quan siguin daurades, les traurem damunt un plat recobert amb paper de cuina (perquè se'n begui l'oli) i les reservarem per farcir-les després.
- Per fer el farcit, mesclarem la pell ratllada d'una llimona juntament amb 200 grams de brossat, 2 cullerades de sucre i 1 cullerada de canyella i passarem la mescla a una màniga pastissera.
- Un pic apunt el farcit, desemmotlarem les canyetes i les anirem omplint una a una amb el farcit.
- Finalment, els hi donarem una nevadeta de sucre en pols per damunt. I llestos!