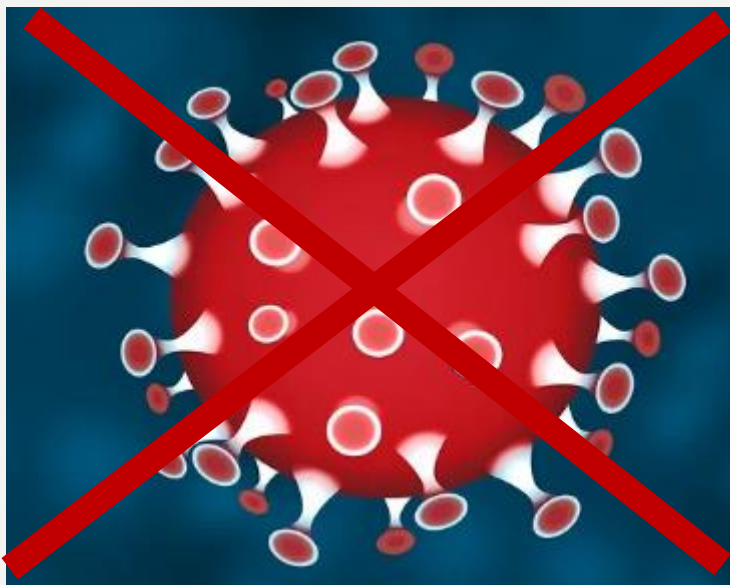




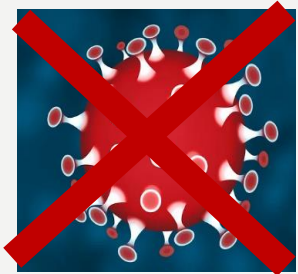
Cuinem a casa!!



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas



TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas



Cuinem a casa!!



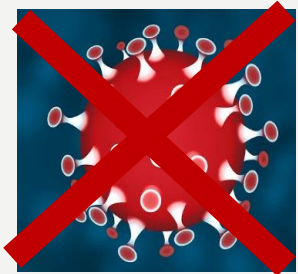
REPTE

Cuinem a casa!!

Us proposem una estona divertida i fàcil, per gaudir en família i després menjar-ho

Què us semblaria fer una recepta de cuina?





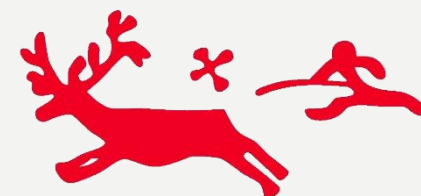
#resistirem
#sobreviuem
#repteMoragas



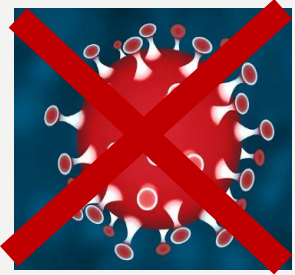
Ballem a casa!!!



Us hem preparat una nova recepta perquè podeu fer i després tastar-la amb els vostres familiar!



TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviren
#repteMoragas

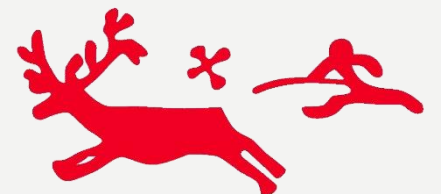


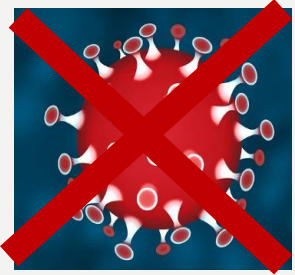
Cuinem a casa!!!



CONSELLS ABANS DE CUINAR

- Rentar les mans
- Posa't un davantal
- Prepara els ingredients que necessitis per el plat a preparar
- Prepara els utensilis que necessitis: olles, ganivets, taula de tallar...





#resistirem
#sobreviren
#repteMoragas



Cuinem a casa!!!



¿Qué necesitamos per cuinar i preparar els tallarins amb pollastre i verdurees?



GANIVET



TAULA DE
TALLAR



OLLA



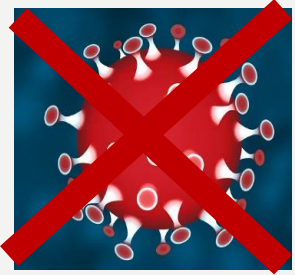
PAELLA



ESCURRIDOR



PALETA



#resistirem
#sobreviren
#repteMoragas



Cuinem a casa!!!

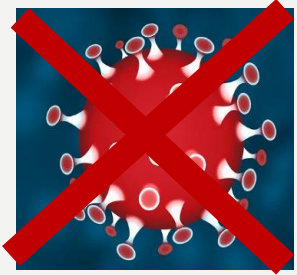


TALLARINS AMB POLLASTRE I VERDURES

INGREDIENTS:

- Un paquet de tallarins
- 2 filets de pollastre
- La meitat d'un bròquil
- 1 pastanaga
- 1 ceba mitjana
- Oli d'oliva
- Sal i aigua





#resistirem
#sobreviren
#repteMoragas



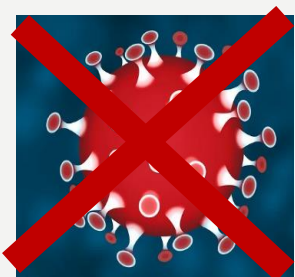
Cuinem a casa!!!



Com preparem els tallarins amb pollastre i verdures?

1. Preparem les verdures i el pollastre

- Rentem el bróquil i la pastanaga
- Partim el bròquil, la pastanaga i la ceba en trocets mitjans amb un ganivet sobre una taula de tallar
- Tallem el pollastre en tires



#resistirem
#sobreviren
#repteMoragas

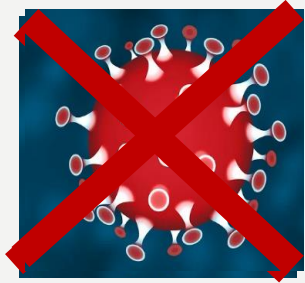


Cuinem a casa!!



2. Preparem els tallarins

- Agafa l'olla i omple-la d'aigua
- Afegeix una mica de sal i una mica d'oli. Quan l'aigua comenci a coure, posar els tallarins. Han de coure durant 5 minuts. Apaga el foc.
- Agafa un escurridor i ho poses a l'aigüera. Bolca els tallarins en l'escurridor amb compte de no cremar-te amb l'aigua o amb l'olla.



#resistirem
#sobreviren
#repteMoragas

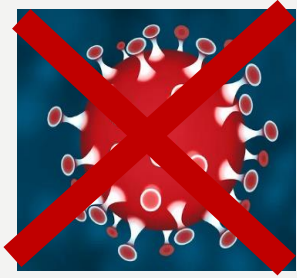


Cuinem a casa!!



3. Cuino els tallarins amb el pollastre i les verdures

- Posem una mica d'oli a una paella
- Quan l'oli estigui calent, afegim la pastanaga, el bròquil i la ceba
- Mou tots els ingredients amb la paleta de tant en tant. Les verdures han de tenir un color brillant.
- Afegeix el pollastre. Barreja els ingredients amb la paleta de tant en tant.
- Afageix els tallarins . Mou els ingredients amb la paleta per que tot estigui ben barrejat. Apaga el foc.



#resistirem
#sobreviren
#repteMoragas

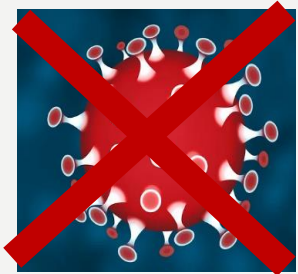


Cuinem a casa!!



Si voleu uss podeu fer una foto o un petit vídeo i ho pengeu a l'Instagram, Facebook o Twitter, etiquetant al Taller o amb la etiqueta (hashtag) #repteMoragas.

O ens ho envieu a nosaltres i ho pengem al Instagram.



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas



Cuinem a casa!!



- ✓ Participa i dona suport a les persones que viuen a les llars.
- ✓ Junts ens en sortirem!
- ✓ Cuidem-nos!
- ✓ Moltes gràcies!

