

BATUTS DE FRUITA

BATUT DE PERA I ORXATA

Ingredients per a 2 persones:

- 2 peres de Puigcerdà o bé Conference,
1 vas d'orxata de xufa ben freda, sucre,
si cal.

*Prepararem les peres i les triturarem. Passarem el suc a la gerra, li afegirem l'orxata i batrem bé el conjunt. Comprovarem la dolçor abans d'afegir-li sucre. Ens ho beurem de seguida.

BATUT TROPICAL

Ingredients per a 3 persones:

- 3 trossos de pinya natural, 1 mango, 1 plàtan, 1 taronja, ¼ de l. de llet, sencera o descremada (1 vas), 1 o 2 cullerades de sucre i 8 de gel picat.

*Exprimirem la taronja i tirarem el suc a la batedora junt amb la fruita trossejada, la llet, el sucre i el gel. Ho batrem fins que quedi homogeni i ho servirem en vasos alts amb culleretes altes, especials per a batuts.

SUCS DE FRUITA I VERDURA

SUC AROMÀTIC

Ingredients per a 2 persones:

- 3 pastanagues, 1 taronja, 1 nap roig no gaire gran, 2 cm. de gingebre fresc.

*Liquarem les peces de fruita i verdures (a la taronja li traurem la part blanca de sota la pell i les llavors) junt amb el gingebre pelat i ho servirem de seguida.

SUC DE FRUITS DE L'HORTA

Ingredients per a 2 persones:

- 2 tomàquets madurs, 1 pastanaga grossa, unes quantes fulles d'espínacs ben tendres, 2 tronxos d'api, de la part més blanca o 2 cullerades de suc, ½ vas d'aigua freda. Optatiu: nou moscada ratllada.

*Liquarem l'api i posarem el suc a la batedora junt amb la resta d'ingredients (el tomàquet sense pell ni llavors), colarem i servirem. Si ho volem prendre com a sopa freda no ens caldrà colar-ho.

SUC DE PASTANAGA I POMA

Ingredients per a 2 persones:

- ½ kg. de pomes, ½ Kg. de pastanagues, 1 llimona, una mica de gel picat.

*Exprimirem la llimona i reservarem. Pelarem les pastanagues i traurem el cor de les pomes (la fruita no cal pelar-la); ho trossejarem i ho posarem en una liquidadora. Hi afegirem el suc de la llimona i el gel. Ho servirem de seguida.



