

**ESPAI DISPONIBLE**

**MAS BOTINS**  
 RESTAURANT  
 MASIA FUNDADA L'ANY 1180  
 LA CUINA CATALANA  
 15 anys al seu servei  
 OBERT: dissabtes (migdia i nit), diumenges i festius.  
 Cra. N-340 - Km 1.223 - Av. Barcelona s/núm. - 08739 EL PAGO (Subirats)  
**Reserves als Tels. 93 899 40 29 - 93 818 37 55**

A PARTIR DEL 25 D'AGOST fem esmorzars i dinars diaris. Especialitats brasa.

restaurant  
**L'HEREU**

**MENÚ DEL DIA** 11€

**2 MENJADORS PRIVATS IVINE A GAUDIR DE LA TERRASSA D'ESTIU**

HORARI: Dilluns a Dijous - migdia - Divendres i Dissabte - migdia i nit

C/ del Casal, 1 - Tel. 93 890 22 17  
 08720 - VILAFRANCA DEL PENEDÈS

**BAR RESTAURANT COALA**

Especialitats:  
 • Entrepans  
 • Torrades  
 • Plats combinats  
 • Tapes  
 • Menús diaris

HORARI:  
 Dilluns a divendres: de 7.30 a 23 h.  
 Dissabtes i diumenges: de 9 a 23 h.  
 Dimarts tancat

LOCAL PER A CELEBRACIONS: FESTES FAMILIARS I REUNIONS D'AMICS, ETC.

Av. Tarragona, 44 • Tel. 93 890 51 57  
 VILAFRANCA DEL PENEDÈS

internet - bar - Wifi gratuïta 10 Mb!

**ESMORZARS i MENÚ DIARI 9 €**  
 de dimarts a divendres

Nou horari: Entre setmana: de 9 a 18 h.  
 Caps de setmana i festius: de 18 a 1:30 h.  
 Dilluns tancat

Tel. 93 892 19 84  
 Dos de maig, 34 Vilafranca del Penedès

C. LLIBERTAT, 128. 08800  
 VILANOVA I LA GELTRÚ.  
 TEL. 93 815 63 62

nova adreça

**L'OGANQUÏT**  
 EN INDI IROQUES - PETIT MLEC TRANQUIL AL COSTAT DEL MAR

http://www.lafura.cat/serveis/serveis/restaurantio.html

**NOVA DIRECCIÓ**

Vine a tastar la nostra carta amb gran varietat en carns i peixos, cuina casolana a l'estil La Costa i àmplia selecció de vins.

Tot amenitzat amb un servei atent dins un ambient acollidor.

**MENÚ D'ALTA QUALITAT**  
 Entre setmana 10 €  
 i dissabtes migdia 17 €  
 Diumenge carta

Passa les nits de divendres i dissabte a la llum de les espelmes i gaudeix dels menús de degustació i servei de còctels.

**DIUMARTS TANCAT PER DESCANS DEL PERSONAL**

c/ La Costa, núm. 4 - 08795 Olesa de Bonesvalls  
 Tel. 93 898 40 36

RESTAURANT  
**MAS BOTINS**

A Mas Botins, una nova direcció hem fet reformes perquè puguis gaudir una altra vegada d'un concepte diferent de cuina catalana en un entorn medieval.

**VINE A TASTAR LES NOSTRES ESPECIALITATS en una masia del segle XII.**  
 Ens trobaràs on sempre...

Obrim caps de setmana i festius

Restaurants Mas Botins  
 Masia Els Botins - Santa Fe del Penedès  
 Cra. 243, de Sant Sadurn a Vilafranca, entre km 6 i 7  
 Tel. 93 897 51 86 - 608 833 128  
 www.masbotins.com

**La Enric**  
 BAR - RESTAURANT

**ESTANC**  
 OBERT TOTS ELS DIES

http://www.lafura.cat/serveis/serveis/restaurantio.html

**ESTANC**  
 Cuina casolana  
 Carns a la brasa  
 Comunion-batetjos  
 Celebracions per a grups  
 Festes familiars  
 Plats per encàrrec  
**Menú diari: 8,00 € (dilluns a divendres)**  
 Av. Catalunya, 3 - Tels. 93 891 82 29 - 93 891 84 85  
 LA MÚNIA (Castellví de la Marca)

**LES PROPOSTES**  
 d'en Francesc Murgadas



**PER A UN PRIMER**

- INGREDIENTS**
- Xampinyó (250 grams)
  - Espinacs (300 grams)
  - Alvocat (1 unitat)
  - Llimona (1 unitat)
  - Vi blanc (1 cullerada)
  - Crema de llet (2 cullerades)
  - Sal
  - Pebre



- CARACTERÍSTIQUES**
- DIFICULTAT**  
 ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □
- CALORIES**  
 ■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □
- PREU**  
 ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □ □
- CONFECCIÓ**  
 ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □

**AMANIDA BICOLOR**

Hi ha gent que encara es resisteix a agafar una bossa d'aquestes que venen a les grans superfícies amb espinacs menuts, quasi bé brots acabats de sortir de la terra, i incorporar-los a les amanides. No saben el que es perden. El mateix que si no han entrat encara en el món dels xampinyons crus, regats amb un toc de llimona per evitar que ennegreixin. Per tant, per treure'ls del seu error, us proposo avui que feu aquesta amanida, on també hi he incorporat el meu darrer enamorament, l'alvocat.

És una amanida lleugera i que segur que rebrà les millors felicitacions del comensal ecologista o amant de la línia. Que, en major o menor grau, no solen faltar a cap reunió que es faci al voltant de la taula del menjador.

**CONFECCIÓ**

Esprémer la llimona i colar el suc obtingut. Retirar el peu dels xampinyons just abans de passar-los per sota l'aixeta i eixugar-los amb paper absorbent. Tallar-los a làmines fines amb l'ajut de la mandolina i regar-los amb un parell de cullerades de suc de llimona després de salpebrar-los al gust.

Triar els espinacs, rentant-los i escorrent-los a fons per acabar eixugant-los tot embolicant-los en un drap. Un cop secs, tallar-los a tires no massa fines.

Tallar per la meitat l'alvocat retirant de la part que quedi sense el pinyol la meitat de la polpa i passar-la a la batedora juntament amb la cullerada de vi blanc i les de crema de llet. Treballar-ho amb l'aparell fins fer-ne un amaniment no excessivament espès i reservar-ho a la nevera.

Uns moments abans de servir-ho, barrejar els xampinyons amb els espinacs, emplatar-ho i distribuir l'amaniment pel damunt de cada plat.

**CONSELLS**

Si decidiu incorporar definitivament els espinacs a les vostres amanides per allò del ferro i el Popeye, heu de saber que l'absorció eficaç i màxima d'aquest ferro necessita d'un ambient àcid fruit de la presència de la vitamina C. Per tant, procureu que l'amaniment incorpori suc de llimona o que entre els ingredients hi hagi la taronja.

Convé tenir present que els espinacs, encara que avui no sigui el cas, quan es couen, no han de conservar-se massa temps. Si arriben a fermentar poden produir substàncies tòxiques.

També és molt important una bona neteja. Penseu que són productes, l'un i l'altre, que han estat en contacte amb la terra.

Recordeu que si guardeu l'alvocat obert a la nevera amb el pinyol, tarda més en enfosquir-se que si retireu aquest. Una possible opció per a l'alvocat que sobra és incorporar-lo a les verdures tallat a daus menuts.

A les grans superfícies hi ha safates de xampinyons aparentment fets a làmines. Els de sota no solen ser ni tan macos ni tan prims. Penseu en un altre destí (una truita p. ex.) per a ells i augmenteu el volum de la compra.

Recordeu que hi ha dos tipus de crema de llet. El destinat a la cuina i el de pastisseria. Aquí és, evidentment, el primer.

Si l'amaniment resulta massa clar, podeu espèssir-lo amb una mica més de polpa d'alvocat. Cas que resulti massa espès, sempre podeu recórrer a la crema de llet.

És important que l'amaniment es faci poc abans de treure el plat a taula. Les tires d'espinac han de conservar el cruixent i el contacte amb la salsa el fa desaparèixer ràpidament.