

EL

Butlletí



Dipòsit Legal: GI-238/2001

Sant Aniol de Finestres

Butlletí d'Informació Municipal

Número 100

Desembre 2008

A landscape photograph showing a view of the Finestres mountains at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The foreground shows a rocky slope, and the background features rolling hills and mountains under a cloudy sky. The text 'VISTA DES DE FINESTRES' is overlaid in the bottom left corner.

**VISTA DES DE
FINESTRES**

Dades d'interès

OFICINA MUNICIPAL

Horari setembre:

De l'1 al 14: de 9 a 13h
a partir del 15 de setembre:
de 9 a 13h i de 16 a 19h
Tel. 972 44 30 04
Fax 972 44 31 45
E-mail: staniol@ddgi.es

ALCALDIA (Hores convingudes)

REGIDORIES (Hores convingudes)

JUTJAT DE PAU

Dimecres d'11h a 12h

DISPENSARI METGE

Dilluns i dijous de 15h a 16h
Tel. per reservar hora: 972 44 30 04
Urgències dies feiners:
972 44 81 12 (Les Planes)
Dra. Nieto: 972 44 81 12
Urgències cap de setmana i festius:
609 494 615

Infermera:

Dilluns i dijous de 15h a 16h.
Urgències dies feiners:
Sra. Mundet: 972 448 112
Urgències cap de setmana i festius:
619 405 894

TREBALLADORA SOCIAL

Sra. Sandra Casado:
Tel. 972 266 644 - Hores convingudes

FARMÀCIA

Dilluns i dijous de 14.30h
a 16.30h - Tel. 972 44 31 31
Altres dies: Tel. 972 44 80 15

HORARI DE MISSES

SANT ANIOL DE FINESTRES

Diuenge, a les 10h

SANT ESTEVE DE LLÉMENA

Al local de les Escoles,
Dissabte, a les 18h

Amb el suport de:



Diputació de Girona

Serveis



Repartiment de gas butà

Els dimarts dies 9 i 23 de desembre 2008.

Recollida de trastos vells

Recordeu que la zona habilitada per a aquest servei està situada al costat de la depuradora de Codilma i que està prohibit deixar trastos vells al costat dels contenidors. Feu-ne un bon ús d'aquesta zona, no hi deixeu qualsevol deixalla.

Horari d'autobusos

A partir de l'1 de gener de 2008

Girona

De dilluns a divendres,
sortides a les 07.00 h, 14.30 h i
18.30 h.

Dissabtes, sortides a les 07.00 h.

Sant Esteve de Llémena

De dilluns a divendres, sortides
a les 7.45 h, 15.30 h i 19.30 h.
Dissabtes, sortides a les 07.45 h
i a les 15.35 h.

Sant Aniol de Finestres

S'ha de trucar a HISPANO HILARIENSE, S.A. al Tel. 972 24 50 12 el dia abans per passar a recollir en aquesta parada.

Telèfons d'interès

Bombers	085	H. Dr. Trueta Girona	972 94 02 00
Centre d'Emergències de Catalunya	112	Elèctrica del Bages	972 64 10 10
Mossos d'Esquadra	088	Enher (avaries)	900 77 00 77
Guàrdia Civil	972 20 86 50	Taxi Pilar	686 59 02 79
Ambulàncies	972 26 76 52	Consell Comarcal de la Garrotxa	972 27 49 00
Hospital St. Jaume Olot	972 26 18 00	Mn. Pere Soler	689 47 03 25

Sumari

Dades d'interès.....	2	Consum	
Informació a l'abast		Els videojocs.....	6
Consumeix peix fresc amb seguretat	3	Festes i celebracions	
Pla renove		Santa Llúcia.....	8
Electrodomèstics, caderes,		Agenda.....	9
aire condicionat	4	Les receptes.....	10
Salut		Entreteniments.....	12
La serenitat.....	5	Solucions mes passat.....	12
Consum		Felicitem a.....	12
Els videojocs.....	6	Qui és?.....	12



CONSUMEIX PEIX FRESC AMB SEGURETAT

Prevenició de l'anisakiosi

Què són els anisakis?

Els peixos, com tots els animals que viuen a la natura, poden tenir paràsits, com per exemple els anisakis. Els anisakis són paràsits que infecten alguns peixos (maire, seitó, verat, sorell, lluç, sardina, arengada, bacallà, rap, etc.) i cefalòpodes marins (calamars, pops, sèpies, etc.) Aquests paràsits són petits cucs blancs, rodons, de cos cilíndric i allargat que mesuren entre 4 i 30 mm.

Es localitzen a les vísceres dels peixos, dins de l'aparell digestiu (budell, etc.) i també es poden trobar a la musculatura. Apareixen enquistats en forma d'espiral, enrotllats sobre si mateixos o estirats.

Com afecten les persones?

La ingestió d'aquests paràsits vius pot provocar la malaltia anomenada **anisakiosi**. Aquesta malaltia es caracteritza per dolors gastrointestinals acompanyats de vòmits i nàusees associats sempre al consum de peixos i cefalòpodes crus o no prou cuinats. Així mateix, estan descrits casos de **processos al·lèrgics** després del consum de peix cru parasitat.

Aquesta malaltia és molt poc freqüent a la nostra àrea geogràfica, tot i que el paràsit sí que es troba en els peixos.

La presència d'aquests organismes en els peixos constitueix un veritable problema de salut pública en països en els quals sovint es consumeix peix cru, fumats en fred, salat o parcialment cuit, com és el cas del Japó, Holanda i Xile, on s'han documentat molts casos d'anisakiosi.

Alguns dels productes alimentaris a base de peix que han estat implicats en infeccions humanes són:

- **Cebiche i lomi lomi:** Peix marinat amb suc de llimona i altres ingredients
- **Ous de salmó salvatge**
- **Sashimi i sushi:** trossos de peix cru amb altres ingredients, com ara arròs
- **Arengada crua adobada amb salmorra lleugera**
- **Seitó en vinagre**
- **Peix fumats en fred**
- **Peix cuinat insuficientment.**

Quins controls es fan per evitar la presència d'aquests paràsits?

Les indústries dedicades a l'elaboració i preparació de productes de la pesca i els vaixells factoria han de sotmetre els peixos a un control visual per detectar la presència de paràsits visibles.

Les autoritats sanitàries duen a terme la inspecció i el control periòdic dels establiments i els productes de la pesca per verificar que es compleixen les condicions establertes a la normativa vigent.

Malgrat això, resulta impossible inspeccionar tots i cada un dels peixos desembarcats a la nostra costa, sobretot aquells que es venen sencers i sense eviscerar, fet que suposa que algun peix parasitat pot arribar al consumidor final.

Els productes de la pesca que ens ofereix el mar ens aporten una gran varietat de proteïnes, minerals vitamines i àcids grassos poliinsaturats, i constitueixen una base molt important de la nostra alimentació. Són, sens dubte, una de les estrelles de la varietat gastronòmica de la dieta mediterrània.

NETEGEU BÉ EL PEIX, CUINEU-LO I CONSUMIU-LO AMB TOTA SEGURETAT.

Com podem prevenir l'anisakiosi?

1er. NETEGEU bé el peix i traieu-ne les vísceres el més aviat possible

2on. CONGELEU el peix de consum en cru

En l'elaboració de plats a base de peix cru o poc cuit (seitó en vinagre, peix en escabetx, preparacions de la gastronomia japonesa amb peix cru, etc.) es recomana, per matar aquests paràsits, netejar bé el peix, treure'n les vísceres i sotmetre'l a un tractament de congelació a una temperatura de -20°C o inferior durant 24 h.

3er. CUINEU-LO correctament

La millor manera de prevenir l'anisakiosi és **cuinar bé** el peix a una temperatura de 60°C o superior durant 10 minuts. Qualsevol dels tipus habituals de cuinat (cocció, fregit o al forn) és suficient per matar les larves.

PLA RENOVE D'ELECTRODOMÈSTICS, CALDERES I APARELLS D'AIRE CONDICIONAT 2008



El 12 de Novembre va començar el termini de presentació de sol·licituds per acollir-se a les ajudes per la renovació d'electrodomèstics, calderes i aparells d'aire condicionat. El plaç finalitzarà el 31 desembre d'aquest mateix any.

Aquest pla promou la introducció d'equips eficients en el sector domèstic mitjançant l'atorgament d'ajudes als titulars que canviïn un electrodomèstic per un altre de classe A o superior que figuri en la classificació establerta per l'IDAE, o bé una caldera per una altra caldera que sigui de condensació, o bé el seu aire condicionat actual per un altre amb una qualificació energètica classe A. En el cas de les rentadores i rentavaixelles hauran de tenir, a més, categoria d'eficàcia de rentat A.

4

Tràmits:

1.- Les empreses comercialitzadores informaran als clients de l'existència de la campanya i dels ajuts establerts a l'ordre de la subvenció.

2.- L'empresa comercialitzadora emet una factura de venda que inclou el NIF i nom de l'empresa comercialitzadora, a més de les dades de l'aparell, com ara la marca i model, el preu de l'electrodomèstic, caldera o aparell d'aire condicionat.

3.- El full de sol·licitud es pot obtenir per Internet, de les empreses comercialitzadores o de l'òrgan gestor en qualsevol de les seves oficines de campanya, i el tramit es pot fer:

a - Les empreses comercialitzadores adherides al Pla Renove tramitaran directament les sol·licituds dels seus clients.

b - En un termini màxim de 15 dies des de la data de venda de l'electrodomèstic, caldera o aire condicionat, l'usuari enviarà per correu certificat la sol·li-

licitud a un apartat de correus de l'òrgan gestor o a una de les seves oficines.

c - En un termini màxim de 15 dies des de la data de venda de l'electrodomèstic, caldera o aire condicionat, l'usuari presentarà la sol·licitud a una de les oficines de l'òrgan gestor.

4.- L'òrgan gestor verificarà que les sol·licituds estiguin degudament complimentades i amb tota la documentació adjunta corresponent.

5.- L'ICAEN abonarà al compte corrent del sol·licitant la quantitat econòmica que li correspongui, considerant finalitzat així l'expedient.

Teniu més informació i el llistat de les empreses comercialitzadores adherides a

www.plarenove2008.cat



LA SERENITAT

Ser feliç és una actitud que pot fer més per la salut que molts medicaments. Si és més feliç tindrà millor la tensió, el sucre, el colesterol i agafarà menys refredats. Les persones felices viuen més anys i amb més salut

Aquí té una sèrie de consells per al dia a dia que el poden ajudar a sentir-se més feliç.

- Intenti veure el costat positiu de tot el que l'envolta i serà més feliç.
- No s'enfadi per coses que no ho mereixen.
- Eviti jutjar els altres, encara que siguin diferents a vostè, accepti'ls com són.
- Senti's a gust amb la vida i somrigui.
- Trobi una estona cada dia per vostè mateix per pensar, per escoltar-se, per repassar la seva agenda, per respirar tranquil, per relaxar-se.
- Recuperi algun dels seus entreteniments preferits.
- Estimi el seu cos, doni-li una vida sana, alimentis de forma saludable. Eviti el tabac i l'alcohol, faci exercici regularment.
- Respecti les hores de descans. Descansi sempre abans de sentir-se exhaust. Aprengui a adonar-se de quan necessita descansar, no forci el seu cos fins a no poder més.
- Aprofiti les estones d'espera per a descansar, respirar a fons i mirar al seu voltant amb calma (com quan ha d'esperar en una cua o quan viatja en autobus o metro, o quan l'ordinador no funciona).

- Si vol alguna cosa, demani-la, no es quedi esperant que els altres ho endevinin.
- Si té preocupacions, agafi una llibreta i escrigui. L'ajudarà a ordenar les seves idees i a sentir-se millor.
- Si té problemes pensi si tenen solució o no. Si tenen solució pensi si vol arreglar-los. Si vol solucionar-los, faci el que pugui i intenti no preocupar-se molt. Si no vol solucionar-los accepti'ls. Si no tenen solució, no arreglarà res preocupant-se, accepti'ls i faci el que pugui per millorar la situació.
- Eviti preocupar-se pels problemes dels altres (fills, amics, etc...) deixi que ells es preocupin i vostè serà més útil per ajudar-los en el que pugui.
- Esforci's per fer les coses ben fetes cada dia, això l'ajudarà a sentir-se millor.
- Somrigui, saludí els altres, sigui amable, gaudeixi dels bons moments. En definitiva:

prengui's la *vida*
amb més *serenitat*,
la seva *salut* li *agrairà*.

Senti's a gust amb a vida i somrigui-li!

Atenció!

**ES REGALEN
GATETS!!**

**Qui estigui interessat
que es posi en contacte
amb l'Ajuntament.**



Els videojocs.

Fem-ne un ús responsable i reflexiu

CRITERIS PER FER UNA BONA ELECCIÓ DEL VIDEOJOC

- El videojoc no és una joguina, és un producte d'oci interactiu.

- A l'hora de comprar un videojoc:

a) Informem-nos dels diferents tipus de videojocs que hi ha al mercat (d'acció, d'aventures, d'estrategia, d'esports, educacionals, de fantasia, històrics, simuladors, puzles...).

b) Triem el videojoc més adequat a l'edat, personalitat i sensibilitat de l'usuari, especialment si és menor d'edat.

6

c) Supervisem tot l'etiquetatge del videojoc:

- Si indica la raó social i l'adreça del fabricant o importador.
- Si incorpora les instruccions d'ús i les seves característiques.
- Si està etiquetat en català i/o castellà, si es distribueix a Catalunya.
- Si apareix el Codi PEGI, que és el codi de conducta de la indústria europea del programari interactiu, que estableix una classificació per edats i continguts.

- Conservem-ne els catàlegs comercials i la publicitat.

- Demanem i conservem la factura o el tiquet de compra, són la nostra garantia.

- És una garantia comprar en un establiment adherit a una Junta Arbitral de Consum.

- Recordem que tots els establiments han de disposar de Fulls Oficials de Reclamació/Denúncia.

Cal escollir
el **videojoc**
adequat a l'**edat**,
de l'**usuari**



LA CLASSIFICACIÓ DELS VIDEOJOC PER EDATS

El codi europeu d'autoregulació PEGI (Plan European Game Information www.pegi.info) és un sistema de classificació per edats i continguts dels videojocs i jocs d'ordinador, que molts videojocs solen incorporar voluntàriament en l'etiquetatge.

La classificació del joc ha d'aparèixer en la part frontal inferior i en la part del darrere del videojoc. Afecta l'adequació del contingut visual, però mai el grau de dificultat o les habilitats que requereix.

Aquests logotips mostren l'edat recomanada del videojoc, la qual serveix per classificar-lo:

INDICADORS D'EDAT:

per a majors
de 3 anys

3+

per a majors
de 7 anys

37

per a majors de
12 anys

12+

per a majors
de 16 anys

16+

per a majors
de 18 anys

18+

Tinguem present que qualsevol descriptor mostrat juntament amb un 16+ indica un nivell del contingut representat més elevat que el mateix descriptor en un videojoc del 12+, i un nivell del contingut representat més baix que un descriptor d'un videojoc de 18+.

El descriptor de por s'utilitza amb més freqüència en els videojocs 7+ per indicar que el joc no conté res específic, però que pot espantar els infants més petits.

PICTOGRAMES INFORMATIUS DEL CONTINGUT DELS VIDEOJOC

Són els descriptors del joc, icones mostrades a la part del darrere de la capsa, que descriuen el tipus de contingut que trobarem en el joc.

Cada videojoc, excepte els classificats 3+, ha de mostrar un o més pictogrames de contingut a la part del darrere, que indiquen les característiques concretes per les quals es classifica el videojoc dins una determinada edat.

INDICACIÓ DE PICTOGRAMES INFORMATIUS:



Discriminació:

el joc conté representacions materials que poden afavorir la discriminació.



Drogues:

el joc mostra l'ús de drogues o en fa referència.



Por:

el joc pot espantar els nens o fer-los por.



Llenguatge groller:

el joc conté paraulotes



Sexe o Nuesa:

el joc conté representacions de nuesa i/o comportaments sexuals o referències sexuals.



Violència:

el joc conté representacions violentes.

RECOMANACIONS PER FER UN ÚS RESPONSABLE I REFLEXIU DELS VIDEOJOC

- Siguem prudents i reflexius en el moment de la compra.
- Coneguem el contingut dels videojocs amb els quals juguen els nostres fills i valorem-ne la conveniència.
- Controlem l'ús del videojoc que fan els menors d'edat, el temps que hi dediquen i impliquem-nos en el seu ús responsable.
- Si detectem defectes en el videojoc, hem de dirigir-nos a l'establiment on l'hem adquirit i mostrar el tiquet de compra.



DEIXALLERIA MÒBIL

QUÈ ES POT DIPOSITAR A LA DEIXALLERIA MÒBIL?

Bombetes i fluorescents, esprais, bateries de cotxe, piles, pintures i dissolvents, olis minerals, olis de cuina, radiografies, tòners i medicaments.

El calendari de recollida per a l'any 2008 és el següent: 15 i 16 de desembre

Us recordem que aquest servei només pot ser utilitzat pels ciutadans particulars.

APLEC de Santa Llúcia

SANT ANIOL DE FINESTRES 2008

DISSABTE

13

desembre

A les 12 del migdia: **OFICI SOLEMNE**
amb acompanyament d'Orquestra.

Seguidament, a la plaça del poble
DUES SARDANES

A les 4 de la tarda, a la mateixa plaça
QUATRE SARDANES

A continuació
BALLS VUITCENTISTES

Tots els actes seran amenitzats per la Cobla-Orquestra

PRINCIPAL D'OLOT

NOTES:

- Després de les sardanes es repartiran **PASTISSOS** i **CAVA** per a tothom.
- També es rifaran **1 XAI, 2 PERNILS** i **1 CAIXA DE CAVA**.
- La Comissió de Festes agraeix l'aportació i col·laboració de tots els veïns, ja que sense ells no hauria estat possible fer aquest aplec.
- L'esmentada comissió es reserva el dret de modificar el programa si causes imprevistes obliguessin a fer-ho.

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

DIPUTACIÓ DE GIRONA - AJUNTAMENT DE SANT ANIOL
RESTAURANT CAN TURA - EMBOTITS SABARÍ - JOAN PUIGVERT, S.L.
MAS LLAPART LLENYES I DESBROSSAMENTS - COMISSIÓ DE FESTES

Tel. 972 44 98 18
17154 Sant Aniol de Finestres



**Sant
Aniol**
aigua mineral
natural

Garrotxa

FIRA DE SANT NICOLAU

Població: La Vall d'en Bas
Dates: 6 Desembre 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Artesania, maquinària agrícola, productes agroalimentaris.
Expositors darrera edició: 50
Primera edició: Immemorial, actualitzada l'any 1993
Entitat organitzadora: Ajuntament de la Vall d'en Bas
Adreça: C. Sant Esteve, 3 17176 La Vall d'en Bas
Telèfon: 972/69 02 25
Fax: 972/69 03 26
C/e: vallbas@ddgi.es
Web: www.vallbas.org

MERCAT DE NADAL

Població: Olot
Dates: 6 - 8 Desembre 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Productes nadalencs, pessebrisme, artesanía, gastronomia
Expositors darrera edició: 60
Primera edició: 1990
Entitat organitzadora: Institut Municipal de Promoció de la Ciutat
Adreça: Bisbe Lorenzana, 15 17800 Olot
Telèfon: 972/26 01 52
Fax: 972/27 00 56
C/e: firolot@olot.cat
Web: www.areadepromocio.olot.cat

FIRA DE SANTA LLÚCIA

Població: Sant Feliu de Pallerols
Dates: 14 Desembre 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Productes artesans i tradicionals. Tast gastronòmic de plats i productes de la Vall d'Hostoles. Exposició de maquinària agrícola i bestiar.
Expositors darrera edició: 77
Superfície neta d'exposició: 1200 m2
Primera edició: Immemorial, segle XIV
Entitat organitzadora: Ajuntament de Sant Feliu de Pallerols
Adreça: Pl. del Firal, 23 17174 Sant Feliu de Pallerols
Telèfon: 972/44 40 11
Fax: 972/44 44 22
C/e: sfp@ddgi.es
Web: www.ddgi.es/sfp
Director: Pere Roca i Pujol
President: Joan Casas i Carreras

Gironès

FIRA - MERCAT DE LA TERRISSA CATALANA

Població: Quart
Dates: 6 - 8 Desembre 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Terrissa popular, comercial i artística
Expositors darrera edició: 50
Superfície neta d'exposició: 900 m2
Primera edició: 1990
Entitat organitzadora: Ajuntament de Quart
Adreça: Plaça de la Vila, 2 17242 Quart
Telèfon: 972/46 91 71
Fax: 972/46 87 80
C/e: ajuntament@quart.cat
Web: www.quart.cat



Pla de l'Estany

FIRA D'HIVERN DE PORQUERES

Població: Porqueres
Dates: 6 Desembre 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Artesania
Expositors darrera edició: 15
Superfície neta d'exposició: 1500 m2
Primera edició: 1995
Entitat organitzadora: Ajuntament de Porqueres
Adreça: C/ Rubió i Ors, 1-7 17834 Porqueres
Telèfon: 972 57 01 02
Fax: 972 57 04 12
C/e: secretaria@porqueres.org
Director: Anna Marco Triola
President: Ajuntament de Porqueres

Nens a la cuina: Ametlles garrapinyades



10

Ingredients:

- 200 grs ametlles
- 250 grs de sucre
- 200 cl d'aigua

Preparació:

Poseu les ametlles, el sucre i l'aigua en una paella fonda. Coueu-ho fins que l'aigua s'hagi consumit i el sucre comenci a fer bombolles.

Aparteu la paella del foc i removeu constantment fins que el sucre se separi formant pols i les ametlles quedin blanquinoses. Torneu a escalfar la paella –aquesta vegada a foc lent– i doneu voltes al contingut fins que el sucre es faci caramel i arrebossi bé les ametlles.

Unteu una superfície plana amb mantega, i bolqueu les ametlles a sobre i deixeu-les refredar.

Bon profit!!!!

Vinga animeu-vos i
envieu-nos receptes,
que ja se'ns acaben!

Canelons de carbassó i llagostins

Ingredients:

1 Kg de cues de llagostí
 1 Kg. de carbassons
 35 làmines de pasta de canelons
 Beixamel
 ½ l de llet
 40 grs. de mantega
 40 grs. de farina
 50 grs. de formatge ratllat
 Sal, pebre, nou moscada

Preparació:

Bulliu els carbassons, sense pelar, en poca aigua i sal, escorreu-los bé i reserveu l'aigua en què s'han bullit.
 Peleu els llagostins i sofregiu-los amb una mica d'oli. Quan estiguin daurats, afegiu-hi els carbassons escorreguts i sofregiu-ho tot uns minuts. Després, passeu el sofregit per la batedora i tritureu-lo de manera que es notin els trossets de llagostí.
 Farciu els canelons amb aquesta pasta.
 Bulliu en l'aigua dels carbassons les pells dels llagostins perquè agafi el gust del peix, i afegiu mig got d'aquest suc a la salsa beixamel.

Capó farcit de Nadal

Ingredients: 1 capó o pollastre d'uns 2 kgs. - 300 grs. de prunes - 50 grs. de pinyons - 100 grs. d'orellanes - 2 pomes - 1 llimona - 1 gotet de xerès sec - 8 salsitxes - 1 ceba - 1 pastanaga - 1 ramet d'herbes aromàtiques - 1 copeta de conyac - 2 grans d'all amb pell - 1 cullerada de Maizena - ¼ de litre de brou - Sal - Pebre negre - 100 grs. de figues seques

Preparació: Netegeu el capó i socarrimeu-lo. Ruixeu-lo per dintre amb el suc de la llimona i poseu-hi sal i pebre negre. Farciu-lo amb dues pomes tallades a trossos, les salsitxes, la meitat de les prunes, les orellanes, els pinyons i la meitat de les figues seques. La part del pollastre que quedi oberta l'heu de cosir amb escuradents perquè quedi ben tancada. Poseu el capó salat per fora en una cassola amb oli. Gireu-lo fins que quedi ben daurat. Al voltant poseu-hi la ceba tallada en forma de làmines, la pastanaga a trossets, els alls sencers i el ramet d'herbes aromàtiques.

Poseu-lo al forn, que ha d'estar ben calent. Haurà de coure, aproximadament una hora i quart. Mentre es cou, aneu-hi tirant el conyac, el xerès sec i el quart de litre de brou. Quan falti mitja hora per acabar la cocció (o sigui, quan faci tres quarts d'hora que el teniu al forn), hi afegiu les prunes i les figues que us han quedat.

Una vegada cuit, traieu el capó de la cassola i també el ramet d'herbes aromàtiques, les prunes i les figues. Afegiu al suc que queda una cullerada de Maizena desfeta amb aigua. Deixa-ho coure tot uns cinc minuts (ho heu d'anar remenant perquè no s'agafi). Després, passeu la salsa pel colador xinès.

Poseu el pollastre o capó en una plata amb el suc i envoltat de prunes i figues.

Magdalenes de xocolata amb cor d'avellana

Ingredients:

100 grs. de sucre
 3 ous
 90 grs. de xocolata
 95 grs. de mantega
 35 grs de farina

 Cor d'avellana
 70 grs. d'avellana torrada
 100 ml. Nata (crema de llet)
 20 grs. de xocolata blanca
 Q.S. Amaretto

Preparació:

Muntem els ous amb el sucre. Desfarem i barrejarem la xocolata amb la mantega i ho barrejarem tot.

Desfarem la xocolata blanca amb la nata i hi afegirem les avellanes i l'amaretto. Ho passarem per la batedora (Túrmix).

Congelarem la barreja amb motlles individuals (motlles per fer glaçons).

Col·loquem la massa de xocolata a la base dins un motlle individual que pugui anar al forn (tipus motlle de magdalena).

Afegir el cor de d'avellana congelat, procurant que quedi centrat, cobrirem totalment amb massa de xocolata.

Coure al forn a 180° durant 7 minuts.

Entreteniments