

IL·LUSTRACIONS MARTA CAYUELA



TEXT CRISTINA SERRET

## Viu l'estiu

A Catalunya tens moltes opcions per visitar grutes, coves i caveres. La Muntanya de Sal de Cardona, les Coves del Salnitre de Collbató, les Mines de Bellmunt... Aquest estiu agafa una llanterna, posa't el casc i endinsa't en les profunditats terrestres.

**A la cuina!** Avui que és dissabte et convidem a fer de cuiner. Renta't bé les mans, posa't el davantal i prepara't per deixar la família o els amics amb la boca ben oberta.

Recepta de David Amorós (Lola Bistro Tarragona i Altafulla)

## AMANIDA DE TOMÀQUETS DE TEMPORADA

### INGREDIENTS

- Tomàquets de varietats diferents: benach, cor de bou, montserrat...
- Ventresca de tonyina
- Ceba dolça
- Alfàbrega fresca
- Mermelada de tomàquet
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

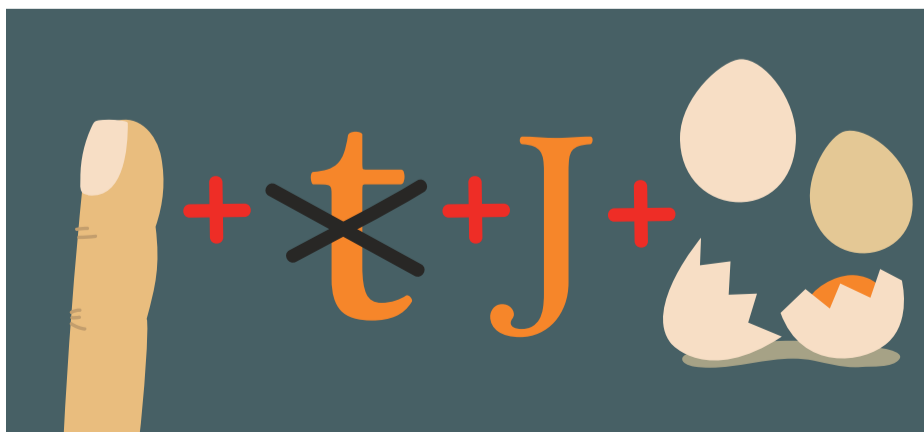
### PREPARACIÓ

1. Neteja els tomàquets i, amb l'ajuda d'un adult, fes-los a trossos.
2. Posa'ls en un bol amb una mica d'oli i sal. Afegeix-hi alfàbrega trossejada.
3. Deixa-ho reposar un parell d'hores a la nevera.
4. Passat aquest temps, disposa el tomàquet en una plata i escampa-hi per damunt la ventresca de tonyina i la ceba dolça. Ho pots regar amb una mica més d'oli.
5. El toc final és la mermelada de tomàquet. Un cop posada, ja us ho podeu menjar. Que vagi de gust!

## Jeroglífic

Solució: dijous

Quin dia és la festa d'aniversari?



## Words of wisdom



**Empty vessels make the most noise**

Foolish or unwise people are the most talkative

**Vocabulary**  
**empty:** buit  
**vessel:** vas, recipient  
**noise:** soroll  
**foolish:** ruc  
**unwise:** ignorant  
**talkative:** xerraire