



ENGRUNES DE L'EMPORDÀ

recepta reinterpretada

INGREDIENTS

300 grs de pa sec
2 butifarres de perol
1 cap d'all
1 raig d'oli d'oliva
aigua
farigola
sal marina

PROCEDIMENT

1. Posar el pa sec en remull el dia abans.
2. L'endemà, escòrrer molt bé i esmicolar el pa sec amb les mans fins a deixar-lo tot engrunat.
3. Xafar els alls amb pela
4. Posar oli d'oliva a una cassola ampla i planera.
5. Confitar els alls a foc lent en l'oli.
6. Afegir les butifarres de perol esparrecant-les.
7. Coure poc a poc la butifarra esparrecada i just quan comenci a enrossir afegir-hi les engrunes
8. Deixar-ho a foc lent remenant sovint fins que quedin amb la textura i cruixent, adequats.

NOTES

Es poden fer també amb butifarra negra i són boníssimes.



SOPA DE FARIGOLA

recepta

INGREDIENTS

300 grs de pa sec
2 butifarres de perol
1 cap d'all
1 raig d'oli d'oliva
aigua
farigola
sal marina

PROCEDIMENT

1. Posar el pa sec en remull el dia abans.
2. L'endemà, escórrer molt bé i esmicolar el pa sec amb les mans fins a deixar-lo tot engrunat.
3. Xafar els alls amb pela
4. Posar oli d'oliva a una cassola ampla i planera.
5. Confitar els alls a foc lent en l'oli.
6. Afegir les butifarres de perol esparrecant-les.
7. Coure poc a poc la butifarra esparrecada i just quan comenci a enrossir afegir-hi les engrunes
8. Deixar-ho a foc lent remenant sovint fins que quedin amb la textura i cruixent, adequats.

NOTES

Es poden fer també amb butifarra negra i són boníssimes.



VERDURES FERMENTADES

bròquils de colors

INGREDIENTS

- 1 bròquil verd
- 1 bròquil groc
- 1 bròquil lila
- 2 grans d'all
- Sal marina fina
- aigua
- Ginebró o comí
- 2 fulles de col enteres

PROCEDIMENT

1. Tallar els bròquils per separat en petites porcions.
2. Tallar totes les parts verdes, fulles, tiges i tronc central pelat i deixar-les apart.
3. Pelar els alls i aixafar-los.
4. Posar els bròquils en bols separats per colors i els troncs, fulles i tiges, també.
5. Posar un polsim de sal a cada bol i fer un massatge al bròquil de manera que hi penetri bé la sal i comenci a plorar.
6. Deixar-lo reposar de 30' a unes hores (3-4)
7. Posar-lo als pots per capes i afegir uns ginebrons o llavors de comí. Apretar bé.
8. Posar fulla de col a la part de sobre i apretar bé.
9. Tancar el recipient i deixar en un lloc fosc i sec uns dies.
10. Començarà a fer bombolles al cap de poc. Fins al cap d'uns dies més no estarà fermentat del tot (de 20 dies a 3 mesos)

NOTES

El temps de fermentació dependrà de molts factors: temperatura, grau d'aigua de la verdura, tamany dels talls, quantitat de sal,...



GRESOLETES DE STA TERESA

reciclatge de bollería

INGREDIENTS

Restes de bollería que
ens ha quedat seca:

croissant, coca,
ensaimades,

...

Llet de vaca, cabra,
ovella o líquat vegetal

Ous enters
sucre daurat de canya

canyella en pols

Pela de llimona

Oli d'oliva

PROCEDIMENT

1. Posar la llet o líquat a perfumar amb la llimona i la canyella.
2. Tallar la bolleria a llesques i xucar-ho un moment amb la llet o líquat.
3. Batre els ous enters.
4. Passar la llesca empapada per l'ou
5. Escalfar l'oli
6. Fregir les llesques per separat i si es desfa, fer una pasta i agafar-ho a cullerades.
7. Ha de quedar un punt daurat per dues bandes.
8. Posar-ho sobre paper absorbent.
9. En calent posar-hi un puntet de sucre daurat de canya i empolsar-ho amb canyella en pols

NOTES

Es un postre de reciclatge que es pot fer amb qualsevol peça feta amb farina i llevat que s'hagi assecat



AIGUA DE FLORS O HERBES

un refresc a l'abast

INGREDIENTS

1 manat de menta
1 l d'aigua
1 llimona
endolcidor al gust

PROCEDIMENT

1. Després de rentar bé la menta posar-la en una ampolla blava juntament amb el suc de la llimona, l'aigua i l'endolcidor.
2. Fer una infusió solar d'1 a 2 hores
3. Deixar macerar fins a completar 24 hores.
4. Colar i prendre

NOTES

Aquest refresc s'ha de guardar en fred i dura 3 o 4 dies



DESINFECTANT NATURAL

Fet dels residus de la llimona

INGREDIENTS

Peles de llimones, polpa
i llavors que queden
després de fer el suc

PROCEDIMENT

- 1.-Aprofitar les peles de llimones de fer suc.
- 2.-Deixar-les 24 hores cobertes d'aigua.
- 3.-Triturar aigua i llimones.
- 4.-Deixar 24 hores més.
- 5.-Colar i embotellar.
- 6.-Afegir 2 cullerades d'esperit de vi per ampolla.

NOTES

Utilitzar diluït per netejar banys, fer vidres, netejar terres, recipients de les mascotes, rentaplats, com blanquejador de roba, per a rentar ferides, ...