ARA, MÉS QUE MAI,

EL PRODUCTE D'EIVISSA

És molt prop teu!

ARA ÉS TEMPS DE:

• *L'hort*

- TARONJA
- ALVOCAT
- LLIMÓ
- CEBA TENDRA
- CARABASSÓ
- BLEDA
- ALLS TENDRES
- PATATA VERMELLA (collita d'hivern)

• *La ramaderia*

- ANYELL
- POLL
- OUS PAGESOS
- FORMATGE DE CABRA

• *La mar*

- GERRET
- SÉPIA
- MOLL
- RAJADA

CONSULTA TOTES LES RECEPTES A: saborsdeivissa.es

Consell d'Eivissa

Receptes

BROQUETES ÀRABS D'ANYELL

INGREDIENTS:

- 200 g de carn picada d'anyell
- 3 grills d'all
- 30 g de ceba tendra
- 4 g de juvert
- 4 g d'herba-sana
- 0,5 g de moraduix o orenga
- 0,1 g de canyella en pols
- 0,1 de comí molt
- 2 g de sal
- 0,1 g de pebre negre
- 5 g d'oli d'oliva
- Broquetes

ELABORACIÓ:

Capolau l'all, la ceba tendra i les herbes. Mesclau-ho tot en un bol amb la carn i les espècies.
Punxau la carn a les broquetes pressionant amb la mà perquè la carn ocupi la forma allargada d'aquestes.
Es poden cuinar a la graella o al forn.
Es poden servir amb algunes de les salses següents:
De iogurt amb herbes aromàtiques: agafau un iogurt, posau-lo en un recipient, capolau un grapat d'herbes fresques (estragó, juvert, coriandre, herba-sana...). Picau una tomata madura. Mesclau-ho tot junt i trempau-ho amb sal, pebre, oli d'oliva verge i unes gotes de suc de llimó.
De mel i vinagre: posau en un cassó 5 cullerades de mel i posau-la a bullir a foc lent. Després d'uns minuts, quan comença a agafar un color més daurat, tragueu-la del foc i afegiu-hi, a poc a poc, la mateixa quantitat de vinagre.

(Recepta cedida per Marc Puig-pey, Fundació Alícia)

ARRÒS A LA BRUTA O ARRÒS NEGRE AMB SÉPIA

INGREDIENTS:

- 400 g d'arròs
- 1 litre de caldo de peix (recepta publicada el dimarts 31 de març)
- 1 sépia mitjana
- 3 grills d'all
- 1/2 pebrera vermella
- 1/2 pebrera verda
- 1 ceba tendra o seca
- Juvert
- 1 tomata (pelada)
- Oli i sal

(Recepta del llibre Peix Sí! 2. Editat pel Consell Insular d'Eivissa. Autors: Marga Prats, Joan Tur i Virginia Marí.)

ELABORACIÓ:

Netejau la sépia i anau amb molta cura per treure la bossa de tinta sense rebentar-la i reservau-la.
Faceu una picada amb les pebreres, l'all, la ceba tendra, el juvert i la tomata.
Posau una paella al foc amb un fons d'oli i sofregiu-hi la sépia tallada a trossos petits durant uns quinze minuts; a continuació, afegiu-hi la picada i sofregiu-ho tot junt uns quinze minuts més.
Tot seguit s'ha de diluir la tinta dins una mica de caldo fred o aigua.
Afegiu el caldo de peix calent a la paella, abocau-hi la tinta diluïda i esperau que bulli per afegir-hi l'arròs. Ho removem tot i ho deixam coure.
Millor època de consum: Entre febrer i juliol
Consells: Aquesta recepta utilitza el caldo de peix preparat segons la recepta presentada el dimarts passat. També podeu usar tinta congelada en comptes de fresca. La recepta original segons el llibre Bon profit! El llibre de la cuina eivissenca, de Joan Castelló Guasch, no inclou la pebrera vermella ni la verda, d'introducció més recent. La ceba tendra, ara en temporada, o seca no l'empraven els pescadors perquè, segons diuen, fa l'arròs moll.
S'aconsella acompanyar la recepta d'allioli o d'allioli amb safrà.