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

- **Emporta't un lot de producte local preparant aquestes receptes a casa!**

Consulta la informació a les xarxes de Sabors d'Eivissa

Consell d'Eivissa

Receptes

ARRÒS DE QUARESMA

INGREDIENTS:

- 1 ceba tendra o seca
- 1 tomata sense pell
- 4 grills d'alls
- Juvert
- Carxofes tendres
- Pèsols
- Pebrera vermella en pols
- Safrà
- Un manat de bledes

ELABORACIÓ:

És un plat de Quaresma, perquè en la seua composició no entra cap ingredient de procedència animal.

En una greixonera, amb bastant d'oli, es fa un sofregit de ceba, tomata, alls, juvert, carxofes tendres a trossos, un grapat de pèsols i un manadet de bledes tallades menut. S'assaona amb sal i pebrera vermella; es cobreix d'aigua, s'hi afegeix un polsim de safrà i, quan bulli, s'hi posa l'arròs, que es procura que no quedi massa espès.

(Llibre Bon profit! El llibre de la cuina eivissenca).

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES

INGREDIENTS:

- 1/2 pollastre sense pell i trossejat
- 1/2 pebrot verd trossejat
- 1/2 pebrot vermell trossejat
- 1 tomàquet madur pelat i ratllat
- 2 carxofes netes i trossejades
- 1 grapat de pèsols (congelats)
- 1 grapat de faves (congelades)
- 300 g d'arròs
- Oli d'oliva
- Sal
- Safrà torrat
- 1 grill d'all
- Juvert
- 1 litre o 1,5 litres de brou

ELABORACIÓ:

Per al brou: En una cassola amb una mica d'oli es sofregeix una tomata picada, dos grills d'all i s'hi agreguen els trossos de pollastre, s'assaona amb sal i es cobreix d'aigua.

Per al sofregit: Comencem escalfant una mica d'oli en una paella. Afegim els pebrots verd i vermell i el tomàquet. Li donem unes voltes i agreguem les carxofes, els pèsols i les faves. Deixem que es vagi fent tot junt, fins que les verdures perdin l'aigua.

Mentre, posem a escalfar el brou en un cassó i feim una picada en el morter amb l'all i el juvert.

Afegim el pollastre bullit i l'arròs a la paella i li donem una voltes perquè s'integri. Incorporem la picada i removem. Agreguem el brou calent, millor només un litre i si després ens sembla que en necessita més l'agreguem a poc a poc. Rectifiquem de sal. Afegim una mica de safrà i deixem que es faci a foc fort deu minuts. Passat aquest temps, baixem el foc i deixem coure uns sis o vuit minuts més. Deixar reposar uns minuts abans de servir.

(Maria José Amengual, blog Dit i Fet)