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

COQUES D'HERBES COLONIALS AMB ESCALIVADA I LLOMS DE MOLL

INGREDIENTS:

• Massa:
- 1/2 kg de farina
- 20 g de llevat de forner
- 1/2 got d'oli
- 1/2 got d'aigua
- Sal
- Herbes colonials

• Escalivada:
- 1 pebrera vermella
- 1 pebrera groga
- 1 ceba
- 1 albergínia

• Peix:
- 5 o 6 molls grossos
- Oli i sal

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

ELABORACIÓ:

• **Escalivada:**
Embolicau totes les verdures de l'escalivada amb paper d'alumini i posau-les al forn ja preescalfat a 180 graus. Deixau-les coure uns 45 minuts, sempre vigilant, perquè algunes couen més ràpid que les altres. Picau-les amb una forqueta per veure si ja estan tendres. Traieu-les i deixau-les refredar sense llevar-los el paper. Després faceu-ne tires i reservau-les en un bol amb una mica d'oli i sal.

• **Massa:**
Posau dins un bol la farina, l'aigua, l'oli, la sal i el llevat dissolt amb aigua. Pastau la mescla amb les mans i afegiu-hi aigua i/o oli si fa falta, fins a aconseguir una massa ferma i mal·leable. Afegiu les herbes colonials a la massa. Deixau-la reposar fins que agafi una mica més de volum. Quan ja estigui, donau forma a les coques i coeu-les al forn preescalfat a 180 graus fins que estiguin daurades.

• **Peix:** Traieu els lloms dels molls, salpebrau-los i fregiu-los dins una paella. Muntau les coques amb l'escalivada i el moll damunt.

Millor època de consum: D'octubre a abril.

Consells: Les herbes poden ser al gust, fines herbes, frígola o la que es prefereixi.

CUINAT

INGREDIENTS:

- 1,5 quilos de fulles de verdura
- 3 manats de bledes
- Mig quilo de guixes
- Mig quilo de fava pelada
- Oli d'oliva verge
- Sal
- Pebrera vermella
- 2 cabeces d'alls
- 2 manats d'alls tendres
- 3 nyores
- 1 manat d'herba-sana

(Maria José Amengual, adaptació feta a partir del blog Dit i Fet)

ELABORACIÓ:

El dia abans s'han de posar en remull (per separat) les guixes i la fava pelada. El mateix dia, abans de començar, posau en remull les nyores.

En una cassola prou grossa posau a bullir les fulles de verdura, les bledes (netes i trossejades petites) i les guixes. Donau-los un bull, després escorreu la mescla i rebejau-la amb aigua neta freda, esprement-la bé.

Tornau a posar-ho tot al foc, afegiu-hi la fava pelada, un cullerot d'oli d'oliva, sal, una cullerada ben satisfeta de pebrera dolça, els alls picats (els secs i els tendres), la carn de les nyores i les fulles d'herba-sana picades, i abocau-hi aigua fins que quedi tot cobert, removeu-ho i deixau-ho bullir almenys una hora.

Cada vegada que vulgeu menjar-ne, ha de bullir-se, i com més bulls tengui el cuinat més saborós és.