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
- POLLASTRE
- 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

GUISAT D'OUS

INGREDIENTS (4 persones):

- 4 ous ecològics
- 4 bocins de sobrassada i botifarró
- 200 g de xulla magra
- 200 g de faves tendres
- 200 g de pèsols
- 1 ceba tendra o seca
- 1 tomata
- 4 patates vermelles mitjanes

Recepta del llibre *Bon profit El llibre de la cuina eivissenca*, de Joan Castelló. Cedida per l'Institut d'Estudis Eivissencs

ELABORACIÓ:

Es bullen uns ous i, una vegada que siguin ben durs, es deixen refredar. A part, en una cassola amb un poc d'oli, es fa un sofrit de mitja ceba i una tomata amb uns trossets de xulla, sobrassada i botifarra. S'hi posa l'aigua necessària i quan bulli s'afegeixen unes patates senceres o tallades a daus, un grapat de faves tendres i un altre de pèsols, tot assaonat amb sal i pebre. Quan sigui tot cuit i el brou reduït i bastant espès, es col·loquen damunt els ous durs, prèviament partits per la meitat, i s'hi incorpora una salsa feta en el morter amb ametlles torrades o pinyons i una rameta de moraduix, aclarida amb unes cullerades del brou del guisat. Es deixa que doni una bullida i es retira del foc a fi que reposi uns minuts abans de servir-lo.

ARRÒS AMB SÉPIA I VERDURES

INGREDIENTS

- 1 sépia fresca mitjana
- 2 carxofes
- ½ tomata pelada
- 1 pebrera verda
- 1 pebrera vermella
- ½ ceba o una ceba tendra
- 1 o 2 grills d'all
- 1 bastanaga
- Mongetes tendres (un grapat)
- Pèsols
- Arròs (uns 125 g per persona)
- Caldo de peix (quantitat segons l'arròs)
- Oli
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ:

Picau finament totes les verdures excepte la carxofa, que netejarem i trossejarem. Netejau la sépia, trossejau-la i salau-la. En una cassola amb una mica d'oli sofregirem la sépia trossejada. En aquest mateix oli, en primer lloc afegirem les mongetes tendres trossejades, la pebrera verda i vermella, la ceba, l'all i la bastanaga. Al cap de cinc minuts, hi afegirem les tomates i al final la carxofa. Salpebrau-ho i sofregiu-ho tot bé. A continuació hi afegirem el brou de peix, el deixarem bullir de cinc a deu minuts i hi tirarem l'arròs. Finalment, entre cinc i set minuts abans d'acabar la cocció, afegiu-hi els pèsols.

Millor època de consum: Entre febrer i juliol

Consells: Aquest arròs es realitzarà amb les verdures de temporada que es trobin. Si els pèsols no són frescos, s'hi afegiran al final de la cocció

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