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

FRITA DE POLP

INGREDIENTS

- 2 kg de polp (s'aconsella haver-lo netejat i congelat prèviament)
- 1 kg de patates
- 1 pebrera vermella
- 1 pebrera verda
- 2 cebes o un manat de cebes tendres
- All
- Oli
- Sal
- Pebre
- Juvert

ELABORACIÓ:

El primer que haurem de fer és bullir el polp en abundant aigua amb espècies al gust (sal, llorer, llimó, etc.). Una vegada que estigui tendre, l'escorrerem. Pelarem les patates i les tallarem per fregir. En una casserola o paella, amb una base d'oli, sofregirem els alls xafats i hi afegirem les cebes tallades menudes. Al cap de cinc minuts aproximadament hi posarem les pebreres trossejades, ho salpebrarem tot i ho sofregirem uns cinc o deu minuts més. Finalment hi afegirem el polp ja trossejat i ho deixarem sofregir tot a foc més baix, amb una mica més d'all i juvert picat. Fregiu les patates i afegiu-les-hi. Mesclau-ho tot i serviu la frita.

Millor època de consum: De març a agost

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

FLAM DE TARONJA

INGREDIENTS PER AL CARAMEL:

- 100 g de sucre
- 40 g d'aigua

INGREDIENTS PER AL FLAM:

- 150 g de sucre
- Ratlladura d'una taronja
- 500 cc suc de taronja recentment espremut
- 4 ous
- 2 rovells

ELABORACIÓ:

Començam preparant el caramel; per a això escalfam el sucre i l'aigua en una paella a foc viu, fins que el sucre es caramel·litzi. Hem de deixar-ho fins que es formi un caramel fosc, però hem d'anar amb compte de no cremar-lo massa, perquè no amargui.

Immediatament repartim el caramel, amb molta cura de no cremar-nos, entre els motlos de flam, i anam movent-los lleugerament perquè el caramel es reparteixi i impregni les parets i el fons de cada motlo. Els reservam.

Batem la pell i el suc de taronja amb el sucre, els ous i els rovells, fins que quedi tot ben unit. Repartim la crema obtenguda entre els motlos que hem caramel·litzat i els tapam amb paper d'alumini.

Posam aigua a la safata del forn, la introduïm en el forn escalfat a 200 °C i la hi deixam fins que l'aigua comenci a bullir. Amb cura, ficam els motlos dins de l'aigua i baixam la temperatura a 180 °C.

Coem els flams durant uns cinquanta minuts, fins que els vegem quallats i daurats. Els últims deu minuts és millor llevar el paper de plata, perquè quedin ben fets.

Al cap dels cinquanta minuts podem comprovar amb un escuradents, punxant amb cura un flam, si està totalment quallat. Si l'escuradents surt net ja estaran llestos; si no, els deixam una miqueta més.

Una vegada que els flams estiguin quallats han de deixar-se refredar dins de la safata i després guardar-los a la nevera, perquè quedin el més ferms possible. Quan els servim, només haurem de passar un ganivet per la vora del motlo i donar-los la volta sobre un plat.

(Recepta de Maria José Amengual, del blog *Dit i Fet*)