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 DE POLLASTRE

INGREDIENTS:

- Pollastre pagès
- Ceba tendra
- 1 tomata
- 2 cabeces d'alls
- 1 grapat de patates vermelles
- 1 ou
- 1 manat de juvert
- 1 fulla de llorer
- 1 grapat de pinyons
- Sal
- Pebre, pebrera vermella, nou moscada

ELABORACIÓ:

En una cassola, amb bastant d'oli, se sofregeixen els trossos de pollastre fins que agafin color; s'hi afegeixen després una ceba tallada a trossos, una tomata, dues cabeces senceres d'alls, un manadet de juvert picat i una fulla de llorer; s'assaona amb sal, pebre, pebrera vermella i nou moscada. S'ofega bé, es cobreix d'aigua, s'hi afegeix un grapat de patates, senceres si són petites o tallades a daus si són més grosses, prèviament frites, i s'hi posa una picada feta en el morter amb un grill d'all, un grapadet de pinyons i un rovell d'ou dur, aclarida amb una mica de caldo. Es deixa coure a foc suau fins que el caldo minvi a la meitat i les patates siguin cuites.

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

SOPES SEQUES AMB ESPÀRRECS I VERDURES

INGREDIENTS:

- Ceba tendra
- Tomata
- Alls
- 1 manat d'espàrrecs silvestres
- 1 grapat de faves tendres
- 1 grapat de pèsols
- 4 carxofes
- Llesques de pa pagès moreno torrat
- Oli d'oliva

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

ELABORACIÓ:

En una greixonera, amb bastant d'oli, es fa un bon sofregit de ceba, tomata, alls i juvert. Hi afegim un manat d'espàrrecs silvestres, prèviament bullits i escorreguts, un grapat de faves tendres esgranades, un altre grapat de pèsols de bullir i tres o quatre carxofes. Ho assaonam tot amb sal i una cullerada de pebrera vermella; es cobreix d'aigua i es deixa bullir fins que la verdura sigui cuita. Submergim en el brou les sopes, que s'aniran cobrint amb la verdura; retiram la greixonera del foc i la deixam reposar uns minuts.

Les sopes de pa moreno es poden substituir per tallades de panet blanc, frites. I si després, sobre cada plat de les sopes es romp un ou i s'escalda amb unes cullerades de brou, tendrem les sopes que solien fer-se a les cases benestants de la ciutat.

S'hi poden afegir verdures de temporada com col pagesa (no lliga amb carxofa o espàrrecs), pinya de col, bledes... En lloc de llesques de pa torrades, podem emprar crostes de pa o galletes fortes.