

AMANIDA DE CARBASSÓ AMB VINAGRETA DE FRUITS SECS

INGREDIENTS

2 carbassons
1 llimona (el suc)
150 g de Fruits secs (nous de Macadàmia, cacauets, nous de brasil, ametlles, avellanes, nous)
10 g de comí negre
1 llima (la raspadura)
1 taronja (la raspadura)
sal
2 dl d'oli d'oliva verge extra **GIRONA EXCEL·LENT**

PREPARACIÓ

2. Tallar el carbassó en juliana fina.
3. Fer una vinagreta amb els Fruits secs, el suc de llimona, una mica de sal i l'oli.
4. Amaniu i serviu amb el comí negre pel damunt.

TRUFES DE CERVESA MARINA

INGREDIENTS

200 g de Nata 35% MG
20 g Mel
240 g Cobertura de xocolata del 60%
25 g de Mantega
20 g de Cervesa Marina
200 g de cacau en pols c / s
50 g de grue de cacau

PREPARACIÓ

1. Poseu a bullir la nata. Aboqueu-la sobre la xocolata trossejada i la mel.
 2. Remeneu i emulsioneu amb unes varetes.
 3. Afegiu la mantega pomada a trossos i tritureu amb un túrmix.
 4. Finalment afegiu la cervesa a poc a poc.
 5. Barregeu fins que es vagi emulsionant bé.
 6. Poseu en una mànega de pastisseria i deixeu refredar que agafi textura per poder-la tirar.
 8. Poseu una safata amb cacau en pols i feu petits botons amb la trufa de xocolata. Acabeu amb grue de cacau i deixeu a la nevera durant una hora perquè s'acabi d'endurir.
- Serviu.

LLOM DE BONÍTOL AMB FRUITS VERMELLS I VERDURES FERMENTADES

INGREDIENTS

250 g de llom de bonítol
100 g de suc de remolatxa cuïta
50 g de maduixes
50 g de gerds
50 g de nabius
50 g de verdures fermentades
25 g de germinats diversos
llavors de sèsam
sal en escates
oli d'oliva verge extra **GIRONA EXCEL·LENT**

PREPARACIÓ

1. Traieu la pell del llom de bonítol i talleu el llom a daus.
2. Poseu-lo a macerar amb el suc de remolatxa durant 10 minuts.
3. Munteu el plat amb una cullerada de verdures fermentades al fons. Al damunt, poseu-hi els daus de bonítol i els fruits vermells.
4. Acabeu amb els germinats, el sèsam i un rajolí d'oli d'oliva.

HUMUS DE FESOLS DE SANTA PAU AMB REMOLATXA I PASTANAGA

INGREDIENTS

400g fesols de Santa Pau cuits **GIRONA EXCEL·LENT**

50g de suc de llimona

50g de pasta de sèsam (tahín)

sal

2 g de comí molt

1 g de sumak

100 g iogurt de llet d'Ovella **GIRONA EXCEL·LENT**

20 g oli d'oliva verge extra **GIRONA EXCEL·LENT**

2 g de pebre vermell dolç

100 g remolatxa + 25 g aigua de cocció de remolatxa

1 g de gingebre en pols

2 g de sèsam torrat

12 mini pastanagues

PREPARACIÓ

1. Tritureu els fesols, el suc de llimona, la pasta de sèsam, un pols de sal, comí, sumak, iogurt, oli, pebre vermell i la remolatxa amb la seva aigua fins a obtenir un puré lleugerament sòlid, una mica granulat.
2. Poseu l'humus en el bol. Escampeu-hi pebre vermell dolç, sumak i gingebre.
3. Acabeu amb un rajolí d'oli d'oliva i acompanyeu de les pastanagues pelades i netes.

AMANIDA DE VERMELLS I PORPRES

INGREDIENTS

200 g de col llombarda
200 g de remolatxa crua
200 g de ceba vermella
200 g de pebrot vermell
2 tomàquets
½ llimona (el suc)
2 dl 'oli d'oliva verge extra **GIRONA EXCEL-LENT**
20 g llavors de lli, sèsam i raïm
40 g de nous

PREPARACIÓ

1. Netegeu totes les verdures i tal·leu-les finament a làmines molt fines.
2. Amaniu-les en un bol amb el suc de llimona, un pols de sal i un bon raig d'oli d'oliva, les llavors i les nous trinxades. Remeneu bé, poseu al plat i serviu.