

Taller de cuina

BON PROFIT

AMB PATRI ARANDA

XUCRUT

Es tracta de col fermentada amb sal i, opcionalment, amb algunes espècies. Un menjar típic d'Alsàcia, Alemanya, Eslovàquia o Ucraïna. La col té multitud de propietats i amb la fermentació genera probiòtics, vos convidem a tastar-la. Això sí, triem col ecològica per a un millor resultat i propietats.

INGREDIENTS:

- 500 gr. de fulles de col (col copada o també pot ser col morada). És important que siga ecològica.
- 13 gr de sal marina
- Opcional: baies de gingebre, pebre negre en gra o fulles de llorer.

PREPARACIÓ:

- Esterilitzeu un pot de vidre de vora 500ml durant 10-15 minuts en aigua bollint.
- Talleu a la juliana (tires allargades i molt primes) les fulles de col i retireu la part central més dura (i gardeu-la per altres elaboracions com sopes o cremes).
- Barregeu la col tallada amb la sal i feu-li com una mena de massatge apretant-ho amb les mans durant uns minuts. Deixeu-ho reposar uns minuts i torneu-ho a apretar. Així fins que solte el seu propi líquid i agafem una bola de col amb la mà i quede compacta.
- Una vegada arribem a este punt, envaseu-ho en el pot net i afegiu si es vol algun condiment com el gingebre, el pebre negre o el llorer). Tanqueu-ho i deixeu-ho en un lloc fosc a temperatura ambient (ideal entre 18-20 graus) entre 7 i 10 dies.
- Recordeu obrir-ho lleument cada dia per a "descomprimir" els gasos generats en el procés de fermentació.
- Passat este temps, tasteu-ho per a comprovar el punt òptim i, tan bon punt estiga a punt, a la nevera. Feu-ho servir com a guarnició, també en ensalades o en sopes.



Ajuntament d'Alzira
Regidoria de Cultura



BON PROFIT

Taller de cuina

BON PROFIT

AMB PATRI ARANDA

HAMBURGUESES VEGETALS

INGREDIENTS:

- 250 gr. de llentilles roges (que no tenen pell)
- 1 ceba morada (vora 125 grams)
- 2-3 safanòries mitjanes (vora 125 gr)
- 1 all gran o dos menuts
- Julivert o celiandre fresc (o, si no n'hi ha, un poc de fulla d'api)
- Espècies al gust: cúrcuma, comí, all en pols, pebre negre...
- 2-3 cullerades de farina de dacsa.
- Un pessic de sal
- Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ:

- Poseu a remulla les llentilles una hora i mitja (no les courem).
- Sofregiu l'all i la ceba talladeta ben menuda. Una vegada molla, afegiu les safanòries ratllades i, en acabant, afegiu les llentilles escorregudes i tritades amb batedora o en morter.
- Barregeu-ho i apagueu el foc.
- Afegiu 2-3 cullerades de farina de dacsa, el julivert i/o celiandre o api.
- Deixeu-ho refredar tot en un bol i ja tenim la massa preparada per a fer les nostres hamburgueses vegetals.
- Doneu-li la forma desitjada i fregiu-ho a la paella amb oli d'oliva verge extra.



Ajuntament d'Alzira
Regidoria de Cultura



BON PROFIT

Taller de cuina **BON PROFIT**

AMB PATRI ARANDA

BATUT VEGETAL DE XOCOLATE

INGREDIENTS:

- 1 litre de beguda vegetal (ametla, arròs, avena, soja...)
- ¼ de nata vegetal
- 180 gr de xocolate negre
- 1 canonet de canella
- 1 pell de llima
- 100 gr de sucre de canya

Per a un toc picant, un trosset de gingebre o pebre de caiena

PREPARACIÓ:

- Dueu-ho a ebullició tot junt remenant-ho de tant en tant per a desfer el xocolate.
- Una vegada assolisca el punt d'ebullició, deixeu-ho i reposar-refredar
- Una vegada temperat, poseu-ho en la nevera 3-4 hores.
- Serviu-ho en gotets per a beure un batut saborós i fresc.



Ajuntament d'Alzira
Regidoria de Cultura



SERVIAL
PROMOCIÓN DEL VALÈNCIA

BON PROFIT