

PATÉ DE PASTANAGA

ZERO
FOOD
WASTE

UNA RECEPTE (S)ÀVIA PER APROFITAR...

Pastanagues que no han sortit massa gustoses o que se'ns han fet toves.

INGREDIENTS



6 pastanagues



6 grans d'all



Oli d'oliva



150 g de nous
pelades



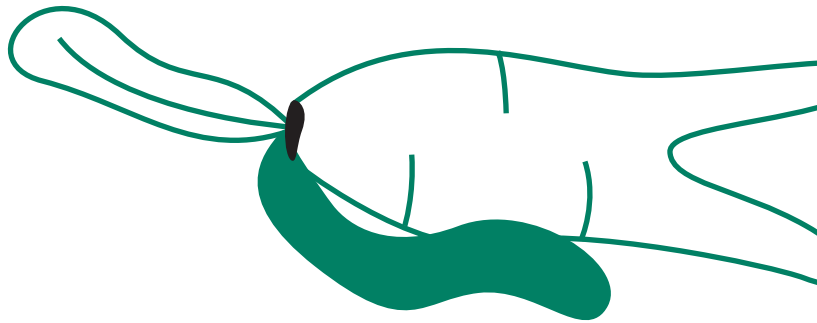
1 culleradeta
de romaní



Sal

ELABORACIÓ

- 1 — Netegem bé les pastanagues ja que n'aprofitarem la pell.
- 2 — Les posem a bullir tallades a trossos grans per tal que no absorbeixin tanta aigua. No les volem molt cuites, estaran a punt quan puguem clavar-hi un ganivet suaument.
- 3 — Escaldem els alls afegint-los durant l'últim minut de cocció de les pastanagues (també els podem escalivar o fregir).
- 4 — Quan tot estigui cuit, ho deixem refredar una mica, hi afegim les nous, el romaní trinxat, una mica de sal i pebre, i un bon raig d'oli.
- 5 — Ho triturem amb una batidora i, si cal, hi afegim més oli fins que tingui la textura que volem.
- 6 — El podem servir com entrant amb torradetes o com acompanyament per carn, peix, pasta o hamburgueses vegetals.



UN TRUC DE CONSERVACIÓ

Evitem que se'ns facin toves guardant-les a la nevera dins una carmanyola o bossa de plàstic tancada.

Si ja se'ns han fet toves, les rehidratem deixant-les en remull al matí, i al vespre ja ens la podem menjar del tot rejuenides i altre cop dures!

APROFITEM-NE PELL I FULLES!

Les fulles les podem afegir al caldo o saltar-les a la paella i fer una magnífica truita (omelette aux fines herbes).

La pell de pastanaga és tan bona com l'interior:

- Per moltes preparacions no cal pelar-la, ens estalviarem temps i aprofitarem millor tots els nutrients.
- Si decideixes pelar-les, no llencis les pells! Les pots fregir i fer uns deliciosos xips o bé fer la pela una mica més gruixuda i arrebossar-les amb tempura.

UN TRUC DE COCCIÓ EFICIENT

Posem la tapa per estalviar recursos. L'aigua bullirà abans i gastarem menys energia.

Una vegada l'aigua ja ha arrencat el bull, podem posar el foc al mínim, l'aigua seguirà bullint a la mateixa temperatura i la cocció es farà amb la mateixa estona però amb menys despesa de gas o electricitat.



El bosc mediterrani és ple d'herbes culinàries i remeieres. Treu-ne profit o planta-les a casa teva!

ESPIGOLADORS X (S)ÀVIES PEL CLIMA

AMB EL SUPORT DE:



Ajuntament de
Barcelona