

Receptari amb Plantes Silvestres



Assilvestrem l'alimentació als
restaurants de Barcelona

Projecte col·laboratiu:

Amb el suport de:



Crema de ortigas amb girella, formatge Maó i ous de guatlla



SEMPRONIANA



VÍDEO RECEPTE

INGREDIENTS

- 1 ceba gran
- 1 patata gran
- 300g d'ortigues fresques i tendres
- 150g de mantega
- sal
- 1 litre d'aigua

Per complementar:

- Un tros de girella
- Formatge Maó
- Ous de guatlla
- Flor de sal

PASSOS

- 1:** Comencem sofregint la ceba amb la mantega i la patata durant uns 10 minuts a foc lent. Ha de quedar tou però sense color.
- 2:** Afegim les ortigues i tapem. Fem coure uns cinc minuts.
- 3:** Cobrim amb aigua i fem bullir uns deu minuts. Sailem.
- 4:** Triturem ben fi (si cal, afegim una mica més d'aigua). Tastem i rectifiquem de sal i pebre.
- 5:** Fem els complements.
Passem la girella a dauets per la paella i coem els ous de guatlla.
- 6:** Servim amb la girella, el formatge a dauets i els ous de guatlla. Acabem amb una mica de flor de sal.

Salsa verde de tomatillo i ortiga per als tacos

MONCHITÓ



INGREDIENTS

- 5-7 tomaquets
- 1 tassa de fulles d'ortiga
- 1-2 xilis serrans o jalapeny
- 1/4-1/2 tassa de ceba blanca picada
- 1/2 culleradeta de sal

PASSOS

- 1:** Poseu tots els ingredients en un cassó a coure amb una cambra de tassa d'aigua.
- 2:** Tapeu-ho i deixeu-ho 10 o 15 minuts.
- 3:** Coleu i liquau els ingredients.
- 4:** Ajustar de sal si cal.
- 5:** Posar a la base dels tacs

Truita de patata i ortiga



INGREDIENTS

- Patata
- Ous
- Ortigues
- Aigua

Per complementar:

- pa amb tomàquet
- ceba pochada

PASSOS

- 1:** Escaldem les ortigues en aigua bullint durant un minut, perquè deixin de picar. Les traiem i les escorrem.
- 2:** En una paella saltegem una mica les ortigues.
- 3:** Retirem i cuinem la patata
- 4:** Batem els ous i hi afegim la patata i les ortigues.
- 5:** Fem la truita

Ou poché amb crema d'ortigues,
corn de cèrvol, kale cruixent i
pipes de carbassa

IRADIER
CAFE - RESTAURANTE



INGREDIENTS

- ous
- kale
- ortigues fresques
- corn de cèrvol
- llavors de carbassa torrades

PASSOS

- 1:** Escaldem les ortigues en aigua bullint durant un minut, perquè deixin de picar. Les traiem i les escorrem.
- 2:** Triturem les ortigues amb una piça de sal, afegim aigua a poc a poc fins a obtenir la textura desitjada.
- 3:** Estén les fulles de kale en una safata del forn, sense muntar-se gaire entre elles, perquè es facin bé, condimentant amb una mica de sal i polvoritzant una mica d'oli d'oliva verge extra. Forneja durant 8-9 minuts a 180°C
- 4:** Aprofita la calor del forn per torrar les pipes de carbassa
- 5:** Ofega els corn de cèrvol.
- 6:** Posem a escalfar aigua en un cassó, quan l'aigua estigui a punt de bullir, fem un remolí amb l'ajuda d'una cullera. Deixem caure l'ou al centre del remolí, amb delicadesa. Cuinem 3 minuts. Retirem amb una escumadora, i salem al gust.

Tàrtar de salmó i alvocat amb fulles silvestres

neoTari
RESTAURANT



INGREDIENTS

Per al tàrtar de salmó:

- 300 g salmó
- 1 ceba morada
- 1 cullerada de tabasco
- 1 cullerada d'oli de sèsam
- 1 cullerada de soja
- Suc de 1 llima

Per a l'escuma d'alvocat:

- 1 alvocat madur gran
- 500g de crema fresca
- Suc d'una llimona.
- Gelatina sense sabor.
- Sal.

Fulles silvestres:

- Ravenissa blanca
- Corn de cérvol

PASSOS

Per a la mermelada de lledons:

1. Per preparar el salmó hem de tenir la peça de peix neta (sense pell, escates o espines).
2. La posem sobre la taula de tallar i amb un ganivet ben esmolat el tallem a trossets molt petits.
3. En un altre bol anem posant els ingredients per assaonar el salmó: La ceba morada picada molt fina, el tabasco, l'oli de sèsam (si no en tenim podem substituir per oli d'oliva), la salsa de soja i el suc de llima.
4. Remenem tots els ingredients i hi afegim el salmó.

Per a la escuma d'alvocat:

1. Pela l'alvocat i fes puré amb la polpa. Afegeix el suc de llimona per evitar que s'oxidi ràpid.
2. Afegir la mateixa quantitat de crema fresca que alvocat.
3. Per al sífó, barreja una mica de gelatina sense sabor en pols i barreja.
4. Coleu la barreja del sífó en un colador inoxidable fi
5. Ompliu el sífó i fiquen-lo a la nevera 2 hores abans d'usar-lo.

Panacota de xufa amb mermelada de lledons



INGREDIENTS

Per a la mermelada de lledons:

- Lledons
- Aigua

Per la panacota de xufa:

- 200 grams de nata líquida
- 300 ml. d'orxata
- 2 c/s de sucre
- 3 fulles de gelatina
- canyella en pols (opcional).

PASSOS

Per a la mermelada de lledons:

1. Cobrim els lledons amb aigua i els posem a bullir durant 5 minuts.
2. Les deixem refredar sense colar i les trenquem amb les mans o amb turmix.
3. Les posem a bullir de nou 5 minuts.
4. Deixem refredar i li traiem els ossos.
5. Posem de nou a coure el suc i la polpa fins que s'espesseixi i triturarem.

Per a la panacota de xufa:

1. Posem a hidratar les fulles de gelatina amb aigua ben freda durant 5 minuts.
2. Posem en un cassó a foc suau la nata líquida, l'orxata i el sucre, remenem i just quan comenci a bullir, la retirem del foc i hi afegim la gelatina ben escorreguda. Remenem perquè es dissolgui.
3. Aboquem la crema als gots de presentació i deixem refredar. Reservem a la nevera un mínim de quatre hores, millor d'un dia per l'altre.