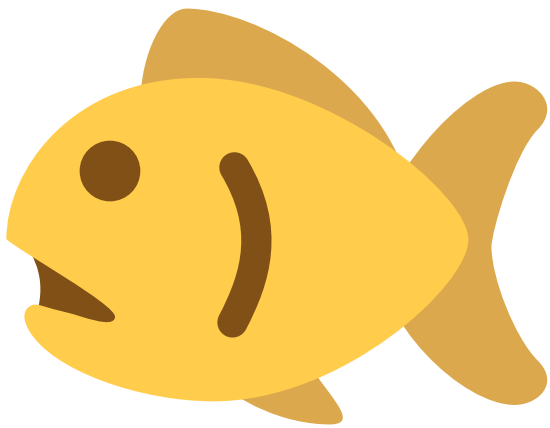


"POSEM EL FIL A L'AGULLA"

# Una recepta amb història.



RECEPTA ROMANA

## "El garum"

### Ingredients

- 7 olives negres sense pinyol.
- 4 o 5 sardines en llanda.
- 1/2 dent d'all.
- Un grapatet d'orenga.
- Un parell de fulles de julivert.
- 3 o 4 fulles de menta.
- Oli d'oliva.
- Sal.

#### INGREDIENTS OPCIONALS:

- Unes fulles d'alfàbega.
- Un grapat d'anet (en sec).
- Un poquet de comí.
- Una cullereta de vinagre balsàmic de Mòdena.

### Temps

TEMPS NECESSARI: 15 MINUTS

- Preparació: 10 minuts.
- Elaboració: 5 minuts.

### Un poc d'història

#### SABIES QUÈ...

El Garum és una plat llegendari de la gastronomia romana. A primera ullada, els seus ingredients no semblen massa apetibles: vísceres i sang de peix, tot fermentat al sol durant dues setmanes.

Però per als romans era un producte molt preuat, car i destinat al comerç. Una important font d'ingressos!

Ara vos proposem una versió modernitzada per tal de poder adequar-la al nostre paladar.

### Elaboració

1r. Pela l'all i pica'l en un morter amb una mica de sal.

2n. Renta les sardines i afegis-les al morter amb les olives.

3r. Suma les espècies, poc a poc.

4t. Afegix progresivament l'oli fins a obtindre una textura pastosa i fàcil d'untar.

5è. Servix la mescla amb pa torrat a manera de paté.

ARA FES LA TEUA VERSIÓ: UTILITZA EL RECEPTARI.

"POSEM EL FIL A L'AGULLA"

# Un Receptari

amb història

NOM DEL PLAT ORIGINAL

NOM DEL MEU PLAT

INGREDIENTS

TEMPS  
DE PREPARACIÓ:

TEMPS  
D'ELABORACIÓ:

TEMPS NECESSARI:

ELABORACIÓ