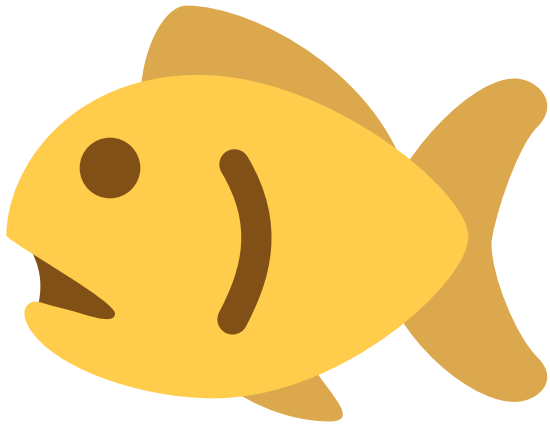


"POSEM EL FIL A L'AGULLA"

# Una receta con historia.



## RECETA ROMANA "El garum"

### Ingredientes

- 7 aceitunas negras sin hueso.
- 4 o 5 sardinillas en lata.
- 1/2 diente de ajo.
- Un puñadito de orégano.
- Un par de hojas de perejil.
- 3 o 4 hojas de menta.
- Aceite de oliva.
- Sal.

#### INGREDIENTES OPCIONALES:

- Unas hojas de albahaca.
- Un pizca de eneldo (seco).
- Un poquito de comino.
- Una cucharita de vinagre balsámico de Módena.

### Tiempo

TIEMPO NECESARIO:  
15 MINUTOS.

- Preparación: 10 minutos.
- Elaboración: 5 minutos.

### Un poco de historia

SABÍAS QUÉ...

El Garum es un plato legendario de la gastronomía romana. A primera vista, sus ingredientes no parecen demasiado apetecibles: vísceras y sangre de pescado, todo fermentado bajo el sol durante semanas.

Pero para los romanos era un producto muypreciado, caro y destinado al comercio. ¡Una importante fuente de ingresos!

Ahora os proponemos una versión modernizada de manera que se adecúe mejor a nuestro paladar.

### Elaboración

1. Pela el ajo y pícalo en un mortero con un poco de sal.
2. Lava las sardinillas y añádelas al mortero con las aceitunas.
3. Introduce les especias, poco a poco.
4. Añade progresivamente el aceite hasta conseguir una pasta fácil de untar.
5. Sirve la mezcla con pan tostado como si fuera un paté.

AHORA HAZ TU VERSIÓN: ¡UTILIZA EL RECETARIO!

# Un Recetario

con historia

NOMBRE DEL PLATO ORIGINAL

NOMBRE DE MI PLATO

INGREDIENTES

TIEMPO  
DE PREPARACIÓN:

TIEMPO  
DE ELABORACIÓN:

TIEMPO NECESARIO:

ELABORACIÓN