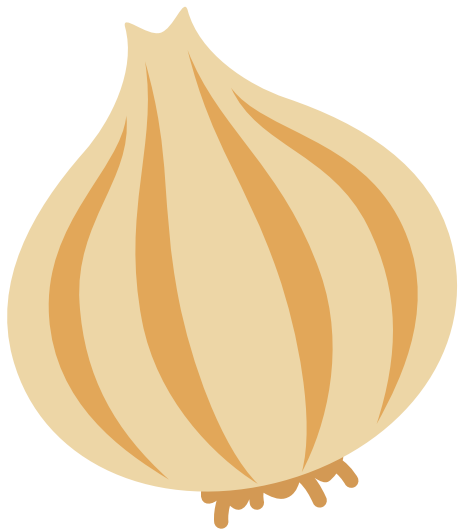


"POSEM FIL A L'AGULLA"

Una recepta amb història.



RECEPTA MEDIEVAL

"Panades d'aucells"

Ingredients

- 4 cebes grans.
- 1/2 pit de pollastre.
- 4-8 talls de cansalada.
- 1 cullerada de pebre negre
- 1 grapatet de canyella en pols.
- 1 cullerada de sucre.
- 2 cullerades de vi blanc.
- Un poc de sal.

INGREDIENTS OPCIONALS

- Afegix una cullerada de salsa de soja.

Temps

TEMPS NECESSARI:
90 MINUTS.

- Preparació: 20 minuts.
- Elaboració: 70 minuts.

Un poc d'història

El Llibre de Sent Soví és un receptari medieval, datat en el segle XIV i una de les còpies es conserva a la Biblioteca Històrica de la Universitat de València. Este manuscrit conté tot tipus de receptes, moltes d'elles pensades per a les persones més adinerades de l'Edat Mitjana. L'accés a determinats productes depenia de la posició social dels comensals.

En esta ocasió, vos proposem una versió modernitzada de les "Panades d'aucells" una recepta molt curiosa, atés que no precisem d'una massa de farina per a realitzar este deliciós plat.

Elaboració

- 1r. Talla les cebes per la part superior i buida-les amb l'ajuda d'una cullera.
- 2n. Trosseja en trossos molt xicotets el pit de pollastre i la cansalada. Condimenta la mescla amb el pebre negre, la canyella i la sal.
- 3r. Sofrig, lleument, la carn en una paella i afegix una cullerada de vi blanc.
- 4t. Emplena les cebes amb la mescla i empolvora un poc de sucre en la part superior de cada ceba.
- 5é. Tapa la part superior de les cebes amb una tallada de cansalada o amb un tros de paper de cuina.
- 6é. Cuina, al forn, les cebes durant 60 minuts a 150°. Servix el plat amb pa torrat.

ARA FES LA TEUA VERSIÓ: UTILITZA EL RECEPTARI!