



BIOLORD
RECEPTARI
DE DIEGO ALÍAS
CA L'AMADOR



POMA, MEL I LLIMA

Per a 4 persones.

- 1 POMA DE MUNTANYA

- MEL

- 1 LLIMA

Pelegu les pomes, talleu-les a vuitens i traieu-ne els pinyols.

Emplateu les pomes amb un raig de mel per sobre i una mica de ratlladura de llima (ratlleu la llima amb un ratllador específic per a cítrics).

Nota: aquest plat és una magnífica manera de menjar la poma d'una forma crua i fer-la divertida per als nens o persones que no els agrada gaire menjar fruita.

MATÓ AMB COMPOTA DE POMA

Per a 4 persones.

- 4 POMES
- 125 GRAMS DE MATÓ FRESC
- MIG LITRE DE LLET
- 100 GRAMS DE SUCRE

Talleu les pomes per la meitat i poseu-les en un cassó amb un dit d'aigua. Tapeu el cassó amb una tapa per tal que mantingui el vapor i el poseu a foc lent fins que les pomes rebentin amb la seva pròpia aigua o quedin molt cuites. Tritureu les pomes un cop cuites i les coleu amb un colador fi i ho deixeu refredar. Un cop teniu la compota ben freda tritureu-la amb el mató, la llet i el sucre. Ho torneu a colar amb un colador fi i ho reserveu a la nevera perquè estigui ben fred.

Nota: l'elaboració d'aquesta manera de cuinar la poma que és en forma de puré també es pot utilitzar per acompanyar carns i peixos. Les pomes de muntanya tenen molta pectina i són molt bones per fer compotes.

POMA OSMOTITZADA AMB ARENGADA I MANTEGA D'ESTRAGÓ

Per a 4 persones.

- 1 POMA DE MUNTANYA
- 4 FILETS D'ARENGADA FUMADA
- 100 GRAMS DE MANTEGA
- 1 MANAT PETIT D'ESTRAGÓ
- 100 GRAMS D'AIGUA
- 100 GRAMS DE SUCRE
- 20 GRAMS DE VINAGRE DE XERÈS
- OLI VERGE
- PEBRE NEGRA

Per a la mantega d'estragó: escaldeu les fulles d'estragó i tritureu-les amb la mantega fosa. Reserveu la mantega a la nevera.

Per a la poma osmotitzada: primerament feu bullir l'aigua amb el sucre per fer un almívar, refredeu-lo tan ràpid com sigui possible perquè el fareu servir fred. Un cop fred, tritureu unes quantes fulles d'estragó juntament amb l'almívar i el vinagre. Reserveu-ho. Peleu la poma, talleu-la a quarts i traieu els pinyols. Envaseu al buit els trossos de poma amb l'elaboració anterior per tal que la poma quedi ben impregnada de la barreja.

Emplateu els filets d'arengada amb un dau de mantega d'estragó al damunt, a sobre del qual hi posareu un tros de poma osmotitzada. Acabeu el plat amb un bon raig d'oli verge i pebre negre acabada de moldre.

Nota: com que segurament no tothom té màquina per fer el buit, també es pot fer d'una altra manera que és deixant les pomes 4h en almívar amb l'estragó.

LLOM DE PORC DUROC AMB BOTIFARRA NEGRA I POMA SALTADA AMB MANTEGA

Per a 4 persones.

- 2 POMES DE MUNTANYA
- 4 TALLS DE LLOM DE PORC DUROC DE 150 GRAMS CADASCUN
- 2 BOTIFARRES NEGRES
- SAL DE CAMBRILS
- SAL FINA
- PEBRE NEGRE
- OLI D'OLIVA
- 50 GRAMS DE MANTEGA

Renteu bé les pomes, ja que en aquesta elaboració les utilitzarem amb pell, i talleu-les a daus de mig centímetre de costat.

Salpebreu els talls de llom i marqueu-los en una paella a foc viu. És una carn que es pot menjar poc feta, de tota manera feu-la al vostre gust.

Mentrestant, en una altra paella, marqueu la botifarra negra tallada a rodanxes.

En una altra paella, foneu la mantega i saltegeu els daus de poma a foc viu molt poca estona.

A l'hora d'emplatar, col·loqueu la botifarra sobre el llom amb una bona cullerada de poma saltejada al damunt. Acabeu el plat amb un bon raig d'oli i una mica de sal en escates.

Nota: la manera de cuinar la poma en aquesta recepta es pot utilitzar per a amanides per acompanyar formatges o fins i tot per menjar amb iogurt.

