RECEPTES D'APROFITAMENT

GASPATXO
PASTISSOS
CREMES
CROQUETES
CRESTES
CANELONS
PIZZES, COQUES
I PANNINIS
SOPES
AMANIDES

GASPATXO

El gaspatxo és una forma d'aprofitament de les verdures que tenien a mà a l'horta. És una elaboració estiuenca, quan es fa necessari reposar líquids, i econòmica.

GASPATXO TRADICIONAL

Ingredients:
• *1 kg de tomàquets madurs, dels quals ja no serveixen per amanida*
• *150 g de cogombre*
• *½ ceba*
• *2 pebrots verds*
• 1 dent d'all
• 200 g de pa d'un o dos
dies
• 4 dl oli d'oliva verge
• 1 dl Vinagre
• 1 litre d'aigua
• Sal

Elaboració:

• Rentar totes les verdures acuradament.
• Pelar i tallar totes les verdures. Posar en un bol amb la meitat de l'oli i vinagre, l'all, el pa i reservar 12 hores a la nevera.
• Triturar amb la resta de l'oli i vinagre. Afegir l'aigua.

GASPATXO DE SINDRIA

Aquesta elaboració serveix per donar sortida a la síndria que ens ha pogut quedar. La forma d'elaborar i els ingredients són els mateixos, només que reduïm l'aigua i afegim la síndria. Es pot fer amb meló. També podem fer gaspatxos de fruites amb un contingut d'aigua més baix. Reduïm la quantitat d'aigua que afegim. És una forma refrescant d'aprofitar la fruita com els préssecs, mangos, maduixes... .

Ingredients:
• *1 kg de tomàquets madurs, que ja no serveixen per a amanida, ferms*
• *1 k de restes de síndria (sense pell ni llavors)*
• *150 g de cogombre*
• *½ ceba*
• *2 pebrots verds*
• 1 dent d'all
• 200 g de pa d'un o dos
dies • 4 dl oli d'oliva verge
• 1 dl Vinagre
• Sal

Elaboració:

• Rentar totes les verdures acuradament.
• Pelar i tallar totes les verdures. Posar en un bol amb la meitat de l'oli i vinagre, l'all, el pa i reservar 12 hores en la nevera.
• Triturar amb la resta de l'oli i vinagre. Afegir la síndria i tornar a triturar.

GASPATXO DE CIGRONS

Ingredients:
• *½ k de cigrons cuits que ens hagin sobrat*
• *200 g de patata cuita de la verdura d'un altre dia*
• 60 g de pastanaga cuita de la verdura, també podem utilitzar carabassa, moniato,... aprofitar la verdura bullida que ens hagi quedat
• 200 g de pa de figues (podem tenir-la feta nosaltres, és una conserva que es pot fer a casa)
• 100 cc de vinagre de poma
• 1 litre d'aigua (podem utilitzar l'aigua de les verdures o dels cigrons)
• sal, pebre

Elaboració
• Posar tots els ingredients menys l'aigua en un bol i guardar durant 12 hores a la nevera
• Triturar i afegir l'aigua fins a obtenir una barreja uniforme.
• Passar pel colador per eliminar impureses.

PASTISSOS

Tot i que associem pastís a alguna cosa dolça, al món de l'aprofitament són molt interessants els pastissos de productes salats, peixos, verdures i carns. També són interessants els d'arròs, patates... .

PASTÍS D'ARRÒS I BOLONYESA

Ingredients:
• *250 g d'arròs cuit*
• *500 g de restes de bolonyesa*
• *150 g de restes de formatge, ratllat*
• 100 g d'olives farcides
• 100 ml de nata
• Sal i pebre, orenga

Elaboració:
• Preescalfem el forn a 180º C.
• En un bol barregem l'arròs, les olives, la nata i l'orenga. Salpebrem.
• Posem en una safata per anar al forn la barreja d'arròs en el fons i en els laterals.
• En el centre posem la carn bolonyesa i per damunt una generosa capa de formatge ratllat. Aquest formatge és millor si l'elaborem nosaltres amb restes que tinguem, tindrà un gust particular.
• Enfornem fins que el formatge quedi gratinat.

PASTÍS DE PEIX AMB VERDURES SALTEJADES

Ingredients:
• *½ kg de restes de peixos. Poden ser els de fer una sopa, o les restes cuinades d'algun plat*
• *½ kg de verdures. Podem aprofitar totes les que ens quedin a la nevera, és una forma de "netejar-la", per poder comprar altres més fresques*
• 3 ous
• 100 ml de llet
• 150 ml de nata
• Oli
• Sal
• 1 base de massa brisa
• Comí, canyella, anet
• 1 got de vi blanc
• 20 g de sucre bru
• ½ got de vinagre de poma
• 50 g de formatge ratllat

Elaboració:
• Tallem les verdures en juliana, salpebrem i posem ½ culleradeta de canyella, i les saltem en una paella. Les reservem.
• Trossegem el peix fins a obtenir una massa, afegim el vinagre, anet, un cop de comí, el sucre i el vi. Cuinem durant uns 10 minuts.
• En una safata de forn posem la base de la massa brisa i la precuinem en el forn preescalfant a 180º durant uns 10 minuts. Hem de col·locar un pes sobre la base del pastís, i després de bullit treure'l.
• Fem una barreja homogènia amb la nata, la llet i els ous.
• Posem una primera capa fina de la massa anterior, i anem fent capes de verdures i peixos, alternant en línies, deixant un petit espai entre elles.

• Acabem posant la resta de la barreja de la llet i nata i empolvorem amb formatge ratllat.
• Enfornem fins que aquest cuita la barreja.

CREMES

Una de les elaboracions clàssiques per aprofitar qualsevol cosa. Ràpida, saborosa i tan canviant com els elements que trobem en el nostre rebost.

CREMA DE VERDURES:

Ingredients:
• *Restes de verdures*
• *Restes de patates, o puré*
• *Brou de coure verdures*
• *Trossos de formatge que quedin en la nevera*
• Crema de llet

Elaboració:
• Triturar tots els elements i posar a bullir.
• Rectificar de sal i aigua.
• Podem afegir alguna espècie per donar-li un gust diferent.

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES AMB CARN SALTEJADA I FRUITA SECA A L'AROMA DE L'ÍNDIA

Ingredients:
• *500 g de llegums cuits*
• *500 g de verdura variada cuita*
• *El líquid de bullir la verdures i els llegums*
• *250 g de restes de carn tallades en tires*
• Curri
• 150 g de fruita seca variada
• Oli

Elaboració:
• Posem en una olla a coure totes les verdures i llegums, afegim aigua si cal.
• Una vegada que trenqui a bullir, triturem-los i colem.
• En una paella posem una mica d'oli i la fruita seca. Saltegem lleugerament, afegim la carn i finalment el curri.
• A l'hora de servir posem la carn amb la fruita seca en el fons i a la taula afegim la crema.

CROQUETES

Desdibuixades per les pseudocroquetes que es venen en qualsevol part, les croquetes són una massa sucosa amb un farciment que depèn sempre de la perícia i "fons de nevera" de qualsevol cuiner. Les receptes que vénen a continuació són una idea, atrevir-se amb noves combinacions dóna una gamma increïble de nous sabors.

CROQUETES DE FORMATGE BLAU I BOLETS

Ingredients:
• *400 g de restes de bolets que ens hagin sobrat. Poden ser d'un fricandó, d'un saltejat... aportaran un sabor diferent!!!*
• 150 g de formatge blau
• 50 g de panses
• 400 ml de llet
• 100 g de mantega
• 80 g de farina
• Farina, pa ratllat, ou batut
• Sal, pebre i oli

Elaboració:
• En una paella amb una mica d'oli posem els bolets, el formatge i les panses fins a obtenir una massa homogènia. Si queda líquid dels bolets posar-ho també.
• Posem en una cassola la mantega. Quan estigui líquida, afegim la farina. Barregem i deixem coure uns 5-10 minuts.
• Afegim la barreja de bolets i quan estigui lligat, la llet, prèviament escalfada.
• Anem movent fins a obtenir una barreja homogènia que se separi de les vores.
• Posem la barreja en un recipient, procurant posar paper film que toqui la massa i la deixem 24 hores en la nevera.
• L'endemà traiem aquesta massa, li donem forma de croqueta i les passem primer per farina, després per ou i finalment per pa ratllat.
• Fregir en abundant oli calent.

CROQUETES DE XOCOLATA I GALETES

Ingredients:
• *200 g de galetes, de paquets que sempre queden oberts. Millor si són diferents*
• *150 g de xocolata. Pot servir qualsevol, fins i tot els farciments. També, si queda, algun bombó*
• 400 ml de llet
• 100 g de mantega
• 80 g de farina
• Farina, pa ratllat, ou batut
• Sal i pebre
• Oli

Elaboració:
• Triturem les galetes amb la xocolata.
• Posem en una cassola la mantega. Quan estigui líquida, afegim la farina. Barregem i deixem coure uns 5-10 minuts.
• Afegim la barreja de galetes i xocolata i quan estigui lligat, la llet, prèviament escalfada.
• Anem movent fins a obtenir una barreja homogènia que se separi de les vores.
• Posem la barreja en un recipient, procurant posar paper film que toqui la massa i la deixem 24 hores a la nevera.

• L'endemà traiem aquesta massa, li donem forma de croqueta i les passem primer per farina, després per ou i finalment per pa ratllat.
• Fregir en abundant oli calent.

CRESTES

A una bona cresta ningú es pot resistir, i el farcit? sorpresa, fins al primer mos no ho endevinarem! Donarem sortida a aquest trosset d'aquí, aquell d'allà... .

CRESTA DE POMA I XOCOLATA A LA TASSA

Ingredients:
• *2 pomes golden, les "lletges", les que no podem servir fresques*
• *1 got de xocolata a la tassa freda que ens hagi sobrat. Ha de ser molt espès*
• 16 masses de crestes (es pot realitzar a casa, però és complicat)
• 50 g de sucre
• Sucre glas
• Canyella en pols
• Oli
• 1 cullerada de maizena

Elaboració:
• Tallem les pomes en daus i les posem en un bol amb aigua amb gel. Reservem.
• En una paella posem el sucre i deixem caramel·litzar. Afegim la poma escorreguda i seca.
• Posem la poma a escórrer.
• Posem la poma en una paella i afegim la xocolata i escalfem. Afegim la cullerada de maizena diluïda en aigua.
• Amb la massa obtinguda anem emplenant les masses de cresta.
• Tanquem perfectament.
• Fregim en abundant oli calent.
• Eliminem l'excés d'oli i en calent empolvorem amb canyella i sucre glas.

CRESTA DE RESTES DE BROU AMB VERDURES

Ingredients:
• *250 g de restes de carn del brou*
• *50 ml de brou*
• *100 g de verdures del brou*
• 30 g de pinyons torrats
• 24 unitats de massa de crestes
• oli, sal
• ½ cullerada de salsa de tomàquet
• orenga

Elaboració:
• En una paella amb una mica d'oli posem la carn del brou i verdures trossejades. Afegim el brou i a continuació la salsa de tomàquet.
• Cuinem fins que adquireixi la textura d'una massa uniforme i amb consistència.
• Afegim els pinyons.
• Emplenem amb la massa les masses de crestes.
• Fregim en abundant oli calent.
• Escorrem i empolvorem d'orenga.

CANELONS

CANELONS DE PEIX AMB BEIXAMEL D'ALFÀBREGA

Ingredients:
• *500 g de restes de peix*
• *200 g de verdures*
• *50 ml de brou de peix*
• 20 plaques de canelons
• 1 ceba
• 2 alls
• 40 g de mantega
• 40 g de farina
• un polsim de nou moscada
• 850 ml de llet
• 1 manat d'alfàbrega fresca
• 50 g de formatge ratllat

Elaboració:
• En una cassola posem la ceba i l'all picat. Ofeguem a foc lent fins que comenci a prendre color
• Triturem els peixos i les verdures.
• Afegim a la barreja anterior la ceba i el brou. Cuinem a foc lent fins a obtenir una massa melosa lleugerament consistent.
• En una olla posem a bullir la llet amb l'alfàbrega. Triturem la barreja.
• Fem una beixamel. En una olla posem la mantega a fondre, afegim la farina, deixem coure durant uns 5 minuts i afegim la llet. Rectifiquem de sal i afegim la nou moscada.
• Bullim les plaques de canelons, les assequem i emplenem.
• En una safata per a forn anem col·locant els canelons, els cobrim de beixamel i finalment afegim el formatge ratllat.
• Gratinem i servim.

CANELONS DE VERDURES I ARRÒS

Ingredients:
• *100 g d'arròs bullit (també es poden fer amb patates)*
• *500 g de restes de verdures trossejades*
• ½ ceba
• 50 g d'orellanes
• 40 g de panses
• 500 g de salsa de tomàquet (millor si és una conserva nostra)
• 100 ml de nata
• 20 plaques de canelons
• Espècies variades al gust
• 250 g de formatge ratllat

Elaboració
• Trossegem els orellanes, en juliana o a daus, i partim per la meitat les panses.
• En una paella posem a coure la ceba tallada en daus, i quan comenci a canviar de color, afegim la fruita seca, l'arròs i les verdures. Removem i afegim la nata i 100 g de formatge ratllat i les espècies que ens agradin.
• Barregem bé fins a obtenir una massa homogènia i lleugerament consistent.
• Bullim les plaques de canelons, les assequem i emplenem.
• En una safata per a forn anem col·locant els canelons, els cobrim amb la salsa de tomàquet i finalment afegim el formatge ratllat.
• Gratinem i servim.

PIZZES, PANINIS I COQUES DE RECAPTE

No anem a explicar la massa de les coques de recapte ni de les pizzes, es pot trobar en qualsevol receptari. La nostra idea és elaborar plats ràpids que ens treguin d'una dificultat, i en l'actualitat existeixen bases d'alta qualitat que eviten haver de fer-les nosaltres.

Les receptes són intercanviables per qualsevol de les tres opcions, parlarem de pizzes, però igual podíem estar parlant de paninis o coques.

PIZZA DE DIVENDRES

Ingredients:
• *OBRIR LA NEVERA!!!!!!!*
• 1 base de pizza
• 100 ml de salsa de tomàquet
• Orenga
• Qualsevol formatge

Elaboració:
• Preescalfem el forn a 180º C.
• Posem una base de tomàquet.
• Afegim el que trobem en la nevera. Val tot, poma, pernil, carn... .
• Acabem amb formatge i orenga.
• Enfornem fins que estigui cuita.

PIZZA DE PATATA

Ingredients:
• *150 g de patata cuita en rodanxes*
• *150 g de ceba cuita que hagi sobrat*
• *150 g d'embotits*
• 1 base de pizza
• 100 ml de salsa de tomàquet
• Orenga
• Qualsevol formatge

Elaboració:
• Preescalfem el forn a 180º C.
• Posem una base de tomàquet.
• Afegim la patata tallada en rodanxes. Posem per damunt la ceba i els embotits.
• Acabem amb formatge i orenga.
• Enfornem fins que estigui cuita.

SOPES

SOPA D'ALL

Si hi ha una sopa d'aprofitament, la més significativa, és sense cap dubte la sopa d'all

Ingredients:
• *8 dents d'all*
• *1,300 l de brou de bullir verdures, al que afegirem una carcassa*
• *100 g de restes de pernil, de repelar l'os*
• *150 g de pa en llesques*
• 6 ous
• 1 ceba petita
• 1 culleradeta de pebre vermell picant
• Oli i sal

Elaboració:
• Fregim en una paella el pa tallat en llesques molt fines.
• Fregim en el mateix oli els alls sencers, retirem i afegim el pebre vermell picant removent i el pernil.
• En una cassola posem el brou, l'oli amb el pebre vermell picant, alls i pernil. Deixem coure durant 10 minuts.
• Posem en el fons de cada cassola de fang o plat, les llesques del pa, un ou i afegim el brou bullint.

SOPA DE "PICADILLO"

Una sopa on és important el que se l'hi tira... .

Ingredients:
• *1,5 l de brou de bullit*
• *250 g de carn de sobres de bullit tallada en trossets petits*
• *200 g de restes de pernil ibèric tallada en trossets*
• *100 g de restes de patates fregides*
• *50 g de pa de fa dies tallat en daus i fregit*
• 2 ous durs tallats a daus
• ½ ceba
• 2 dents d'all
• oli
• Sal, pebre

Elaboració:
• Trinxem la ceba i l'all i els posem a coure en una paella. Quan agafin color, afegim la carn, la resta de pernil i les patates fregides tallades a daus. Deixem coure uns 5 minuts. Salpebrem.
• Posem el brou a escalfar.
• Servim el brou en un bol i servim en safates la carn i en una altra l'ou i el pa.

AMANIDA

AMANIDA DE FRUITES

Ingredients:
• *1 k de fruita variada*
• 1 parell d'enciams
• 2 tomàquets madurs
• 60 g de sucre
• Pebre mòlt
• 100 ml de vinagre de Mòdena
• Farina
• Oli d'oliva

Elaboració:
• Tallem la fruita a daus.
• Posem a caramel·litzar el sucre i afegim ¼ de la fruita. Reservem.
• Posem a macerar ¼ de la fruita amb el vinagre de Mòdena i el pebre mòlt. Reservem.
• Enfarinem la fruita i la fregim en oli molt calent. Reservem.
• Netegem i assequem els enciams.
• Rentem i tallem els tomàquets a rodanxes.
• Muntem l'amanida posant a la base el tomàquet, damunt l'enciam i repartides per l'amanida totes les fruites.
• Acabar amb una vinagreta d'oli, vinagre de Mòdena i sal.

AMANIDA DE PATATA CUITES

Ingredients:
• *4 patates cuites*
• *150 g de restes d'embotits*
• *100 g d'olives variades (aprofitar les que tenim en la nevera)*
• 1 ceba tallada en dauets
• 1 llauna de tonyina
• 150 g de verdures tallades en juliana
• Sal i pebre
• Oli

Elaboració:
• Tallem les patates a daus.
• Posem la resta dels ingredients a l'amanida, salpebrem i acabem amb un raig d'oli.

CONSERVES CASOLANES

MELMELADES
ALMÍVAR
CHUTNEY
EN VINAGRE
SAL
ASSECAT
EN OLI
ESCABETX
CONFITAT
EN ALCOHOL
CUINAT

MELMELADES

MELMELADA DE MADUIXA

Ingredients:
• *1 kg de maduixes netes*
• 500 g de sucre
• 2 llimones

Elaboració:
• Es trossegen les maduixes prèviament rentades.
• Es posen les maduixes en una olla i s'afegeix el sucre
• Es porta a ebullició lenta, i es remou durant 30 minuts o fins que tingui textura de melmelada. En el darrer moment afegim el suc de les dues llimones, i deixem bullir durant uns 2 o 3 minuts.
• S'emplenen els pots de vidre, prèviament esterilitzats, fins a dalt de tot, procurant que no quedin restes de la melmelada en la vora.
• En una olla posarem aigua a bullir, introduirem els pots i esterilitzarem.
• Traiem els pots i ja els tindrem llests per consumir.

Es poden triturar les maduixes, si volem obtenir una melmelada sense trossets.
Sempre cal posar una etiqueta, on es reflecteixi el dia d'elaboració, i els ingredients.

MELMELADA DE PRÉSSEC I ESPÈCIES AMB TROSSETS DE XOCOLATA

Ingredients:
• *1 kg de préssecs*
• 400 g de sucre
• 1 branca de canyella
• 2 claus d'olor
• la pell de dues llimones, i el seu suc
• pebre
• 150 g de xocolata al 80%
Elaboració

• Netegem els préssecs i els tallem en trossos.
• Els posem en una olla amb el sucre i ho portem a ebullició. Quan els préssecs estiguin tous triturem.
• Afegim la canyella, el clau i una mica de pebre. Deixem bullir durant 5 minuts i afegim la pell de la llimona.
• Als 20 minuts, o quan comprovem que té textura de melmelada, afegim el suc de llimona.
• Deixem refredar i en fred afegim la xocolata que prèviament haurem triturat grollerament, ja que han de quedar en trossets.
• Omplim els pots i els posem a una olla durant 40 minuts a bullir.
• Traiem els pots i anotem els ingredients i la data en l'etiqueta.

MELMELADA DE TE MATXA AMB MADUIXA DESHIDRATADA

Ingredients:
• *1 kg de pomes*
• *50 g de te matxa*
• 150 g de maduixes deshidratades
• 400 g de sucre
• 1 llimona

Elaboració:
• Pelem les pomes, reservant les pells i els cors, i les trossegem. Afegim el suc d'una llimona.
• Posem a bullir les pells i els cors de les pomes, en una mica d'aigua.
• Recollim l'aigua de bullir i l'afegim a les pomes i el sucre, deixant bullir durant 15 minuts o fins que adquireixi textura de melmelada.
• Trossegem les maduixes deshidratades i les afegim juntament amb el te matxa i removem.
• Omplim els pots i esterilitzem.
• Traiem els pots i anotem els ingredients i data a l'etiqueta.

MELMELADA D'ALBERGÍNIES FUMADES

Ingredients:
• *1 ½ d'albergínies escalivades*
• 4 g de sal fumada
• 400 g de sucre
• 2 llimones

Elaboració
• Pelem les albergínies i les deixem durant ½ hora amb la sal.
• Triturem les albergínies i afegim el sucre, portem a ebullició.
• Deixem 15 minuts o fins que adquireixi textura de melmelada.
• Envasem, esterilitzem i etiquetem.

PRÉSSECS EN ALMÍVAR

Ingredients:
• *4 kg de préssecs de temporada*
• 1 litre d'aigua
• 1 kg de sucre
• una vareta de canyella

Elaboració:
• Pelar i tallar per la meitat els préssecs, eliminant l'os.
• Posar a bullir l'aigua amb el sucre fins a obtenir un almívar.
• Una vegada obtingut l'almívar posar els préssecs amb cura que quedin coberts de líquid. Afegir la vareta de canyella.
• Deixar bullir durant 15 minuts.
• Posar a esterilitzar.
• Etiquetar.

TOMÀQUETS EN ALMÍVAR

Ingredients:
• *3 kg de tomàquets*
• 1 litre d'aigua
• 1 litre de sucre
• 3 claus d'olor
• 6 o 8 grans de pebre

Elaboració:
• Fer un almívar.
• Pelar els tomàquets i introduir-los en l'almívar amb els grans de pebre i el clau.
• Portar a ebullició durant 15 minuts.
• Envasar i esterilitzar.
• Etiquetar.

CASTANYES EN ALMIVAR

Ingredients:
• *2 kg de castanyes*
• 1 branca de vainilla
• 2 litres d'aigua
• 2 kg de sucre

Elaboració:
• Pelar les castanyes i escaldar-les per poder deixar-les sense gens de pell.
• Fer un almívar amb el sucre i l'aigua, i deixar-ho bullir uns 15 minuts.
• Afegir les castanyes i la vainilla i deixar-les bullir 5 minuts.
• Treure l'olla del foc i deixar refredar.
• Quan es refredi posar de nou a foc lent durant 20 minuts, després portar a ebullició 5 minuts més. Deixar refredar.
• Repetir l'operació anterior 2 vegades més.
• Deixar reposar 12 hores , portar de nou a ebullició 5 minuts. Refredar i deixar reposar durant 24 hores.
• Envasar, esterilitzar i etiquetar.

CHUTNEY

CHUTNEY DE PRÉSSEC I PEBROT

Ingredients:
• *4 préssecs*
• *2 pebrots verds*
• 2 cebes de Figueres
• pebre en gra
• 50 ml d'oli d'oliva
• 150 ml de vinagre de xerès
• 1 culleradeta de llavors de mostassa
• ½ branca de canyella
• 2 claus d'olor
• 1 culleradeta d'arrel de gingebre
• 60 g de sucre bru
• 60 g de sucre blanc

Elaboració
• Rentem la verdura i fruita a fons, i tallem en juliana.
• En un cassó a foc lent ofeguem les cebes i pebrots.
• Quan la verdura estigui tova, sense arribar a daurar-se, afegim les espècies (excepte la canyella) i el préssec tallat a daus.
• Deixem coure durant 15 minuts a foc lent.
• Afegim la canyella i el sucre i deixem durant 45 minuts a foc molt lent.
• Envasem, esterilitzem i etiquetem.

CHUTNEY DE CEBA

Ingredients:
• *12 cebes de Figueres grans*
• *3 pomes Golden*
• 3 cullerades de mel
• 3 cullerades de sucre bru
• 100 g passes de Corinto
• 200 g orellanes
• 2 cullerades soperes de mostassa de Dijon
• 1 branca de canyella
• 1 cullerada d'arrel de gingebre mòlta
• 100 ml de vinagre de poma
• Sal

Elaboració:
• En una cassola posar les cebes i pomes, rentades, tallades en juliana. Afegir les panses i les orellanes, tallades també en juliana.
• Afegir el vinagre i la branca de canyella i deixar coure a foc lent durant una hora.
• Afegir les espècies, el sucre i la mel, i deixar coure durant uns 10 minuts més, o fins que adquireixi textura.
• Envasar, esterilitzar i etiquetar.

CHUTNEY DE TOMÀQUET VERD I CARBASSÓ

Ingredients:
• *1 kg de tomàquets verds d'amanida*
• *2 carbassons mitjans*

• 6 cebetes
• 350 ml de vinagre de xerès
• 300 g de sucre bru
• 2 cullerades de mel
• 1 cullerada de mostassa de Dijon
• 20 g de pebre
• 1 cullerada de farina
• Sal

Elaboració:
• Rentem les verdures, tallem la ceba en juliana i la resta en daus d'1 cm.
• Cobrim de sal perquè suïn les verdures durant tota una nit.
• En un cassó posem a foc lent les verdures escorregudes, 250 ml de vinagre i el sucre dissolt. Courem durant 20 minuts.
• A la resta del vinagre li afegim la farina, i dissolem. Reservem.
• Afegim les espècies, la mel i el vinagre amb la farina i deixem bullir durant uns 25 minuts.
• Envasem, esterilitzem i etiquetem.

CHUTNEY DE TOMÀQUET

Ingredients:
• *2 kg de tomàquets ferms i vermells*
• *½ kg de pomes golden*
• ½ kg d'escalunyes
• 1 branca d'api
• 1 xili
• 200 g de sucre bru
• 400 g de sucre blanc
• 1 culleradeta de llavors de coriandre picades
• 600 ml de vinagre de vi blanc
• 2 cullerades de vinagre balsàmic
• 150 g de panses
• 150 g de prunes passes sense os tallades en juliana

Elaboració:
• Netegem les fruites i verdures i les trossegem a daus, menys l'api que el fem a rodanxes petites.
• En una olla posem a bullir a foc lent totes les verdures amb una mica d'aigua i les llavors de coriandre dins d'una borsa de musselina.
• Deixem bullir durant 30 minuts, i afegim a continuació el sucre, els vinagres i les panses i prunes. Bullir durant uns 30 minuts més, traient la borsa de coriandre al final.
• Envasar, esterilitzar i etiquetar.

CONSERVES EN VINAGRE

Les conserves en vinagre de verdures es divideixen en 3 grups, les verdures "humides", les verdures seques i els tubercles.

CONSERVA EN VINAGRE DE TOMÀQUET I COGOMBRE

Ingredients:
• *1 kg de tomàquets*
• *1 kg de cogombres*
• 1 culleradeta de pebre negre
• ½ bitxo sense llavors
• 1 cullerada d'orenga
• Vinagre de bona qualitat de vi blanc
• 1 fulla de llorer
• Sal

Elaboració:
• Rentem a fons les verdures.
• Tallem el tomàquet a quadres i el cogombre en rodanxes.
• Ho posem en una reixeta cobert de sal durant tota la nit, perquè suïn.
• Eliminem l'excés de sal al matí següent, i posem en pots amb les espècies.
• Escalfem el vinagre i emplenem els pots. Les verdures han de quedar totalment submergides en el líquid i haurem de deixar un centímetre per sobre de vinagre.
• Esterilitzem i etiquetem.

CONSERVA DE PASTANAGUES I PEBROTS DE GUERNICA EN VINAGRE

Ingredients:
• *1 kg de pebrots de Guernica*
• *1 kg de pastanagues*
• Vinagre de poma
• 1 culleradeta de grans de mostassa
• 1 culleradeta de farigola
• 1 culleradeta de pebre verd

Elaboració:
• Rentem les verdures a fons.
• Tallem en tires la pastanaga i fem un petit tall a la punta als pebrots. Cobrim d'aigua i deixem durant tota una nit.
• Escalfem el vinagre amb les espècies.
• Traiem la verdura de l'aigua, la posem en els pots i cobrim amb el vinagre i les espècies.
• Esterilitzem i etiquetem.

CONSERVA DE PATATA, MONIATOS I IUCA EN VINAGRE

Ingredients:
• *1 kg de patates*
• *1 kg de moniatos*
• *1 iuca*
• Vinagre de xerès
• 1/2 culleradeta de comí
• 1 culleradeta de pebre
• 1 culleradeta de romaní

Elaboració
• Pelar els tubercles, tallar les patates a daus, la iuca a rodanxes i els moniatos a bastons i coure per separat, fins que estiguin tendres però no tous.
• Escórrer i posar en pots, fent capes.
• Posar a escalfar el vinagre amb les espècies i emplenar amb el líquid.
• Esterilitzar i etiquetar.

OUS DE GUATLLA ADOBATS

Ingredients:
• *2 dotzenes d'ous de guatlla*
• 100 g de sucre bru
• 8 grans de pebre negre
• 1 branca de canyella
• 2 claus d'espècies
• 80 ml de vinagre de poma
• Sal

Elaboració:
• Coure els ous durant uns 5 minuts, refredar i pelar.
• Dissoldre el sucre en el vinagre i afegir les espècies. Posar al foc i bullir durant 5 minuts.
• Posar en pots els ous i emplenar amb el vinagre.
• Esterilitzar i etiquetar.

Totes les preparacions en vinagre guanyen si es deixen un mínim d'1 mes abans de consumir-les.

SAL

LLIMONES I LLIMES CONFITADES

Ingredients:
• *4 llimones i el suc de 4 llimones més*
• *4 llimes i el suc de 4 llimes més*
• Sal
• Oli d'oliva

Elaboració:
• Netegem acuradament les llimes i les llimones, és aconsellable que siguin de producció ecològica.
• Tallem en làmines les llimes i llimones i els cobrim de sal.
• Introduïm en flascons, les cobrim amb el suc i un bon raig d'oli d'oliva.
• Esterilitzem i etiquetem.

MONGETES TENDRES EN SAL

Ingredients
• *Mongeta tendra*
• Sal

Elaboració:
• Tallar els extrems de les mongetes i blanquejar durant 2 minuts en aigua bullint.
• Escórrer i deixar refredar.

• Estendre una capa de sal marina sobre la base del recipient per conservar-les, col·locar una capa gruixuda de mongetes, damunt una altra de sal. Repetir les operacions fins a aconseguir omplir el recipient.
• Guardar en lloc fred un màxim de 6 mesos.
• Remullar les mongetes en aigua freda 1 hora abans de menjar-les.

SALMÓ MARINAT EN SEC

És una semiconserva, per tant el temps de conservació és inferior al de les conserves

Ingredients:
• 1 salmó petit
• 50 g d'anet fresc picat
• 20 g de pebre negre mòlt
• ½ kg de sucre
• ½ kg de sal

Elaboració:
• Netejar el salmó, eliminant el cap i les espines. Assecar.
• Barrejar la resta dels ingredients.
• Posar en una safata amb reixeta un dels dos lloms de salmó, amb la pell cap avall.
• Posar la barreja anterior damunt, col·locant després l'altre llom de salmó, amb la pell cap amunt.
• Cobrir amb film, i posar damunt un pes (un parell de paquets d'arròs o llet serviran)
• Deixar 5 dies en la nevera, donant la volta al salmó, aprofitant per assecar l'aigua que va deixant anar.
• Al cap de 5 dies eliminar la resta de sucre i sal.
• És interessant poder envasar-ho al buit, ja que s'allarga la vida.

ANXOVES

Ingredients:
• 2 kg d'anxoves
• 20 g de pebre negre grollerament partit
• 2 kg de sal marina gruixuda

Elaboració:
• Netegem de cap, espines i vísceres les anxoves, rentant-les lleugerament i escorrent-les.
• En pots grans anem posant una capa d'anxoves i damunt una de sal. Pressionem lleugerament.
• Repetim l'operació fins que tenim el pot ple.
• Acabem amb una capa de salmorra.
• Durant tres mesos obrirem cada tres dies els pots i eliminarem l'excés d'aigua.
• Es poden guardar o bé en sal, o bé en oli.

ASSECAT

TOMÀQUETS ASSECATS AL SOL

Ingredients:
• 20 tomàquets vermells molt sans
• 400 ml d'oli d'oliva
• Sal

Elaboració:
• Tallar els tomàquets per la meitat i els cobrim amb sal gruixuda.
• Posem els tomàquets sobre una superfície amb reixeta, separats. Els posem al sol, en una zona airejada.
• Els deixem assecar durant 5-6 dies.
• És important recordar-nos de guardar-los en una zona airejada però protegida a la nit, per evitar els efectes de la rosada del matí. També és interessant posar una malla que eviti que els insectes o ocells puguin atacar-los.
• Podem acabar-los enfilant-los en una corda, o una vegada eliminada la sal, en pots amb oli.

ORELLANES DE PRÉSSEC

Ingredients:
• 4 kg de préssec, de secà

Elaboració:
• Pelar i desossar els préssecs, tallant-los per la meitat.
• Posar els préssecs sobre una safata de reixeta.
• Escaldar-los amb aigua bullint i posar-los al sol, tenint en compte les recomanacions de l'anterior recepta.
• Deixar-los fins que estiguin secs.
• Tornar a escaldar els préssecs i deixar assecar un parell de dies més.

VERDURES SEQUES

Ingredients:
• Verdures variades de temporada

Elaboració:
• Encendre el forn a 75-80°C.
• Tallar les verdures en làmines no gaire gruixudes
• En una safata amb paper de cuina posarem les verdures, sense que es toquin entre elles.
• Deixarem la porta del forn lleugerament oberta.
• Anirem comprovant l'estat de la verdura, fins a obtenir la textura que desitgem.
• El temps depèn del tall i del tipus de verdura, i és interessant aprofitar les de temporada.

ROSSINYOLS SECS

Ingredients:
• 2 kg de rossinyols
• 2 llimones

Elaboració:
• Netejar els bolets, eliminant aquells que presentin algun defecte.
• Barrejar el suc de les llimones amb aigua i submergir els bolets durant uns 5 minuts. Assecar acuradament els bolets.
• Enfilar els bolets en un fil cuidant que no es toquin entre si.
• Penjar en un lloc airejat.

• Una vegada els bolets estan secs, guardar-los en pots hermèticament tancats.

OLI

TONYINA AMB OLI

Ingredients:
• 1 kg de llom de tonyina
• 2 cebes
• 2 pastanagues
• 1 porro
• Oli d'oliva verge extra
• Sal

Elaboració:
• Netejar i assaonar la tonyina.
• Coure les verdures tallades durant 30 minuts. Afegir la tonyina 5 minuts i escórrer.
• Tallar la tonyina en trossos adequats perquè pugui entrar en els pots.
• Emplenar-los amb les verdures i la tonyina, i cobrir-los amb l'oli. Deixar un parell de dies en la nevera, i emplenar els possibles buits amb oli.
• Esterilitzar i etiquetar.

PATÉ DE PEIX EN OLI

Ingredients:
• ½ kg de sardines
• ½ kg d'anxoves
• Pebre
• Clau d'olor
• Canyella
• Gingebre
• Oli d'oliva

Elaboració:
• Netejar de vísceres, cap i espines el peix.
• Posar els lloms del peix en un recipient fent capes gruixudes de peix i al mig empolvorar amb espècies. Acabar emplenant d'oli.
• Anar removent cada dos dies la barreja fins a obtenir una crema.
• Acabar passant-ho per un tamís i cobrint-ho amb oli d'oliva.
• És una semiconserva que s'ha de mantenir en la nevera.

FORMATGE A LES HERBES EN OLI D'OLIVA

Ingredients:
• Formatge curat
• Romaní, farigola, orenga,....
• Oli d'oliva extra

Elaboració:
• Trossejar el formatge en daus d'uns dos centímetres.
• Posar les herbes i acabar omplint d'oli.
• Envasar, esterilitzar i etiquetar.

TOMÀQUETS "CHERRY" EN OLI

Ingredients:
• 2 k de tomàquets "cherry"
• 100 g de sucre
• 100 g de sal
• 5 g de pebre negre mòlt
• 5 g d'alfàbrega
• Oli verge extra

Elaboració:
• Rentar els tomàquets i assecar-los. Tallar-los per la meitat.
• Encendre el forn a 100°C.
• Empolvorar amb la barreja de sucre, sal, pebre i alfàbrega.
• Deixar durant unes 2 hores en el forn, fins que estiguin secs, però encara una mica carnosos.
• Deixar refredar i col·locar en pots, empolvorant al gust amb les espècies anteriors.
• Emplenar els pots amb oli.
• Esterilitzar i etiquetar.

LLOM D'ORSA

Ingredients:
• Una cinta de llom de porc
• 1 cullerada d'orenga
• 2 cullerades de pebre negre mòlt
• 1 cullerada de "pimentón"dolç
• 1 branca de canyella
• 1 cabeça d'alls partits
• 1 culleradeta de comí
• 2 fulles de llorer
• 1 got de vi blanc
• Oli d'oliva verge

Elaboració:
• Tallem el llom en tacs d'uns 4 cm de grossor.
• Untem amb les espècies els trossos de llom i ho reservem en nevera durant unes 4 hores.
• Afegim el vi i aigua, cobrint tots els trossos.
• Deixem 48 hores la barreja.
• Escorrem el llom i el deixem 24 hores a la nevera.
• En oli d'oliva fregim els trossos fins que estiguin daurats, en abundant oli.
• Deixem refredar l'oli.
• En un pot col·loquem els trossos de llom i ho omplim amb l'oli de fregir.
• Esterilitzem i etiquetem.

ESCABETXS

VERDURES DOLCES EN ESCABETX

Ingredients:
• 1,5 kg de verdura de temporada variada
• 500 g de ceba
• 250 g de sal
• 2 ½ l d'aigua
• 220 g de sucre

• 2 dents d'all
• 1 cullerada d'orenga
• 1 cullerada de romaní
• 1 cullerada de farigola
• 1 branca de canyella
• ½ culleradeta de gingebre
• 1 l de vinagre de poma

Elaboració:
• Tallem totes les verdures, en diferents grandàries i formes, i les posem en un bol amb la sal i l'aigua, i ho deixem durant 24 hores.
• Escorrem les verdures i rentem en abundant aigua freda.
• Posem el vinagre, les espècies i el sucre juntament amb les verdures en un cassó a bullir durant 10 minuts. Transcorregut aquest temps afegim les verdures i les deixem altres 10 minuts.
• Envasem, esterilitzem i etiquetem.

MUSCLOS EN ESCABETX

Ingredients:
• ½ kg de musclos cuits sense closca
• 2 fulles de llorer
• 3 dents d'all
• 100 cc d'oli d'oliva verge
• 100 cc de vinagre de vi blanc
• 2 culleradetes de "pimentón" dolç
• Sal

Elaboració:
• Escalfar en l'oli, a foc lent, els alls.
• Quan comencin a daurar-se afegir el llorer i el pimentón dolç, removent ràpidament.
• Afegir ràpidament el vinagre, per evitar que es cremi el pimentón i apartar del foc.
• Abocar la barreja sobre els musclos cuits i deixar refredar si es vol consumir immediatament.
• Si volem guardar, envasarem, esterilitzarem i etiquetarem.

CONILL EN ESCABETX

Ingredients:
• 1 conill de grandària mitjana tallat en vuitens
• 1 pebrot vermell
• 1 porro
• 6 dents d'all
• ½ litre de vi blanc
• 250 ml de vinagre de vi blanc
• 15 grans de pebre negre mòlt grollerament
• 1 culleradeta d'orenga
• 1 culleradeta de pimentón dolç
• 2 fulles de llorer
• ½ culleradeta de comí
• Oli d'oliva verge extra

Elaboració:
• Salpebrar el conill i fregir-lo en abundant oli. Posar el conill en una olla i reservar l'oli.
• Rentar i tallar les verdures en juliana.
• Tallar en quatre rodanxes els alls.
• Fregir en l'oli les verdures i l'all i posar-ho dins l'olla amb el conill.
• Afegir les espècies i escalfar un parell de minuts, afegir a continuació el vi, el vinagre i deixar bullir a foc lent uns 35-45 minuts.
• Deixar refredar i separar les verdures i el conill del líquid.
• Colar el líquid d'impureses i cobrir la barreja de verdures i conill. Deixar en el frigorífic unes 24 hores abans de consumir.

ESCABETX LLEUGER DE TONYINA EN VINAGRE DE MODENA

Ingredients:
• ½ k de tonyina
• 120 ml de vinagre de Mòdena
• 50 ml de vi blanc dolç
• 5 grans de pebre
• 50 g de sucre bru
• ½ culleradeta de gingebre
• 1 ceba de Figueres en juliana
• 2 pastanagues tallades en rodanxes
• Oli d'oliva verge

Elaboració:
• Tallar la tonyina en tires de 3 cm de gruix.
• Marcar la tonyina en una paella. Retirar i posar en una olla.
• Posar les verdures en la paella i saltejar. Afegir les espècies, el vinagre, el vi i el sucre i deixar bullir durant 15 minuts.
• Afegir a la tonyina la barreja anterior i cuinar durant 5 minuts.
• Apartar del foc i deixar refredar.

CONFITAT

TOMÀQUETS CONFITATS AMB FARCIMENTS DE FRUITS VERMELLS

Ingredients:
• 1,5 kg de tomàquets de branca madurs però forts
• 400 g de fruits vermells
• 250 g de sucre
• 1/2 gotet de vinagre de vi negre
• 40 g de mantega
• 20 g de sucre bru

Elaboració:
• Fem un almívar amb el sucre blanc, el gotet de vinagre de vi i 250 ml d'aigua, ho deixem bullir 20 minuts a foc lent.
• Pelem els tomàquets.

• Posem els tomàquets dins de l'almívar anterior i ho deixem evitant que arribi a bullir, a foc lent (confitar-se) durant 10 minuts.
• Traiem els tomàquets, deixem refredar. Reservem el líquid.
• En una paella posem la mantega, el sucre bru i fem un caramel. Afegim els fruits vermells i saltegem lleugerament. Retirem i deixem refredar.
• Amb cura introduïm els fruits vermells saltats dins dels tomàquets.
• Posem els tomàquets farcits dins d'un pot, i emplenem amb el líquid de confitar els tomàquets.
• Esterilitzem i etiquetem.

ESCORÇA DE MELÓ CONFITADA

Ingredients:
• 600 g d'escorça de meló tallada en daus
• 2 cullerades de sal
• 400 g de sucre
• 6 llavors de cardamom lleugerament picades
• 2 llimones

Elaboració:
• Posar 500 ml d'aigua a bullir amb la sal.
• En un bol posem l'escorça de meló i li afegim l'aigua bullint anterior. Deixem reposar uns 30 minuts.
• Posar a bullir la barreja anterior a foc lent durant 30 minuts.
• Escórrer la barreja anterior i tornar a posar 500 ml d'aigua, aquesta vegada sense sal. Deixar bullir durant 10 minuts. Repetir aquesta operació, sense canviar l'aigua, 2 vegades més.
• Deixar el meló amb l'última aigua durant 24 hores en la nevera.
• Posar la pell de meló escorreguda en una olla i afegir el sucre, les llavors de cardamom i la ratlladura de dues llimones.
• Deixar bullir a foc lent durant 1 hora.
• Escórrer, treure el cardamom i envasar.
• Esterilitzar i etiquetar.

ALLS CONFITATS

Ingredients:
• 3 cabeces d'all
• 10 g de sucre
• 1 cullerada d'espècies (pebre, orenga, romaní, farigola, sajolida)
• Oli d'oliva

Elaboració:
• Pelar els alls.
• Posar un cassó amb aigua a bullir. Quan trenqui a bullir afegir els alls, esperar que torni a arrencar i deixar-los 3 minuts.
• Escórrer els alls. Tornar a posar aigua a bullir i repetir l'operació, sense canviar l'aigua, 2 vegades més.
• Treure els alls, assecar-los i reservar.
• En una paella profunda posar oli d'oliva que cobreixi els alls. A foc lent, no ha d'arribar a bullir, deixar els alls uns 10 minuts.
• Afegir les espècies i deixar 2 minuts més

• Posar els alls en un pot i cobrir amb l'oli

CONFIT D'ÀNEC

Ingredients:
• 8 cuixes d'ànec
• 70 g de sal gruixuda
• 750 g de greix d'ànec

Elaboració:
• Posar les cuixes d'ànec en una safata i salar. Deixar-los durant 24 hores en la nevera
• Rentar i assecar les cuixes, per eliminar la sal.
• En una cassola posar les cuixes i cobrir del greix d'ànec. Si fos necessari es posaria més greix, sempre han d'estar coberts.
• Posar en el foc la cassola, sense deixar que arribi a bullir, durant 3 hores.
• Deixar refredar, envasar i cobrir totalment amb el greix.
• Esterilitzar i etiquetar.

ALCOHOL

POLLASTRE CUIT CONSERVAT EN ALCOHOL

Ingredients:
• 1 pollastre de grandària mitjana en vuitens
• 100 ml de vi blanc
• 100 ml de vinagre de poma
• 1 l d'aigua
• Sal
• 1 culleradeta de julivert, 1 fulla de llorer, 1 culleradeta de romaní, 1 culleradeta de farigola, ½ culleradeta de sajolida, ½ culleradeta de pebre negre
• 2 cebes
• 2 pastanagues
• 2 dent d'all
• 300 ml de vi blanc (per a farcit)
• 300 ml de vinagre de poma (per a farcit)
• 200 ml d'aigua
• 200 ml d'oli d'oliva verge

Elaboració:
• En una olla posem el vi, vinagre, aigua i el llorer, farigola i julivert i deixem bullir durant 15 minuts.
• Afegim el pollastre trossejat i sense pell i deixem bullir durant 15 minuts més. Escorrem i reservem.
• En una paella saltegem la ceba, els alls i les pastanagues, tallades en juliana i la resta de les espècies.
• En una olla posem a bullir el vi, vinagre, aigua i oli d'oliva del farciment durant 15 minuts.
• Posem el pollastre i les verdures en pots i emplenem amb el líquid de farciment.
• Esterilitzem i etiquetem.

PERES EN VI NEGRE

Ingredients:
• 250 g de sucre

• 300 ml d'aigua
• 1 branca de canyella
• 1 llimona
• 500 ml vi negre
• 1 kg de pomes "blanquilla" pelades i tallades a quarts

Elaboració:
• Fer un almívar amb l'aigua, el sucre, la branca de canyella i la ratlladura de la llimona. Deixar bullir 5 minuts.
• Afegir el vi negre i deixar bullir a foc lent 5 minuts més.
• Posar la peres tallades en un pot i emplenar amb la barreja anterior.
• Esterilitzar i etiquetar.

AIGUARDENT DE MORES

Ingredients:
• 2 l d'aiguardent
• ½ k de mores
• 150 g de sucre

Elaboració:
• Rentar i assecar les mores.
• Posar les mores en un bol i cobrir-les de sucre. Deixar durant 24 hores.
• Afegir l'aiguardent i deixar macerar durant 1 mes.
• Colar, embotellar i etiquetar.

ELABORACIONS CUINADES

PEBROTS ROSTITS

Ingredients:
• 2 k de pebrots vermells
• 6 grans de pebre negre
• 2 dents d'all
• 1 fulla de llorer
• Sal
• Oli

Elaboració:
• Rostir els pebrots al forn.
• Pelar els pebrots i recollir l'aigua de cocció.
• En el fons dels pots posar un all, 3 grans de pebre i mitja fulla llorer.
• Posar els pebrots en el pot i emplenar amb l'aigua de cocció. Acabar d'omplir amb oli.
• Esterilitzar i etiquetar.

PATÉ DE CAMPANYA

Ingredients:
• 800 g de magre de porc
• 1,5 k de cansalada blanca fresca
• 250 g de fetges de pollastre
• 1 kg de fetge de porc
• 300 g de bolets variats
• 2 cebes de grandària mitjana
• 2 ous
• 20 cl de brandy
• 20 cl d'armanyac
• 1 cullerada de pebre
• 1/4 culleradeta de nou moscada
• 1 cullerada de farigola
• 1 cullerada de romaní
• 70 g de sal

Elaboració:
• Ofegar la cansalada tallada en daus petits a foc lent. Afegir la ceba en brunoise. Cuinar fins que comenci a prendre color.
• Afegir la resta de les carns trossejades totes en daus i les espècies, excepte el pebre negre. Cuinar a foc lent sense deixar de remoure.
• Passar la barreja anterior per la trituradora fins a obtenir una pasta uniforme. Afegir els licors, el pebre mòlt i la sal (20 g per cada quilo de paté).
• Emplenar motlles folrats amb rodanxes de cansalada i coure al bany maria durant 90 minuts.
• Retirar i col·locar un pes sobre cada motlle. Deixar-ho unes 12 hores en la nevera.
• Posar una capa de greix de porc per sobre de cada motlle
• Esterilitzar i etiquetar.

"PICALILLI"

Ingredients:
• 3 kg de verdures de temporada variades trossejades en daus petits
• 400 g de sal marina
• 5 litres d'aigua
• 10 g de comí
• 20 g de mostassa en gra mòlta
• 20 g de gingebre mòlt
• 300 g de sucre
• 1 litre de vinagre de vi blanc

Elaboració:
• Salar les verdures i deixar-les 12 hores.
• Rentar i escórrer les verdures.
• Posem en un cassó el vinagre, les espècies i el sucre a bullir. Quan trenqui a bullir afegirem les verdures.
• Coure a foc lent durant 15 minuts, o fins que les verdures estiguin cruixents però cuites. Escórrer les verdures i reservar el líquid.
• Posar les verdures en pots i emplenar amb el líquid.
• Esterilitzar i etiquetar.