

Truita amb plantes culinàries i silvestres

Ingredients (per a 4 persones):

- 6 ous
- 1 ceba mitjana, tallada a daus
- 1 pastanaga, ratllada
- 100 g de bledes, trossegades
- 1 manat d'ortigues (*Urtica dioica*), tallades finament
- Fulles de dent de lleó, picades
- Fulles de parietària, picades
- 2 grans d'all, picats
- Julivert fresc, picat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust

Preparació:

- 1. Preparació de les plantes:** Rentar bé totes les plantes silvestres i culinàries. Trossejar les bledes, l'ortiga (amb cura de no tocar-la directament amb les mans nues), les fulles de dent de lleó i la parietària.
- 2. Sofregit de verdures:** En una paella gran, escalfa un raig d'oli d'oliva i sofregeix la ceba tallada a daus fins que sigui transparent. Afegeix la pastanaga ratllada, les bledes i l'all picat. Salteja durant uns 5 minuts.
- 3. Afegir plantes silvestres:** Afegeix a la paella les ortigues, les fulles de dent de lleó, la parietària i el julivert. Salta-ho tot plegat fins que les plantes s'estovin i quedin ben cuites.
- 4. Preparació dels ous:** Bat els ous en un bol gran, afegeix sal i pebre al gust, i incorpora la barreja de verdures i plantes ja sofregides. Remena bé perquè es distribueixin de manera uniforme.
- 5. Cuinar la truita:** Torna a escalfar la paella amb una mica més d'oli d'oliva i aboca-hi la barreja d'ous i verdures. Cuina a foc mitjà fins que la truita estigui gairebé quallada. Després, gira-la amb l'ajuda d'un plat i cuina l'altre costat durant 2-3 minuts més.
- 6. Servir:** Talla la truita a porcions i serveix-la calenta o a temperatura ambient. Ideal per acompanyar amb una amanida fresca o unes torrades de pa.

Finançat per

Fideuà amb plantes aromàtiques, culinàries i silvestres

Ingredients (per a 4 persones):

- 200 g de fideus torrats
- 2 cebes, tallades a daus
- 2 pastanagues, tallades en mitja lluna
- 100 g de bolets, tallats
- 2 grans d'all, picats
- Julivert, picat
- Fulles verdes de plantes silvestres: bleada borda, dent de lleó, parietària...
- Plantes aromàtiques al gust: romaní, farigola, llorer, orenga...
- Fulles de plantes silvestres (de l'hort): ruca, calèndula, menta...
- Oli d'oliva verge extra
- 50 ml de vi blanc
- Brou vegetal, calent
- Sal marina al gust

Preparació:

1. **Brou:** Prepara un brou vegetal per a la cocció.
2. **Fideus:** Torrar els fideus en una paella fins que agafin un color daurat. Reserva.
3. **Preparació de verdures:** Renta, pela i talla les verdures i plantes aromàtiques.
4. **Sofregit:** En una cassola gran, escalfa oli d'oliva i sofregeix les cebes tallades a daus durant 5 minuts.
5. **Saltejat:** Afegeix les pastanagues tallades, els bolets, el julivert i l'all picat. Salteja-ho tot durant 5 minuts.
6. **Deixar reduir:** Salem i desglacem amb els 50 ml de vi blanc, deixant que redueixi.
7. **Cocció de verdures:** Afegeix brou i cuina les verdures a foc baix durant 5 minuts.
8. **Afegir fideus:** Incorpora els fideus torrats a la cassola juntament amb fulles verdes de plantes silvestres. Cuina-ho fins que els fideus estiguin fets, afegint més brou si cal.
9. **Ajusta amb sal marina al gust i serveix immediatament.**

Finançat per