



# SOPA DE FAVES SEQUES

---

## *INGREDIENTS:*

- 1/2 kg de faves seques
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 1 cabeça d'all's (opcional)
- aigua
- oli
- sal

## *ELABORACIÓ:*

La nit abans poseu les faves en remull i repeleu-les sino están preparades. És útil fer servir aigua calenta o escaldar-les.

Poseu tots els ingredients a bullir amb aigua freda. la cabeça d'all's si n'hi poseu millor que estigui sencera i amb pela, així com la resta de verdures. Quan arrenqui el bull, aneu afegint-hi cullerades d'aigua freda.

Quan tot estigui cuit remeneu-ho bé amb la cullera de fusta tot aixefant-ho. Tasteu-ho de sal i serviu-ho.



# FARINETES DE FAVA AMB CELIANDRE

---

## *INGREDIENTS:*

- 1/2 kg de faves seques
- 1 cabeça d'alls
- celiandre
- 1 l d'aigua
- oli d'oliva (o bé llard o sagí)
- sal

## *ELABORACIÓ:*

Poseu les faves en remull el dia anterior. L'endemà, poseu-les en una olla a coure a foc dolç, fins que es desfacin amb una cullera de fusta. Un cop cuites, aixefeu-les amb la cullera. Afegiu-hi sal i oli d'oliva (o algún altre greix). Tasteu-les de sal, i, abans de servir-les, tireu-hi celiandre fresc picat per sobre.



# CABRA DE MAR A LA BRASA

---

## *INGREDIENTS:*

- 1 cabra per persona
- oli (opcional)

## *ELABORACIÓ:*

Partiu la cabra (ben fresca) pel imig i al llarg, mirant que no perdi els sucs. Feu un bon foc i coeu-la a la brasa, per tots dos costats, però més temps per la part de la closca. Un cop cuites, opcionalmet, amaniu-la amb oli. La cocció pot trigar uns 15 minuts, depenent de la grandària i del foc.



# SOPA NEGRA

---

## *INGREDIENTS:*

- 100 gr de faves
- 2 cebes mitjanes
- 250 ml d'aigua
- sang
- oli
- herbes vairades (romaní, farigola, orenga, sajolida, llorer,...)
- sal

## *ELABORACIÓ:*

Primer es pelen i es tallen les cebes, es sofregeixen en una cassola, a foc baix, durant uns 15 minuts remenant de tant en tant. S'afegeix la sang i es cou durant 10 minuts més a foc lent. En acabat s'afegeixen les herbes i la sal.

D'altra banda es bullen les faves (que les hem tingut en remull tota la nit) durant 90 minuts.

Quan ja ho tenim tot, barregem les dues cuites i amb el mateix aigua on hem cuit les faves, ho coguem tot 5 minuts més. Passat aquest temps, ja podrem servir.



# ROSQUILLES DE MEL

---

## *INGREDIENTS:*

- 170 gr de farina
- 50 gr de mel
- 100 gr de mantega (o llard)
- oli vegetal o d'oliva

## *ELABORACIÓ:*

Primer de tot estoveu la mantega. Podeu fer-ho treballant-la amb les mans fins que quedi tova. Tot seguit, elaboreu una pasta barrejant la mantega amb la farina. Pasteu-la bé fins que quedi homogènia, i afegiu-hi la mel mentre continueu treballant la massa.

Quan la mel estigui totalment incorporada, agafeu porcions de la massa, estireu-les donant-los forma cilíndrica i feu-ne les rosquilles. Fregiu-les en oli roent.

## *NOTA:*

Podeu tirar mel i llavors de sèsam per sobre les rosquilles.



# NOUS AMB MEL

---

## *INGREDIENTS:*

- nous
- mel

## *ELABORACIÓ:*

Trenqueu les nous, treieu-ne les parts no comestibles, diposite-les en un plat i cobriu.-les amb mel.

## *NOTES:*

Si la mel és vella o espesa, feu-la fondre una mica al bany maria.

# CONILL A LA BRASA

---

## *INGREDIENTS:*

- 2 conills petits
- oli
- sal

## *ELABORACIÓ:*

Feu un foc de brases,

Sobteu una mica els talls de conill amb un cop de foc, amb el fi de segellar-los. Després coeu-los a foc més baix (primer col.locarem la graella més aball i després la pujarem)

- 1er procediment: Partiu els conills al llarg en dos trossos (treieu-ne el cap). Feu uns talls a les cuixes, a fi de facilitar la cocció. Saleu-los i unteu-los bé amb oli Tot seguit coloqueu-los a la graella a una temperatura moderada. Gireu-los de tant en tant a fi de que s'enrogeixin i quedin cuits per dintre. Durant la cocció aneu-los untant amb oli per tal que no s'assequin.
- 2on procediment: Agafeu un conill més gros i feu-ne talls d'espatlla, potes, etc, (a quarts). Feu-los a la brasa de la mateixa manera