



70'



4 PAX

DIFICULTAT
MITJANA



SENSE AL·LÈRGENS



CALORIES*

182

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

4,4	Proteïna
17	Hidrats de Carboni
9,6	Greix totals
1,5	Greix saturat
6,2	Greix monoinsaturat
1,2	Greix polinsaturat
0	Colesterol
5,2	Fibra Alimentària
0,3	Sodi

AL·LÈRGENS

-

* calories per ració



VERDURES

VERDURES AL CALIU

PONS

MARIDEM:



**PONS RESERVA
CLÀSSIC**
OOVE Arbequina



ROC DE FOC
Vi blanc



ALGÉS
Vi negre

INGREDIENTS

- 1 Pebrot vermell
- 1 Albergínia
- 1 Ceba mitjana
- 1 Cap d'all
- 4 Patates petites
- 8 Beines de faves
- 2 Tomàquets roma
- 25 ml Pons Reserva Clàssic
- Sal
- Pebre

ÚTILS



Barbacoa



Paper
d'alumini



Puntilla










Graelles

OBSERVACIONS

Cal tenir en compte la temporalitat de les verdures en aquest plat. Tot i que l'estiu en te presència, les verdures de qualsevol època són ben acceptades a la brasa.

ELABORACIÓ

- Engeguem la flama de la brasa. 
- Amb la flama encara viva, disposem el pebrot i l'albergínia sobre les graelles. 
- Cal sotjar la pell del pebrot i l'albergínia directament a la flama i girar constantment fins que sigui ben negre i perdi la consistència del cru. L'albergínia trigarà una estona més que el pebrot. Disposar a dins d'un plat fondo i tapar les verdures sotjades amb un altre plat fondo al revés. Deixar reposar durant 25 minuts. 
- Fem el mateix amb les faves; sotgem la pell de la tavella a flama viva com si fos un calçot. Podem enfilar-les una a una en un filferro per tombar-les totes de cop una vegada estiguin sotjades per un costat i deixar que se sotgin per l'altre. 
- Emboliquem amb paper d'estrassa i reservem calentes. 
- En una zona allunyada de la flama, a un racó de la brasa, disposem els tomàquets embolicats amb paper de plata. Els deixem entre 20 i 25 minuts i girem un parell de vegades. 
- Al costat de la brasa disposem les patates, el cap d'all i la ceba, també embolicades amb plata. Els alls necessitaran entre 10 i 15 minuts tombant un parell de vegades. Les patates si són petites, amb 20 minuts estaran cuites; també tombarem un parell de vegades. La ceba necessitarà entre 30 i 40 minuts segons la potència de la brasa. 
- Cal netejar bé la pell de l'albergínia i el pebrot, intentant evitar el raig d'aigua. Cal ser pacient i precís. Un cop pelada, fem tires de la verdura i reservem. Fem el mateix amb la ceba i també tallem a tires. Pelem els alls, i amb compte en traiem la polpa cuita i reservem. Pelem els tomàquets, tallem la carn a quadradets i reservem; desestimem les llavors i l'aigua.
- Pelem les patates amb delicadesa i les tallem a quadradets irregulars.
- Barregem les polpes de tomàquet i all i ho emulsionem amb Pons Oli Verd, un polsim salpebrat i reservem. Obrim les tavelles de les faves i en traiem el gra; reservem.
- Disposem a la base del plat les tires de pebrot, albergínia i ceba escalivades. Disposem a sobre els daus de patata i les favetes. Salpebrem el conjunt i amanim amb la salseta reservada i un bon raig d'oli Pons Reserva Clàssic.



Foc Alt

 Foc Mig

 Foc Baix