

Per què ho llençes si es pot menjar?

PLÀTANS AL FORN

INGREDIENTS

Ingredients d'aprofitament:

- 4 plàtans molt madurs

Altres ingredients:

- 1 llima
- Sèsam torrat
- 20g de mantega (opcional)
- 1 culleradeta de sucre o mel
- Fulles de menta

PREPARACIÓ

1. Esprémer la llima i colar-ne el suc.
2. Partir els plàtans al llarg, en dues meitats. Posar les meitats amb la pela a sota damunt una safata de forn amb un paper de forn a sobre.
3. Posar per sobre els plàtans el suc de llima i espolsar el sucre o la mel.
4. Posar-ho al forn a 180°C i deixar coure 8 minuts.
5. Pas opcional: Fer làmines fines de mantega i posar-les per sobre els plàtans i tornar a enfornar durant 1 minut.
6. Rentar les fulles de menta i picar-les ben fines. Escampar les llavors de sèsam i la menta picada per sobre el plàtan i servir calent.

- *Aquesta recepta queda molt bona servida amb gelat de vainilla, coco o xocolata.*

Per què ho llençes si es pot menjar?

CHUTNEY DE TOMÀQUET

INGREDIENTS

Ingredients d'aprofitament:

- 500g aprox de tomàquets madurs

Altres ingredients:

- 50g de vinagre de vi o de poma
- 125g de sucre morè
- 3 llavors de cardamom
- 1 culleradeta de coriandre en gra
- Pebre negre
- ¼ de culleradeta de pebre vermell
- Pessic de sal

Pots afegir altres espècies com comí en pols, mostassa en gra, xili en pols, canyella...

PREPARACIÓ

1. Pelar i tallar els tomàquets a trossos.
2. Posar el tomàquet juntament amb el vinagre, el sucre i la sal en una olla o cassola.
3. Afegir les espècies al gust i barrejar bé tots els ingredients.
4. Portar a ebullició i després abaixar el foc. Remenar i deixar coure fins que la mescla es torni fosca, confitada i brillant.
5. Quan la barreja adquireixi consistència de mermelada apagar el foc.
6. Servir calent, tebi o fred per acompanyar qualsevol plat.