



Amb un *toc*
de **legums**

R E C E P T E S

El 2016 ha estat declarat **Any internacional dels llegums** per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO). L'objectiu d'aquesta declaració és posar de manifest la importància dels llegums en l'alimentació mundial. El gran nombre de varietats i les seves qualitats nutritives excepcionals en fan, en molts llocs, la base de l'alimentació. Són un patrimoni ric i dinàmic però poc conegut.

En els territoris de muntanya els pèsols, les tavelles i les faves han estat i són els més habituals. Tot i això, els cigrons, els fesols i les llenties, provinents de la plana, també formen part dels receptaris tradicionals del Pirineu i és habitual incorporar-los en diferents plats. En el marc d'una dieta equilibrada i saludable, es recomana el consum d'una ració de llegums entre dos i quatre cops per setmana. Cal reconèixer que no s'acostuma a complir aquesta recomanació!

Per animar-nos a incorporar més freqüentment aquests aliments als nostres plats, us proposem dotze receptes elaborades per diversos xefs d'Andorra on es combina un producte que es troba sota la marca **Productes agrícoles i artesans d'Andorra** amb algun llegum. Una manera divertida i senzilla de portar els llegums a taula com a acompanyament dels productes d'elevat valor del nostre territori: carns, mermelades, licors i vins, ous, mel, cervesa, embotits...

Andorra, com a territori de muntanya, no reuneix les millors condicions de producció per obtenir elevats rendiments agrícoles, però supleix aquesta dificultat amb creativitat, rigor, qualitat i identitat. Aprofito, doncs, per agrair als nostres productors la seva feina i la seva implicació, i als xefs que han participat en el receptari, la seva imaginació a l'hora de posar en valor els productes del nostre territori amb els llegums.

Espero que aquesta publicació us animi a posar en pràctica les receptes que us proposem!

Sílvia Calvó Armengol

Ministra de Medi Ambient, Agricultura i Sostenibilitat

Aquesta guia és la darrera col·laboració que des de MoraBanc hem fet amb el Ministeri de Medi Ambient del Govern d'Andorra i vol ser una publicació divulgativa de les virtuts dels llegums dins de la nostra dieta. Una proposta que esdevé una realitat aquest 2016, per una bona raó: aquest any ha estat declarat **Any internacional dels llegums** per les Nacions Unides, i és una ocasió excel·lent per posar a primera línia l'alimentació saludable a Andorra, un concepte que cal enfortir dins de les accions de salut pública. Alimentació, medi ambient i salut són els eixos principals que fan d'aquesta publicació una bona proposta.

La relació de MoraBanc amb el Ministeri de Medi Ambient és ja llarga. Hem compartit publicacions, campanyes divulgatives, jocs educatius i moltes propostes que s'emmarquen dins del compromís que, com a banc, tenim amb la sostenibilitat. A MoraBanc hem mantingut sempre un alt grau d'implicació en la preservació del medi ambient, atès que aquesta és una qüestió que forma part, des dels inicis, de la nostra cultura corporativa. Tenim una sensibilitat especial per l'entorn i això ens ha portat a definir una política ambiental amb compromisos en diferents àmbits.

Des de l'any 2000 tenim l'acreditació ISO 14001 que certifica el nostre respecte i compliment de la legislació vigent en matèria ambiental. Vam ser la primera entitat andorrana i la segona europea a obtenir aquesta certificació, que hem renovat anualment des de llavors.

A MoraBanc també hem estat capdavanters en la lluita contra el canvi climàtic, iniciant l'any 2009 una estratègia de gestió del carboni, que encara té continuïtat, i això ens ha permès ser la segona empresa andorrana 100% neutra en emissions de CO₂.

Creiem que és important tenir cura del nostre entorn. Cada dia treballem perquè l'impacte de la nostra activitat sigui el més neutra possible i amb el Ministeri de Medi Ambient apostem per la divulgació social amb projectes com aquesta publicació.

Us desitgem una bona lectura, i que gaudiu molt de les receptes proposades.

Mireia Maestre Cortadella

Directora de Màrqueting, Comunicació i Qualitat de MoraBanc

RESTAURANTS PARTICIPANTS

BIO BIO RESTAURACIÓ 100% ECOLÒGIC

Xef: **Jordi Planas**

Avinguda Joan Martí, 81 / AD200 Encamp

Tel.: 818453

EL REBOST DEL PADRÍ

Xef: **Christian Zanchetta**

Carrer de la Vall, 18 / AD500 Andorra la Vella

Tel.: 868221

<http://www.elrebstdelpadri.com/ca/>

MÍNIMS

Xef: **Miquel Canturri**

Antic Carrer Major, 5 / AD500 Andorra la Vella

CAN MANEL

Xef: **Carles Flinch**

Carrer Mestre Xavier Plana, 6 / AD500 Andorra la Vella

Tel.: 822397

L'ERA D'EN JAUME

Xef: **Pep Ramos**

Avinguda de l'Angonella / AD300 Llorts

Tel.: 850667

http://www.eradenjaume.com/leradenjaume/LEra_den_Jaume.html

CELLER D'EN TONI

Xef: **Ramon Sasplugas**

Carrer Verge del Pilar, 4 / AD500 Andorra la Vella

Tel.: 821252

<http://www.cellerdentoni.com/es/>

RECEPTES

Lenties

- Croquetes de lenties bio amb **confitures** d'Auvinyà

Jordi Planas, xef executiu de Bio Bio Restauració
100% ecològic

- **Ou** melós amb murgues i llentilles amb botifarra de perol

Christian Zanchetta, xef del Rebot del Padri

Mongetes

- Amanida de mongetes de Fontaneda amb foie gras en crosta d'avellanes i vinagreta de **mel** d'Andorra

Christian Zanchetta, xef del Rebot del Padri

- Cua de vedella estofada a la carbonada de **cervesa torrada**

Carles Flinch, xef del restaurant Can Manel

- Timbal de **Vedella** IGP amb mongetes blanques i trufes de Llorts

Pep Ramos, xef del restaurant L'Era d'En Jaume

- Crepines de **poltre** Q amb mongeta blanca

Ramon Sasplugas, xef del restaurant Celler d'En Toni

- Ou escalfat amb mongeta cuita, bolets de temporada i **donja**

Miquel Canturri, xef del restaurant Mínims

- Gelat de mongeta blanca amb **xarop de pinya d'avet**

Miquel Canturri, xef del restaurant Mínims

Cigrons

- Tapa freda de **cigrons** amb arengada fumada

Ramon Sasplugas, xef del restaurant Celler d'En Toni. (Vi)

- Costellam de **Corder** Q amb romaní

Carles Flinch, xef del restaurant Can Manel

- **Trumfes** d'Andorra farcides amb saltat de cigrons biològics

Jordi Planas, xef executiu de BIO BIO Restauració 100% ecològic

- Canutet de crema dolça de cigrons amb xarrupet de **ratassia**

Pep Ramos, xef del restaurant L'Era d'En Jaume





AMANIDA DE MONGETES DE FONTANEDA AMB FOIE GRAS EN CROSTA D'AVELLANES I VINAGRETA DE MEL D'ANDORRA

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 250 g de mongetes de muntanya
- 30 g de carotes
- 40 g de ceba seca
- 1 branca (o 15 g) de julivert o api
- 2 dents d'all
- 100 g de xicoies
- 40 g de ceba tendra
- 200 g de foie gras d'ànec extra fresc o congelat
- 100 g d'avellanes pelades
- 2 rovells d'ou
- grans de mostassa antiga (1 culleradeta de cafè)
- mel (2 cullerades de cafè)
- 30 g de magret d'ànec fumat
- vinagre de gerds (2 cullerades soperes)
- 50 cl d'oli d'oliva de 0,4°
- sal, pebre
- 1 dl d'oli de gira-sol

ELABORACIÓ

Escorreu les mongetes prèviament remullades durant una nit amb aigua freda, poseu-les amb aigua freda en una olla i coeu-les a foc mitjà. Afegiu-hi la ceba seca a trossos, la carrota, l'all, i el julivert o l'api. Una vegada l'aigua bulli, deixeu coure les mongetes a foc suau fins que quedin tendres però sense obrir-se. Deixeu-les refredar dins de l'aigua.

Prepareu la vinagreta. Primer afegiu el vinagre i la sal i remeneu-los fins que es desfaci la sal, després afegiu-hi la mostassa i la mel, i, per acabar, l'oli.

Agafeu el foie gras fresc i feu-ne quatre talls de 50 g, d'un gruix d'1,5 cm cadascun. També podeu trobar escalopes de foie gras congelades especials per fer a la paella.

Agafeu 70 g d'avellanes i tritureu-les amb una bateadora o un altre estri per obtenir una farina d'avellanes no gaire fina.

Assequeu les escalopes de foie gras, salpebreu-les i pinteu-les amb el rovell de l'ou. Arrosseu-les de seguida amb les avellanes triturades fins que estiguin ben recobertes.

Poseu en una paella calenta mig cm d'oli i fregiu les escalopes delicadament fins que estiguin daurades pels dos costats; més o menys 2 min de cada costat. Retireu-les de l'oli, col·loqueu-les en una safata i fornegeu-les 2 min més (el forn ha d'estar preescalfat a 250 °C).

Piqueu la ceba tendra, no gaire fina. Talleu la carrota en daus petits. Piqueu la resta d'avellanes que fareu torrar dins d'una paella amb el magret fumat tallat en tires fines. Barregeu les mongetes amb els aliments anteriors i amaniu-ho tot amb una mica de vinagreta.

PRESENTACIÓ

Poseu les mongetes dins d'un cercle inoxidable d'uns 6 cm de diàmetre i premeu-les una mica perquè quedin compactades però no xafades. Al voltant col·loqueu les xicoies en corona. Poseu al foie gras a sobre de l'amanida de mongetes. Acabeu afegint-hi unes gotetes de vinagreta i mel.

Recepta feta per Christian Zanchetta, xef del Rebost del Padri.

CUA DE VEDELLA ESTOFADA A LA CARBONADA DE CERVESA TORRADA

INGREDIENTS

- 2 kg de cua de vedella tallada
- farina
- sal i pebre
- cervesa torrada artesana
- pimentó dolç
- brou de vedella
- 6 cebes mitjanes
- 1 fulla de llorer i timó

ELABORACIÓ

Dins d'una paella amb oli ben roent fem daurar els talls de cua prèviament enfarinats, els disposem dins d'una cassola i els lliguem amb una mica de pimentó dolç. Hi afegim la cervesa i el brou, i ho deixem coure lentament sense que se'ns eixugui la salsa.

Mentrestant, dins de la paella on hem cuit la cua confitem la ceba tallada en juliana ben fina fins que tingui un color ben daurat i ens quedi confitada. La colem i l'afegim dins de la cassola amb la cua, ho salpebrem i ho deixem coure fins que la cua ens quedi ben melosa.

PRESENTACIÓ

La podem servir amb unes mongetes saltejades amb oli d'oliva i all com a guarnició.

Recepta feta per Carles Flinch, xef del restaurant Can Manel.

TIMBAL DE VEDELLA IGP AMB MONGETES BLANQUES I TRUMFES DE LLORTS

INGREDIENTS

- 1 kg de jarret
- ceba, api, porro, carrota
- sal, oli, aigua, vi blanc
- mongetes blanques cuites
- all i julivert

ELABORACIÓ

Estofem la vedella amb un sofregit de ceba, porros, api, carrota i una copeta de vi blanc amb l'aigua que li calgui. Quan estigui al punt de cocció, desfem una part de la carn a mà i amb la resta fem la salsa tritulant i trobant el punt d'espessor.

Saltem les mongetes blanques amb alls i julivert.

En un motllo, hi posem primer la carn i després les mongetes (ho premem amb la mà) i després ho dessemotllem al plat de servir.

PRESENTACIÓ

Salsegem i decorem amb una fulleta de julivert.

Recepta feta per Pep Ramos, xef restaurant Era d'En Jaume.



CREPINES DE POLTRE Q AMB MONGETA BLANCA

INGREDIENTS

- 100 g d'escalopes de poltre tallades ben fines
- vi negre Casa Auvinyà
- mantega
- sal
- pebre
- oli
- herbes aromàtiques d'Andorra
- escalunyes
- brou de poltre
- mongetes blanques bullides

Per al farcit:

- 200 g de carn picada de poltre
- 150 g de carn picada de porc
- 50 g de cansalada
- 150 g de pa ratllat remullat amb llet
- 1 ceba trinxada
- 1 ou

Amassar-lo ben amassat.

ELABORACIÓ

Salpebreu les escalopes i esteneu-les. Embotiu-les amb el farciment de carns picades.

Emboliqueu cada escalopa fent un farcellet tancat i lligat. Enfarineu-les i fregiu-les amb oli. Reserveu-les.

Salteu les escalunyes amb mantega i oli. Afegiu-hi un vas de vi negre i un polsim d'herbes i deixeu que re-dueixi. Afegiu-hi un cassó de brou de poltre.

Després afegiu-hi les escalopes farcides i deixeu que cogui tot junt uns tres quarts d'hora o una hora.

Abans de retirar-ho del foc afegiu-hi un cullerot de mongetes bullides i mig vaset del caldo de coure les mongetes.

PRESENTACIÓ

Traieu els lligams de les crepines. Poseu-los al plat acompanyats de la salsa, les mongetes i de brots verds.

Recepta feta per Ramon Sasplugas, xef del restaurant El Cellar d'En Toni.



OU ESCALFAT AMB MONGETA CUITA, BOLETS DE TEMPORADA I DONJA

INGREDIENTS

- 1 ou
- aigua
- vinagre
- 200 g de bolets nets
- 100 g de donja
- 150 g de mongeta cuita
- oli d'oliva
- sal
- all
- julivert

ELABORACIÓ

Tallem la donja a daus i la fregim amb oli d'oliva. La reservem una vegada l'hàgim fregida (ha de quedar cruixent).

Amb el mateix oli, fregim els bolets (els rovellons, els moixerons, les murgues, etc.) i hi afegim la mongeta cuita, la sal, i l'all i el julivert picats. Reservem la barreja en un plat amb paper de cuina perquè perdin tot l'oli possible.

En una cassola hi posem aigua i unes gotes de vinagre, quan bulli hi tirem l'ou amb cura de no trencar-ne el rovell, i amb una escumadora retirem l'ou una vegada estigui cuit al gust de cadascú.

PRESENTACIÓ

Emplatem els bolets, la mongeta i la donja i hi posem l'ou escalfat a sobre. Podem afegir-hi una mica de julivert picat.

Recepta feta per Miquel Canturri, xef restaurant Mínims.

GELAT DE MONGETA BLANCA AMB XAROP DE PINYA D'AVET

INGREDIENTS

- 1 tassa de mongeta cuita
- 3 tasses d'aigua
- 1 tassa de llet
- 1 tassa de crema de llet
- 4 rovells d'ou
- 3 cullerades de suc de llimona
- ½ tassa de xarop de pinya d'avet

ELABORACIÓ

Posem els llegums a coure amb aigua i el suc de llimona. Els deixem al foc fins que estiguin cuits. Reservem en fred els llegums escorreguts i el seu suc.

En una cassola escalfem la llet i la crema de llet fins que bullin.

A part, barregem el sucre amb els rovells d'ou. Quan estigui llesta la barreja hi afegim la llet i la crema de llet, a foc lent, i s'anirà espessint. La retirem del foc i hi afegim el xarop de pinya d'avet. Barregem bé la mescla i la deixem refredar.

Agafem les mongetes i part del seu suc, i les triturarem amb la batedora fins que en resulti una massa fina. Barregem tots els ingredients i els fem en una màquina geladora.

En cas que no tinguem màquina geladora, els podem posar al congelador i els anem barrejant enèrgicament cada 15 minuts, per evitar que es congelin.

Recepta feta per Miquel Canturri, xef restaurant Mínims.







CROQUETES DE LLENTIES BIO AMB CONFITURES D'AUVINYÀ

INGREDIENTS (PER A 4-5 PERSONES,
25 CROQUETES APROXIMADAMENT)

- 500 g de lleties cuites bio*
- 60 g de confitura de ceba*
- 60 cl d'oli d'oliva verge
- 30 g de sal

Per fer la beixamel:

- 300 cl de llet
- 100 g de farina
- 40 g de mantega
- polsim de nou moscada

Per a l'arrebossat:

- pa ratllat i ou

ELABORACIÓ

Posem les lleties cuites sense el suc en un recipient fondo per triturar-les còmodament amb la batedora. Un cop triturades, hi afegim un raig d'oli i un polsim de sal. Tot seguit, hi afegim la confitura de ceba i remenem la massa amb una cullera.

Per fer la beixamel per a les croquetes, posem a lligar la mantega i la farina (el que se'n diu un roux) en una cassola a foc lent. Un cop lligada la barreja, la retirem del foc i posem a bullir la llet afegint-hi un polsim de sal i un altre de nou moscada, i quan estigui ben calenta hi afegim el roux. Sense deixar de remenar amb unes barnilles, espessim la beixamel.

Un cop feta la beixamel, hi afegim les lleties triturades, remenem la massa amb una cullera, la posem estirada, amb poc gruix, en recipients plans i la deixem refredar.

Un cop estigui freda, fem les croquetes donant forma a la massa. Les arrebossem d'ou i pa ratllat, les fregim i ja estan llestes per menjar.

PRESENTACIÓ

Per acompanyar les croquetes hi combinen molt bé la gelea de gerds, la confitura de maduixa , la confitura de poma i la confitura de tomàquets verds. De Casa Gendret d'Auvinyà.

Recepta: Jordi Planas, xef executiu de Bio Bio Restauració 100% ecològic.

*Menjar productes biològics (ecològics) ens aporta un munt de beneficis per a la salut, la nutrició, el medi ambient i socials.



OU MELÓS AMB MURGUES I LLENTILLES AMB BOTIFARRA DE PEROL

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 ous
- 100 g de murgues fresques (o 20 g seques remullades)
- 150 g de lletilles beluga
- 60 g de carrota
- 80 g de porro (part blanca)
- 1 dent all
- 80 g d'os de pernil
- 2 fulles de llorer
- 1 branca de farigola
- 120 g de botifarra de perol
- ½ litre de brou de pollastre
- 5 cl d'oli d'oliva verge
- sal, pebre

ELABORACIÓ

Piqueu la part blanca del porro i sofregiu-la amb una mica d'oli d'oliva. Abans que comenci a agafar color, afegiu-hi les carottes picades en "brunoise", coeu-les 5 min, salpebreu el sofregit i reduïu el foc. Afegiu-hi l'all picat fi, el llorer i la farigola, i deixeu-ho coure tot 2 min.

Després aboqueu-hi les lletilles, prèviament remullades unes 4 hores, el brou de pollastre fred i l'os de pernil. Deixeu-ho coure uns 25-30 min. Si queda massa líquid, podeu retirar una mica de brou perquè les lletilles quedin amb molt poc suc.

Incorporeu-hi la botifarra tallada en rodanxes d'1 cm de gruix. Acabeu de coure-ho uns 3-4 min.

Piqueu la meitat de les murgues i salteu-les amb unes gotes d'oli a foc fort. Saleu-les. Han de quedar seques.

Agafeu un tall de paper transparent de 30x30 cm. Pinteu-ne el centre amb oli d'oliva sobre una superfície de 10 cm de diàmetre. Repartiu-hi les murgues picades fredes a sobre perquè s'enganxin a l'oli. Retireu-ne l'excedent i saleu-les per sobre. Col·loqueu el paper a sobre d'un got amb boca ampla i que la part de les murgues baixi en forma de panxa a dintre del got. Trenqueu l'ou delicadament dins d'aquesta panxa i, amb precaució, tanqueu l'ou dins del paper film. Feu-ne sortir l'aire i tanqueu el farcell amb un nus. Poseu-lo a coure en un recipient amb aigua bullent durant 5-6 min, segons el pes de l'ou. Deixeu que es refredi uns quants graus.

PRESENTACIÓ

En un plat soper, poseu tres cullerades de lletilles amb unes rodanxes de botifarra de perol, dispoheu en corona unes quantes murgues partides per la meitat i saltades amb oli. Col·loqueu l'ou desembolicat al centre del plat.

Recepta feta per Christian Zanchetta, xef del Rebost del Padri.







TAPA FREDA DE CIGRONS AMB ARENGADA FUMADA

INGREDIENTS

- cigrons bullits
- llavors de cardamom
- vi blanc bullit i reduït a una quarta part amb una culleradeta de mel
- arengada fumada
- sal
- oli
- pebre
- ratlladura de llima
- rodanxes de tomàquet

ELABORACIÓ

Feu un puré ben espès amb els cigrons prèviament bullits amb cardamom.

Poseu les rodanxes de tomata salpebrada en un motllo. A sobre afegiu-hi una capa de puré de cigrons i damunt del puré les arengades fumades.

Amaniu el plat amb unes gotes d'oli, unes gotes de la reducció del vi blanc amb mel, la ratlladura de llima i el pebre mòlt.

PRESENTACIÓ

Es pot acompanyar amb amanida verda i brots d'enciam.

Recepta feta per Ramon Sasplugas, xef del restaurant El Celler d'En Toni.



COSTELLAM DE CORDER Q AMB ROMANÍ

INGREDIENTS

- un pany de costelles de corder
- sal i pebre
- greix per rostir
- romaní
- 1 carrota
- 1 porro
- 1 branca d'api
- 2 grans d'all
- vi ranci
- salsa de carn

ELABORACIÓ

Una vegada tenim el pany de costelles de corder ben polit, el salpebrem, hi afegim el romaní i el greix, el col·loquem dins d'una safata de forn amb la resta d'ossos d'haver polit el pany, i el rostim al forn a una temperatura de 180 graus. El deixem daurar a banda i banda fins que la nou de les costelles quedi rosada, llavors retirem el costellam del forn i el reservem.

Posem la rasera al foc, desglacem la carn amb el vi, havent-ne retirat prèviament el greix, hi afegim les verdures tallades a daus i ho deixem reduir. Hi afegim la salsa de carn, ho rectificuem i ho colem.

D'altra banda, tallem les costelles, les disposem al plat i hi afegim la salsa del rostit.

PRESENTACIÓ

Podem acompanyar el plat amb un puré de cigrons i unes branques de romaní com a decoració.

Recepta feta per Carles Flinch, xef del restaurant Can Manel.

TRUMFES D'ANDORRA FARCIDES AMB SALTAT DE CIGRONS BIOLÒGICS

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 trufes d'Andorra grosses (de 250-300 g, aprox. 1.200 kg)
- 700 g de cigrons cuits bio*
- 150 g de ceba
- 500 g de tomàquets madurs
- 20 g de sal
- 80 cl d'oli d'oliva
- herbes aromàtiques

ELABORACIÓ

Netegem les trufes i les posem a bullir amb la pell. Com que són grosses, les deixem bullir fins que quedin ben cuites.

Mentrestant, ratllem els tomàquets madurs, pelem les cebes i les tallem a trossos ben petits. En una paella, hi posem oli i sofregim la ceba amb el tomàquet. Un cop tinguem el sofregit a punt, hi afegim els cigrons i ho barregem tot.

Un cop les trufes estiguin cuites i fredes, les tallem per la meitat. Les buidem amb l'ajuda d'una cullera, sense fer massa força, perquè no es trenquin, i deixem el centre de la trumfa gairebé buit. Els trossets de trumfa que ens sobrin els barregem amb els cigrons i els saltem una mica. Un cop el saltat estigui llest, ja podem farcir les trufes.

Es pot servir com a plat calent o fred.

PRESENTACIÓ

El tomàquet que sobri podem posar-lo de base al plat, que podem decorar, també, amb unes herbes aromàtiques per donar-hi color i aroma.

Recepta: Jordi Planas, xef executiu de BIO BIO Restauració 100% ecològic.

*Menjar productes biològics (ecològics) ens aporta un munt de beneficis per a la salut, la nutrició, el medi ambient i socials.



CANUTET DE CREMA DOLÇA DE CIGRONS AMB XARRUPET DE RATASSIA

INGREDIENTS

- 500 g de cigrons cuits
- 150 g de sucre de canya
- 50 g de mantega
- ratassia
- sucre glacé
- pasta fullada fina per modelar

ELABORACIÓ

Fem un canutet amb pasta fullada al forn i el reservem. Agafem els cigrons (els haurem comprat cuits), els passem per aigua i els posem en un got triturador amb sucre de canya i un raig de ratassia. Seguidament, batem tota la mescla fins a aconseguir una crema espessa i li afegim mantega líquida, no gaire calenta. Ho deixem refredar a la nevera un parell d'hores.

PRESENTACIÓ

Per muntar el plat, amb una màniga pastissera farcim el canutet amb la pasta de cigrons, l'empolsinem amb sucre glacé tot sedassant-lo i l'acompanyem amb un xarrupet de ratassia.

Recepta feta per Pep Ramos, xef del restaurant L'Era d'En Jaume.





PRODUCTES
AGRÍCOLES
I ARTESANS
D'ANDORRA

*Productes
d'alçada*



2016

**ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS**



Govern d'Andorra

 **MORABANC**