



Receptes al borde de un ataque de buen gusto

PEL DÍA INTERNACIONAL DELS FESTUGS



Districte de
Sant Martí

Ajuntament de
Barcelona





Receptes al borde de un ataque de buen gusto

neix de la necessitat de construir en comú, de compartir els nostres coneixements i d'anar tots/es a una apostant per a una cuina sana i sostenible.

Cuinar és una acció universal per la qual des del barri de La Pau apostem fermament.

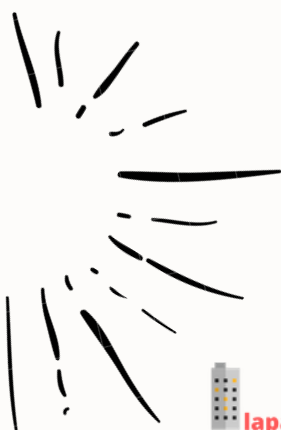
Senyors, senyores i senyoros, esteu convidats/des a participar, llegir i aprendre de les receptes que el barri us porta.


Receptes al borde de un ataque de buen gusto

nace de la necesidad de construir en común, de compartir nuestros conocimientos y de ir todos/as a una apostando para una cocina sana y sostenible.

Cocinar es una acción universal por la cual desde el barrio de La Pau apostamos firmemente.

Señores, señoras y señoros, estáis invitados/as a participar, leer y aprender de las recetas que el barrio os trae.





Receptes al borde de un ataque de buen gusto

PEL DÍA INTERNACIONAL DE LES LLEGUMS

Gelat de festucs
per Lidia Martos

3

Gelat de festucs

per Lídia Martos



INGREDIENTS:

- 250 gr de festucs pelats.
- 600 ml de llet de coco (no beguda de coco)
- 200 gr de dàtils
- 1/4 cullerada de cafè de sal.
- 1 cullerada de cafè de canyella (opcional).
- 1 tauleta de xocolata (opcional).

Gelat de festucs

per Lídia Martos

PREPARACIÓ:

1. Per a fer aquesta recepta hauràs de deixar preparats els ingredients la nit anterior: Els festucs sense closca en remull en un bol i els dàtils en remull en un altre bol.
2. L'endemà, pots escórrer els festucs i aprofitar per a treure'ls la pell si vols una textura més fina.
3. Posar els dàtils amb un dit d'aigua en una batedora i batre. Anar afegint aigua a poc a poc fins a obtenir una textura ni massa líquida ni massa compacta. Reservar la pasta de dàtil.
4. Posar en una batedora els festucs remullats sense aigua i, en cas que els hagi pelat, pelats. Batre aproximadament durant un minut.

Gelat de festucs

per Lídia Martos

PREPARACIÓ:

5. Un cop feta la pasta de festucs, anar afegit a poc a poc la llet de coco. En aquest procés aconseguim una barreja pseudolíquida.
6. Anar afegint en aquesta barreja la pasta de dàtils. Jo vaig utilitzar 110 ml però és orientatiu, així que afegeix al gust.
7. Finalment afegir la sal, la canyella i barreja.
8. En un motlle, preferiblement de silicona, abocar la barreja i reservar al congelador.
9. Passades 2 hores, traieu la pasta congelada del congelador i torneu-la a passar per la batedora. D'aquesta manera aconseguim una textura més cremosa.
10. En cas que us agradi, afegir trossos de xocolata a la barreja i tornar a posar al motlle. Reservar al congelador.

Gelat de bestues

per Lidia Martos

PER A SERVIR:

11. Passades 6 hores, el gelat està fet. Abans de consumir-lo deixeu que passin 10 minuts i per a servir podeu desfer una mica de xocolata i posar-li per sobre.
12. Espero que el gaudiu!

Índex de símbols



Apta per a crudivegans || Apta para criduveganos



Apta per a vegans/es || Apta para veganos/as



Conté picant || Contiene picante



Recepta halal || Receta halal



Recepta kosher || Receta kosher



Sense gluten || Sin gluten



Sense sucres || Sin azúcares

3a edició: Febrer, 2021

Títol: Recettes al borde de un ataque de buen gusto

Subtítol: Dia Internacional dels festucs.

Recopilatori i edició: Casal de Barri de La Pau

2021 Pere Vergès, 1, 1r

08020 Barcelona

En col·laboració del Districte de Sant Martí - Ajuntament de Barcelona.



