

3R CONCURS RECEPTES DE LA BIOSFERA DEL MONTSENY

RECEPTA

Autor/a:		
Adreça de contacte:	Població:	
Telèfon:	Adreça electrònica:	
Nom del plat:		
Tipus:	Primer plat <input type="checkbox"/>	Segon plat <input type="checkbox"/> Postres <input type="checkbox"/>
<i>(marqueu-ho amb una creu)</i>		

1. Ingredients (amb les seves característiques particulars si en tinguessin) i quantitats.

2. Per a quantes persones són les quantitats indicades (per a 4, 6, etc.).

3. Elaboració. Expliqueu el procés de preparació prèvia dels productes si s'escau (posar en remull, dessalar, macerar, encurtir, etc.) i el procés de cuina, tot detallant l'ordre de les accions, el tipus d'acció bullir, fregir, coure al forn, apartar, etc.), i els temps necessaris aproximats o la descripció de l'efecte desitjat sobre l'ingredient en cada procés (daurar, marcar, que quedi tou, etc.).

4. Tocs finals i presentació, com serviu el plat.

5. Sostenibilitat dels productes utilitzats i de la seva producció (si són productes ecològics, si són de producció pròpia, de producció local, etc.).

6. Relació amb costums populars o tradicions (diades, festes populars, feines del camp, estacions de l'any), característiques dels ingredients (varietats de productes locals, etc.), comentaris sobre el seu ús a la zona.

7. Observacions.