

Receptes creatives

amigues de la **biodiversitat**
i de la prevenció del
malbaratament alimentari



Snacks de peladures amb hummus de cigrons ecològics



45'
aproximadament



2 porcions

(el n. de porcions
dependrà de la quantitat
de peladures disponibles)

Aprofita les
peladures de les
verdures en
aquesta recepta!

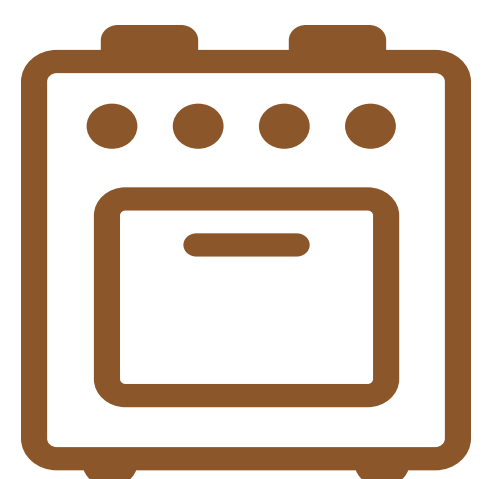
1 Snacks de peladures...

Rentar bé i pelar les peces de verdura que utilitzes per d'altres elaboracions i no llençar les peladures (Es poden aprofitar les de la patata, la pastanaga, l'albergínia, el carbassó, la xirivia...) **I, sobre tot, secar-les bé!** Posar-les al forn amb una miqueta d'oli i una vegada fetes afegir sal al gust



No
llencem
res!

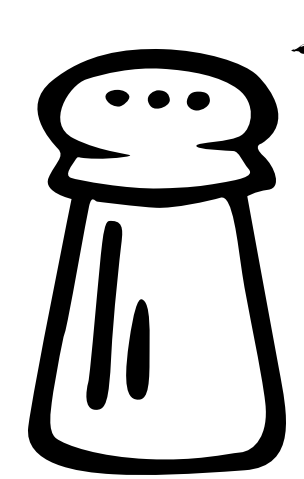
2 Hummus de cigrons...



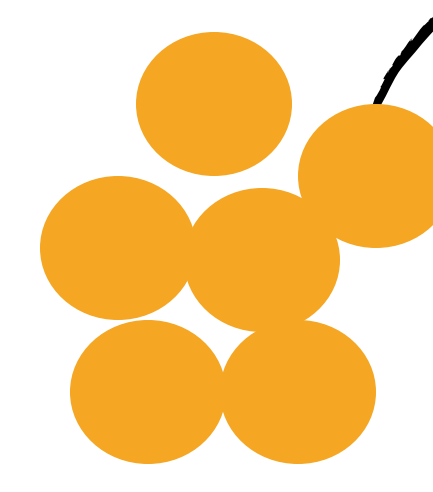
180° C
15' aprox



oli d'oliva



sal



250 grs

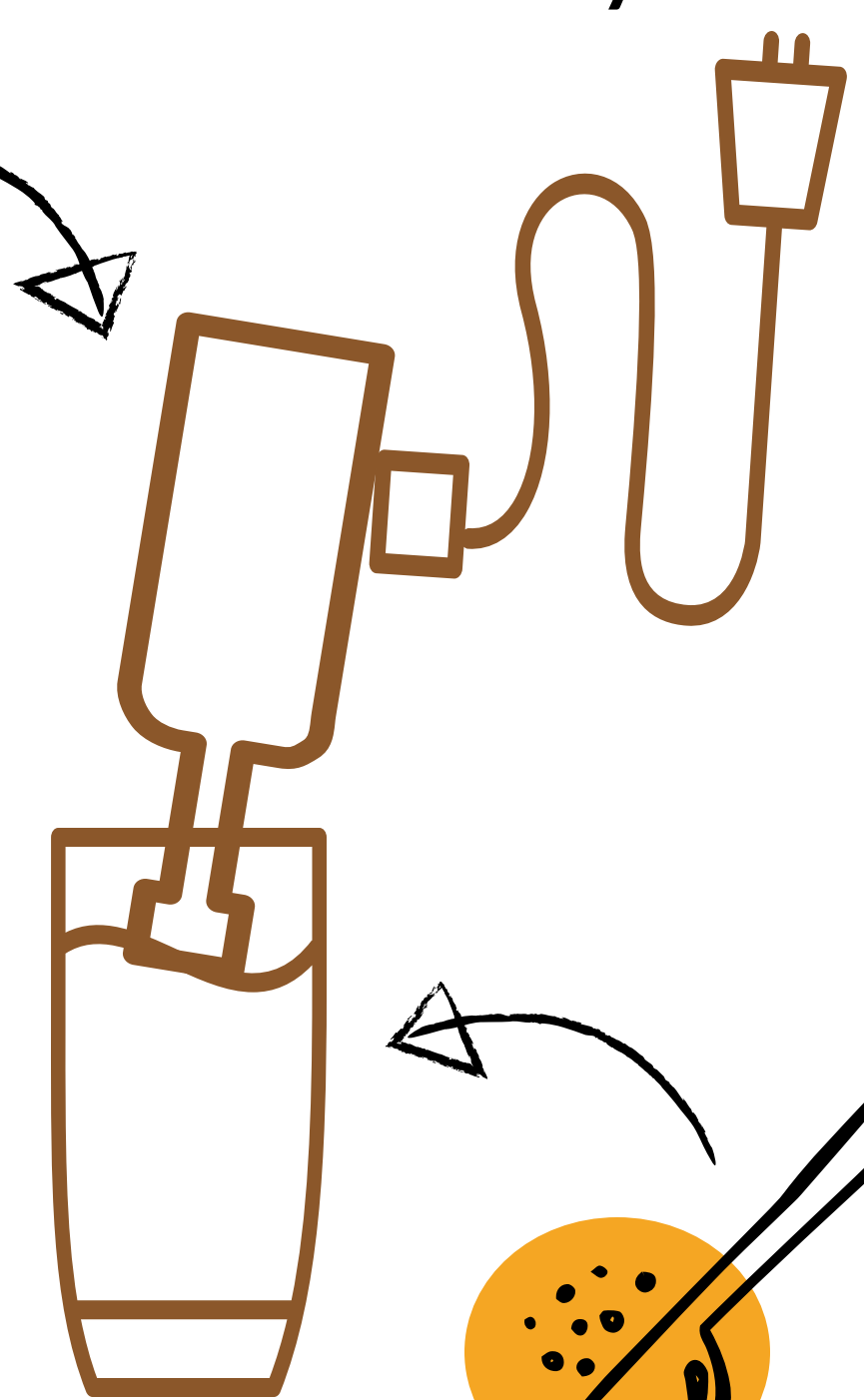


Bullir amb
aigua fins que
quedin ben
tous...



suc de
llimona

Batre-ho tot
amb carinyo!

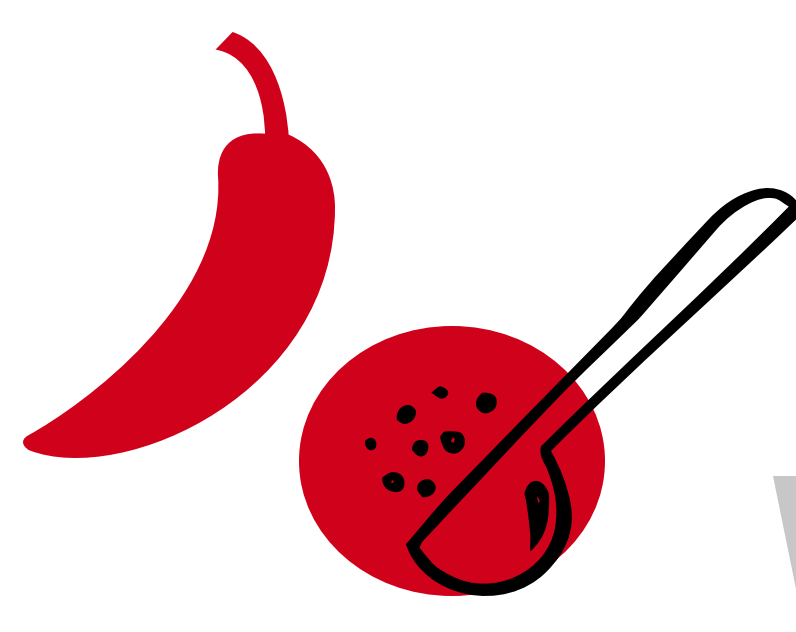


2 cullarades
de tahini
(Pasta de
sèsam)

1/2
cullarada
de comí en
pols

3 Servir i amanir

Una vegada fet l'hummus, amanir-lo amb un bon raig d'oli ecològic de Mas de Pitoia i pebre vermell dolç al gust. Servir-lo amb les peladures



pebre
vermell
dolç



oli d'oliva

Bon profit!



Riet Vell, creada per l'organització conservacionista SEO/BirdLife amb l'objectiu de treballar per una agricultura que contribueixi a la conservació d'espècies i hàbitats amenaçats, produeix llegums, arrossos i pastes ecològics, conreats mitjançant mètodes que afavoreixen la conservació del Delta de l'Ebre i d'algunes espècies d'aus aquàtiques amenaçades.

El Grup de Natura Freixe és una entitat sense ànim de lucre amb més de 30 anys de recorregut que es dedica a la conservació de la natura, tenint com a eix vertebral els espais naturals del riu Ebre. L'oli d'oliva Mas de Pitoia és obtingut d'olives procedents d'agricultura ecològica en finques de custòdia de la Reserva Natural de Sebes.

Una proposta de:



RIETVELL
puroarroz

Comprant aquests productes contribueixes als projectes de biodiversitat que duen a terme les entitats ambientals

