

SOPA O CREMA DE CARBASSO

Ingredients: ceba, carbassó, oli de sèsam i sal marina. Julivert.

Escalfar la cassola, afegir una mica d'oli de sèsam i quan està calent tirar la ceba tallada a mitges llunes. Sofregir (yanguizar) fins que estigui ben melosa. A continuació afegir el carbassó tallat a mitges llunes, sal i aigua. Deixar bullir 3/4 hora. Es tritura per fer una crema o sopa. Servir amb una mica de julivert.

BULGUR AMB CEBA, PASTANAGA I JULIVERT

Ingredients: bulgur, ceba, pastanaga, julivert, aigua i sal marina.

Cocció: Una tassa de bulgur (és sèmola de blat prè-cuit) per dues tasses i mitja d'aigua i una mica de sal marina. Tallar les verdures a daus petits. Escalfar l'aigua amb la sal i quan bull afegir-hi les verdures i el bulgur. Fer que torni agafar el bull i deixar coure 30-35 minuts a foc lent amb un difusor fins que estigui sec.

Opcional: Podem fer una salsa d'umeboshi: triturar les umeboshi en un suribaxi o comprar-les amb forma de pasta i anar-hi afegint oli d'oliva, una mica d'aigua i un raig de tamari com per fer una maionesa. Afegir la salsa al plat. Adornar amb unes olives negres marroquines saladetes (son molt bones i li donen un gust especial).

CROQUETES DE TEMPEH

Ingredients: tempeh, alga wakame, tamari, aigua, oli de sèsam, farina i aigua.

Tallem el tempeh en tires fines. El posem en una cassola amb alga wakame, mig cobert d'aigua i un raig de tamari. Ho fem bullir fins evaporar-se tota l'aigua. Mentrestant tallem ceba a daus petits hi sofregim fins a yanguizar. Després afegim al tempeh hi amb una forquilla ho xafem tot molt fi. Amb les mans una mica humides fem la forma de croqueta. Després les enfarinem per fregir-les en una paella amb oli de sèsam.

AMANIDA

Ingredients: enciam, escarola i ravenets.

Rentar i tallar a tiretes i amanir amb salsa.

Salsa: pasta d'umeboshi, oli d'oliva i una mica d'aigua.

CREPS FARCITS DE PANSES I PINYONS

Ingredients: farina de blat escairat, panses petites, pinyons, aigua i sal marina.

Diluïm la farina amb aigua i un pessic de sal i barregem les panses i pinyons. Te de quedar una pasta n'hi massa espessa, n'hi massa clara. Escalfem una paella plana o especial per fer creps i la untem d'oli i anem posant un cullerot de pasta, ho girem de banda i que quedi rosset de les dues bandes. Es menja fred.

Café de cereals Yanno o té kukixa.