

ESCOLA D'HOTELERIA DE LA UIB



ALIMENT DE PROXIMITAT: PÈSOL

Els pèsols, *Pisum sativum*, són un tipus de llegums, encara que es consideren una hortalissa quan té les llavors immadures. La diferència entre els pèsols frescos i els secs és l'aportació energètica i la concentració de nutrients. Això s'explica perquè, quan s'assequen, perden aigua i concentren els nutrients, com els hidrats de carboni, fibres, proteïnes, vitamines i minerals. Com a contrapunt al contingut més minso en fibra, els pèsols frescos són una bona font d'oligosacàrids, que actuen com a prebiòtics, és a dir, faciliten l'assentament de flora intestinal beneficiosa en el còlon.

Durant els mesos de primavera es recol·lecta una varietat de pèsols primerencs de beina més plana, coneguts amb el nom de tirabecs; les seves beines i grans frescos i tendres formen part de nombroses receptes de la gastronomia de les Illes Balears.

1 *frit mallorquí de peix i marisc*

ELABORACIÓ:

Tallam el peix i el marisc en daus d'un centímetre aproximadament. Encalentim l'oli d'oliva a una paella i saltam a foc lent el peix i el marisc pel tipus, sense mesclar-los. Picam l'all i la ceba tendra o grells molt prims i tallam els pebres a daus. A una olla amb aigua que bulli, hi escaldam els pèsols. Ofegam a una olla l'all, el pebre bitxo, la ceba tendra o els grells, el llorer, el pebre i els pèsols, i una vegada que s'hagin confitat lleugerament, hi afegim el peix i el marisc ja saltats. Mentrestant, pelam i tallam les patates en forma de palets i les fregim en oli d'oliva net. Les afegim a la mescla de peixos i verdures, ho condimentam amb el fonoll picat i salpebram. Ho mesclam bé i ho servim.

SUGGERIMENTS:

És possible variar el marisc i canviar, per exemple, la sípia per calamar, les gambes per llagostins, etc., però s'ha de procurar emprar sempre peix de carn més atapeïda, com el rap o el mero.

INGREDIENTS

per a 4 persones

- 200 grams de sípia
- 100 grams de llagostins o gambes
- 100 grams de musclos nets
- 100 grams de mero
- 1 manat de ceba tendra o grells
- ½ pebre vermell
- 1 patata
- 80 grams de pèsols
- 2 gralls d'all
- 1 branqueta de fonoll fresc
- 1 fulla de llorer
- 1 pebre bitxo
- Oli d'oliva
- Sal i pebre bo

