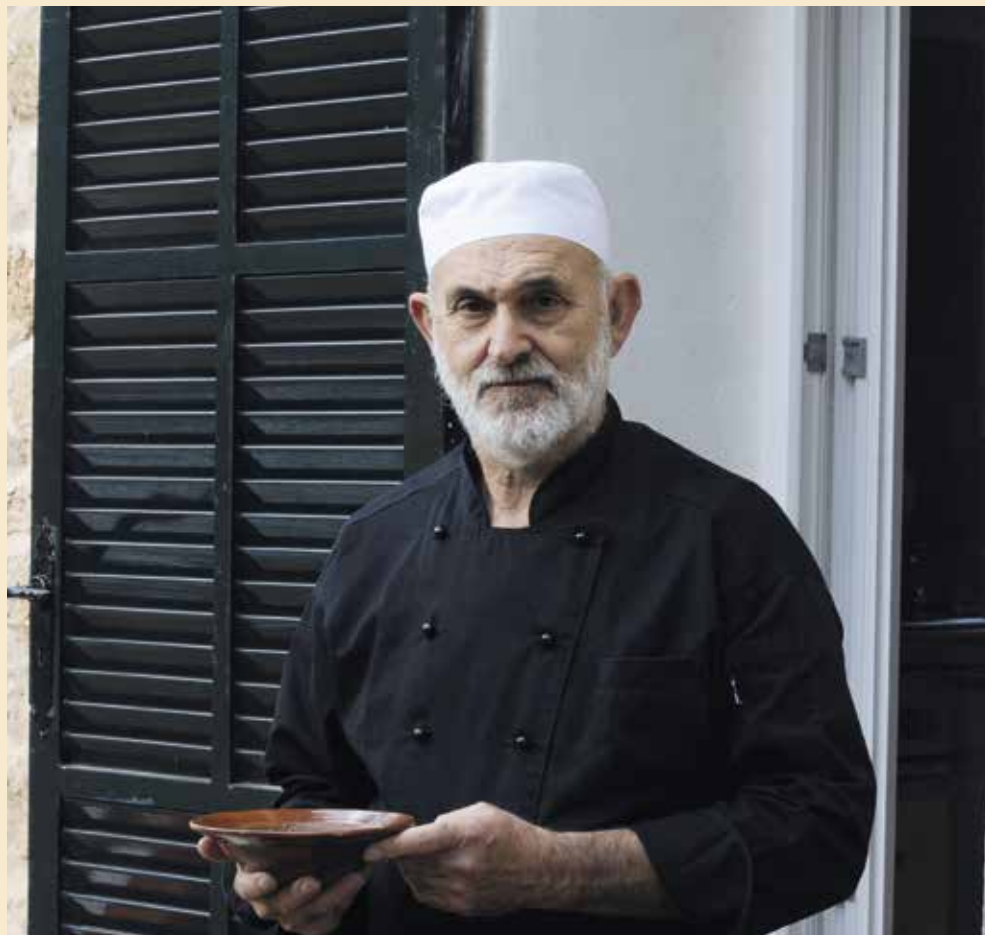


## ANTONI PINYA



### **ALIMENT DE PROXIMITAT: ALL**

L'All pertany a la família de les liliàcies i al gènere *Allium*, al qual pertanyen també les cebes, la ceba tendra, el cibulet i el porro. Moltes de les espècies formen bulbs i totes aquestes són riques en olis essencials, sulfurats i molt volàtils, que els aporten les característiques sensorials típiques, en especial el coent. De fet, el terme llatí *allium*, prové d'una paraula d'origen cèltic, que significava ardent (encès). L'all i les propietats que té, no només com a condiment, sinó també com a medicament, varen ser conegudes ja pels antics egipcis, hebreus, grecs i romans, és a dir, per les diverses civilitzacions que varen néixer al voltant de la conca mediterrània, a on havia arribat procedent d'Àsia central. En els mercats, actualment, podem distingir varietats distintes: l'all blanc comú, el rosat morat i l'all tendre. Els alls que es planten quan comença l'hivern se solen collir vuit mesos més tard, és a dir, en ple estiu. Els alls plantats durant la primavera, al contrari, requereixen només quatre o quatre mesos i mig per la recol·lecció. Una vegada secs, l'all presenta una gran resistència i es conserva perfectament durant mesos.

## 20 *Espinacs amb pinyons i panses*

### ELABORACIÓ:

Tallam molt prims els grells o cebes tendres i els alls i els ofegam a una olla amb oli d'oliva juntament amb els pinyons i les panses. Hi afegim les fines herbes i el pebre bord. Hi abocam el brou, que pot ser vegetal i d'au, i el deixam coure uns quants minuts. Ho salpebram. Hi incorporam els espinacs nets i trossets. Tapam l'olla i ho deixam coure entre tres i quatre minuts procurant remoure de tant en tant perquè la cocció entre els espinacs sigui regular.

Retiram l'olla del foc i ho servim.

### SUGGERIMENTS:

Es podria fer una variant de la recepta si se substitueix el pebre bord per uns trossets de sobrassada o s'hi afegeix uns daus de ventresca en el sofregit. Evitam encalentir aquest plat, ja que la textura i el color dels espinacs canvien considerablement. Aquests espinacs són ideals per acompanyar ous bullits o truites franceses.

### INGREDIENTS

#### per a 4 persons

- 3 manats d'espinacs
- 2 manats de cebes tendres o grells
- 2 grans d'all
- 1 cullerada d'herbes aromàtiques fresques (moradux, fonoll, farigola, orenga)
- 30 grams de pinyons
- 50 grams de panses
- 1 tassó de brou
- ½ tassionet d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de pebre bord
- Sal i pebre blanc mòlt

