



alls silvestres

PROPIETATS

Vitamines: B1 i C.

Minerals: ferro, fòsfor i potassi.

Ric en Alicina, té un gran efecte antibiòtic i regulador del colesterol LDL i la presió arterial.

USOS

Cru amanit.

Saltejat a la paella, acompanyat d'altres verdures.

Sofregit, com a base d'altres salses.

RECEPTA

farcells d'espínacs

INGREDIENTS x4:

1 manat d'alls silvestres

1 ceba

200g espínacs

150g pinyons i panses

500ml beixamel

sal, pebre i nou muscada

pasta filo

PROCEDIMENT:

1. Sofregir els alls i la ceba ben picats.
2. Afegir els espínacs, les panses i pinyons.
3. Barrejar amb la beixamel i salpebrar.
4. Tallar la pasta filo en quadrats de 15cm i farcir amb la massa d'espínacs.
5. Conformar els farcells i fregir.
6. Servir amb mel.