



MIRADOR
DE CAN PI

fonoll de muntanya

PROPIETATS

Vitamines: A i C.

Ric en fibra, estimula la secreció de suc gàstric i afavoreix l'expulsió de gasos evitant inflamació abdominal.

També és un bon antiinflamatori general.

USOS

La millor opció és menjar-lo cru, per obtenir tots els seus beneficis.

RECEPTE

Salmó gravlax

INGREDIENTS x4:

- 1 filet de salmó
- 1 got de sal gruixuda
- 1 got de sucre morè
- 1 rave
- 1 cda de formatge cremós
- 1 cda de llavors fonoll
- 1 branca de fonoll

PROCEDIMENT:

1. Netejar el salmó i retirar espines i pell
2. Marinar 12h cobert amb la sal, el sucre i les llavors de fonoll mesclats.
3. Retirar la sal i el sucre, secar bé i tallar a daus d'1cm.
4. Emplatar el salmó amb una puça de formatge, una rodanxa de ravenet i una branqueta de fonoll.