



MIRADOR  
DE CAN PI



## ravenissa

diplotaxis erucoïdes

### PROPIETATS

Vitamines: A, B1, B2 i C.

Minerals: ferro, calci, fòsfor, potassi, manganès i magnesi.

És estimulant intestinal i diurètica. Epectorant i antibacteriana.

### USOS

Cru en amanides o barrejat amb llegums i cereals.

### RECEPTA

Mojo de ravenissa

#### INGREDIENTS:

200g oli de girasol  
1 ou  
1 dent d'all  
50g oli d'oliva  
1 raig vinagre Jerez  
1 raig de llimona  
sal, pebre i comí  
1 bon grapat de ravenissa  
patates

#### PROCEDIMENT:

1. Fer una maionesa d'all
2. Triturar fulles i llavors de ravenissa amb l'oli d'oliva, el vinagre, el suc de llimona i les espècies.
3. Barrejar les dues salses anteriors.
4. Fregir unes patates i a dipejar!