

LES TERRASSES DE SANTA COLOMA

Carretera de la Roca, km. 5

Cuina catalana

L'OLI D'OLIVA

L'oli d'oliva s'obté a partir del suc natural de l'oliva. És probable que les primeres plantacions d'olivera es fessin a Síria i Canaan, fa més de 2.500 anys. A Egipte es va començar a utilitzar com a cosmètic. Durant l'època de l'Imperi romà se'n va estendre el conreu i consum com a aliment per tot el Mediterrani.

L'oli és un ingredient bàsic de la cuina mediterrània. A diferència d'altres olis, quan l'oli d'oliva s'escalfa, augmenta de volum, cosa que el fa molt rendible. Es pot consumir en cru. S'utilitza per a tota mena de plats: amanides, salses, conserves, rostits, estofats, arrossos, pastes, menjars a la brasa... És un ingredient essencial per fer un bon pa amb tomàquet.

L'oli d'oliva actua en la prevenció de les malalties de l'aparell circulatori i aporta colesterol bo al nostre organisme.

Llom de porc a l'oli d'oliva



RECEPTA

▶ **INGREDIENTS**

2 quilos de llom de porc ibèric
2 litres d'oli d'oliva
Mitja cullerada de pebre vermell
Una cullereta de pebre
Una cullereta de canyella en pols
1 cabeça d'all
1 got de vi blanc
4 fulles de llorer
Mitja cullerada de sal
1 llimona



Mitjana



50 min.



Alt

▶ **PREPARACIÓ**

Poseu a marinar tots els ingredients en un bol durant una setmana a la nevera.
Passat aquest temps, traieu el llom i talleu-lo en trossos grans (60 a 80 grams).
Fregiu-lo amb oli d'oliva net.
Guardeu-lo en recipients de vidre i cobriu-lo amb l'oli marinat.
Tanqueu els pots al bany maria.
Procureu que les tapes tanquin bé i que no els entri ni aire ni aigua.

▶ **SUGGERIMENTS**

La conserva pot aguantar un màxim de 4 mesos i no necessita fred.
Es pot acompanyar amb verdures fresques, endívies, enciam i tomàquet.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu