

RESTAURANT TIAN XIAN

Carrer de Massenet, 25

Cuina xinesa

EL BLAT

El blat és un cereal de la família de les gramínies que es cultiva arreu del món. L'origen del terme és incert. Possiblement prové del cèltic *blato-*, que significava «farina» i posteriorment «gra per moldre». El mot *blat* té el mateix origen que l'occità *blat*, el francès *blé*, el gal·lès *blawd* i el bretó *bleud*.

Sembla que els seus orígens se situen a l'antiga Mesopotàmia. A l'est de l'Iraq s'han trobat les restes de grans de blat carbonitzats de més de 6.000 anys d'antiguitat.

Generalment, el blat s'ha de moldre per obtenir la farina. També s'utilitza per fer-ne sèmola, cervesa i una gran varietat de productes alimentaris. Amb la farina barrejada amb aigua i fermentada es fa el pa.

Aquest cereal és un aliment que té un valor energètic molt alt ja que és ric en hidrats de carboni. També aporta fibra i és una font important de magnesi i vitamina B.

Raviolis xinesos



RECEPTA

▶ **INGREDIENTS**

1 tassa i mitja de farina de blat
Carn picada de porc
Col xinesa
Pebre negre
Oli
Sal



Mitjana



1 hora



Mig

▶ **PREPARACIÓ**

Feu una massa barrejant la farina i l'aigua fins a aconseguir una massa sòlida. Estireu la massa fins que quedi ben prima. Talleu-la amb un motlle rodó. Barregeu en un bol la carn picada i la col xinesa. Afegiu-hi un raig d'oli, la sal i el pebre negre. Farciu els raviolis amb aquesta massa. Un cop els tingueu preparats, podeu bullir-los o bé fregir-los en un wok.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu