

## LES TERRASSES DE SANTA COLOMA

Carretera de la Roca, km. 5

Cuina catalana

### EL MONIATO

El moniato és una arrel tuberosa originària de les selves del Perú, de l'Amèrica Central i de Mèxic. S'introdueix a Europa al segle XVI, des d'on s'estén arreu del món. Actualment, el principal productor de moniatos és la Xina. Les millors condicions per al seu conreu es troba en països càlids i humits.

El consum del moniato és molt habitual a Amèrica del Sud, al Carib, als Estats Units, a la Xina i a les illes del Pacífic. Se n'elaboren tot tipus de plats, dolços i salats, i també és molt comú com a guarnició. A Catalunya és un producte de consum tradicional per la castanyada i un dels ingredients dels panellets.

És un aliment molt adequat per combatre la manca de vitamines A i C.

# Xips de verdurees



## RECEPTA

### ▶ **INGREDIENTS**

200 grams de iuca  
300 grams de moniatos  
150 grams de remolatxa fresca  
200 grams de xirivies  
Dos litres d'oli de gira-sol  
100 grams de sal marina de gruix mitjà



Mitjana



30 min.



Mig

### ▶ **PREPARACIÓ**

Peleu i netegeu totes les verdurees. Talleu-les amb un tallador de verdurees. Poseu els dos litres d'oli en una paella fonda a la màxima temperatura (200-220 graus).

Fregiu les verdurees per separat un o dos minuts.

Després de fregir-les, escorreu-les.

Saleu-les i mengeu-les fredes.

### ▶ **SUGGERIMENTS**

Si les voleu guardar, només heu de ficar-les en una bossa de paper i tancar-les en un recipient hermètic, reservat d'humitat.

Poden aguantar, com a màxim, un mes.

Per sorprendre les teves amistats, acompanya els xips amb olives, salsa romesco i una cervesa artesana i ecològica.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu