**6È CONCURS**

**RECEPTES DE LA BIOSFERA DEL MONTSENY**

**(Si us plau, ompliu totes les dades possibles i seguiu les instruccions)**

MODALITAT: A. Presencial B. Vídeo

**RECEPTA**

**1A (modalitat presencial). Dades bàsiques**

Autor/a:

Adreça de contacte: Població:

Telèfon: Adreça electrònica:

Nom del plat:

Tipus: Primer plat Segon plat Postres Beguda

*(marqueu l’opció adequada)*

**1B (modalitat vídeo). Dades bàsiques**

Cuiner/a: Edat:

Responsable vídeo: Edat:

Població:

Persona de contacte:

Telèfon: Adreça electrònica:

Nom del plat:

Tipus: Primer plat Segon plat Postres Beguda

*(marqueu l’opció adequada)*

**2. Ingredients i quantitats per a 4 persones.** Si les quantitats no són per a 4, especifiqueu el nombre aproximat de persones.

**3. Elaboració.** Expliqueu el procés de preparació prèvia dels productes si s'escau (posar en remull, dessalar, macerar, encurtir, etc.) i el procés de cuina, tot detallant l'ordre de les accions, el tipus d'acció (bullir, fregir, coure al forn, reservar, etc.), i els temps necessaris aproximats o la descripció de l'efecte desitjat sobre l'ingredient en cada procés (daurar, marcar, que quedi tou, etc.).

**4. Tocs finals i presentació.** Com serviu el plat.

**5. Sostenibilitat dels productes utilitzats i de la seva producció.** Si són productes ecològics, si són de producció pròpia, de producció local, de varietats locals, etc.

**6. Relació amb costums populars o tradicions:** diades, festes populars, feines del camp, estacions de l'any, etc.

7. Transmissió de la recepta. Indiqueu d'on prové la recepta (quina persona us la va ensenyar, on la vau aprendre) i des de quan sabeu que es fa (any o dècada aproximada).

8. Observacions.