

## XARXA ESPANYOLA DE RESERVES DE LA BIOSFERA RECEPTES DE LA BIOSFERA

### RECEPTA

Autor/a:							
Adreça de contacte:							
Telèfon:	Adreça electrònica:						
Reserva de la biosfera:							
Nom del plat:							
Tipus: Primer plat	<input type="checkbox"/>	Segon plat	<input type="checkbox"/>	Postres	<input type="checkbox"/>	Tapa	<input type="checkbox"/>
<i>(marqueu-ho amb una creu)</i>							

1. Sostenibilitat dels productes utilitzats i de la seva producció (màxim 50 paraules)

2. Relació amb costums populars o tradicions, comentaris sobre el seu ús a la regió, característiques dels ingredients (varietats de productes locals, feines del camp, festes populars, estacions de l'any, etc. (màxim 50 paraules)).

3. Per a quantes persones és la recepta (4, 6, etc.).

4. Ingredients (amb les seves característiques particulars si en tinguessin) i quantitats.

5. Descripció del procés de preparació prèvia dels productes si s'escau (posar en remull, dessalar, macerar, encurtir, etc.) i del procés de cuina, tot detallant l'ordre de les accions, el tipus d'acció bullir, fregir, coure al forn, apartar, 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.) (màxim 100 paraules).

6. Si es considera d'interès s'aportaran algunes fotografies del procés de preparació.

7. Si el plat requereix una salsa especial, se'n descriurà la preparació de la mateixa forma i detalladament.

8. Qualsevol altra qüestió que calgui tenir en compte per preparar la recepta.

9. Tocs finals.

10. Presentació i observacions per servir el plat.

11. Fotografia del plat preparat i presentat.