

**RECEPTES DEL TALLER DE CUINA HISTÒRICA**  
**25 DE JULIOL 2020**  
**Amb Rosa Montoriol**

**EPITYRUM (PESTO D'OLIVES)**

Olives verdes i negres  
Fulles de coriandre  
Fulles de fonoll  
Comí en gra  
Fulles de menta  
Oli  
Vinagre de vi blanc o de poma

Espinyolem les olives i les trossegem amb un ganivet.  
En un morter, piquem les herbes i espècies. Quan les tinguem ben trinxades, hi afegim la polpa de les olives. Tota seguit, anem afegint l'oli a poc a poc.

Per finalitzar, hi tirem una mica de vinagre.

Servim sobre pa, acompanyant un platet de formatge

**Font:** Cató d'*Agricultura*, s.II aC

**AMANIDA DE SÍNDRIA I MELÓ**

1/2 meló  
1/2 síndria  
Pebre en pols  
1 cullerada de poliol en pols o fresc  
Mel  
1/2 copa de vi dolç  
Salsa de soja

Tallem a trossos la síndria i el meló. El posem en una safata de servir. Els amanim amb el poniol i un raig generós de vi dolç barrejat amb la mel i una mica de salsa de soja.

Es serveix ben fresc empolsat amb pebre.

**Font:** Apici *De re coquinaria* s.I Dc

### **SALSA PEBRADA**

Pebre en gra o en pols

Ametlles torrades

Pa

Vinagre

Brou o aigua calenta

Piquem en un morter el pebre. Després hi afegim les ametlles torrades i la molla de pa sucada amb vinagre. Ho diluim amb l'aigua o el brou. Ha de quedar una salsa ben espessa.

**Font:** *Llibre de totes maneres de fer potatges*, receptari medieval s. XIV

### **AMANIDA DIGESTIVA D'ENCIAM**

1 enciam tipus romana

1 ceba tendra

Oli d'oliva

Salsa de soja

**Font:** Apici *De re coquinaria* s.I dC

**Receptes elaborades per Rosa Montoriol d'Oliisucré**

