

# O RECEITARIO DA DOMUS

OS SABORES DA ANTIGA  
ROMA NA TÚA CASA



MUSEO  
UNIVERSITARIO  
A DOMUS  
DO  
MITREO



# GARUM

## GUSTATIO

### INGREDIENTES

- 7 olivas negras sen carabuña
- 4 ou 5 sardiñas de lata
- 1/2 dente de allo
- 1 ramiño de ourego
- 1 ramiño de pixxel
- 3 ou 4 follas de menta
- Aceite de oliva
- Sal

### NIVEL DE DIFICULTADE

Doado

### TEMPO DE ELABORACIÓN

- Preparación: 5 minutos
- Elaboración: 10 minutos

### CONSELLOS

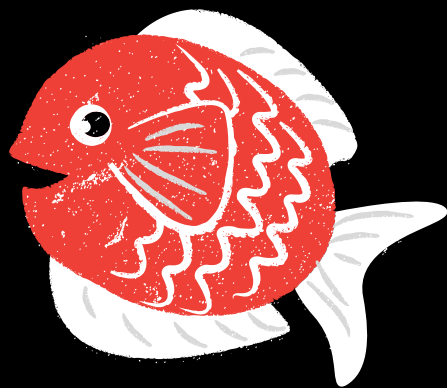
Próbaos tamén con alfábega, aneto, comiño e unha cullerada de vinagre de Módena.



## PREPARACIÓN

1. Pela o allo e machácao nun morteiro cun chisco de sal.
2. Pica as sardiñas e engádeas ao morteiro xunto coas olivas.
3. Engade as especias e vai vertendo aceite aos poucos.
4. Mestura todo no morteiro ata obter unha salsa de textura densa, pero pastosa e doada de untar.
5. Sirve con pan torrado como se fora paté.

# QUE CURIOSO!



O garum é un prato lexendario da gastronomía romana, malia que os seus ingredientes orixinais non parecen moi sabedeiros a primeira vista: levaba vísceras e sangue de peixe fermentados ao sol, mesturados con vinagre e especias. Foi un produto moi apreciado e caro que se difundiu por todo o Imperio, chegándose a fabricar tamén en Galicia.

Autores latinos como Apicio mencionan o garum nos seus escritos, non só como un prato en si, senón como condimento para numerosas receitas...incluso para pratos doces.

A receita que vos propuxemos aquí é unha versión adaptada aos gustos actuais, aínda que hoxe en día existen salsas semellantes ao garum nalgúns países. Un exemplo é o *naocmam*, un condimento tradicional do Vietnam.

# A TÚA RECEITA

É hora de converterse en arqueochefts creativos! Inspirádevos na receita orixinal para inventar unha nova: que ingredientes engadiríades? cales eliminaríades? create a vosa receita!



**NOME DO PRATO ORIXINAL:**

**NOME DA TÚA RECEITA:**

**INGREDIENTES**

**TEMPO DE  
PREPARACIÓN  
E DIFICULTADE**

**PREPARACIÓN**