



DÁTILES RECHEOS

SECONDA MENSA

INGREDIENTES

- 16 dátiles sen carabuña
- 150 gr de noces e 75 gr de piñóns
- 4 culleradas de mel
- Unha culleriña de casca de laranxa ou de limón relada.
- Un belisco de sal

NIVEL DE DIFICULTADE

Doado

TEMPO DE ELABORACIÓN

- Preparación: 15 minutos
- Elaboración: 5 minutos

CONSELLOS

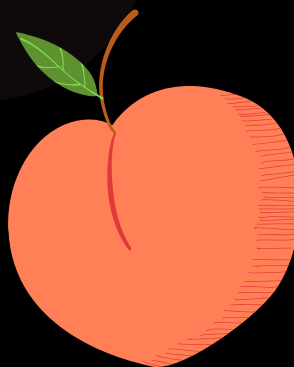
Para que o sabor resulte menos doce podes engadirlle un pouquiño de pementa, como na receita orixinal.



PREPARACIÓN

1. Abre os dátiles sen rompelos.
2. Tritura lixeiramente os froitos secos coa cota dun coitelo.
3. Enche os dátiles cos froitos secos mesturados.
4. Pecha os dátiles e engade sal.
5. Pon o mel nun cazo a lume lento e mergulla os dátiles nel por un par de minutos.
6. Coloca nun prato, espárese a pel de laranxa por riba e sirve.

QUE CURIOSO!



Nas despensas dos antigos romanos non podía faltar a froita. Aínda que se daba preferencia á produción de froitos secos porque se conservaban durante máis tempo, tamén se consumían froitas frescas ou deshidratadas. En concreto, os figos eran a miúdo a base da dieta diaria para as clases menos adañeiradas, mentres que os pexegos ou as ameixas só estaban ao alcance dos máis ricos.

Na nosa receita de hoxe usamos dátiles, que eran os froitos exóticos máis difundidos no imperio romano. Existían moitas variedades, pero os máis famosos eran os chamados dátiles reais. Díciase que estaban reservados exclusivamente para o rei de Persia e, segundo Plinio, viñan de Babilonia, do xardín de Bagoa, para ser exactos. A verdade é que a sobremesa que vos presentamos hoxe é moi semellante a receitas tradicionais do medio oriente e do norte de África, como o *temar mahshe* tunisiano.

A TÚA RECEITA

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



NOME DO PRATO ORIXINAL:

NOME DA TÚA RECEITA:

INGREDIENTES

**TEMPO DE
PREPARACIÓN
E DIFICULTADE**

PREPARACIÓN