

## 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 va aprendre) i des de quan sabeu que es fa (any o dècada aproximada).

**8. Observacions.**