

MUSEU DE  
MENORCA

## **Menú romà**

(Proposta de Menú Romà per Núria Bàguena)

Olivades romanes o olives negres i verdes

Carbasses a la manera d'Alexandria

Pollastre amb prunes

Pastís de brossat romà

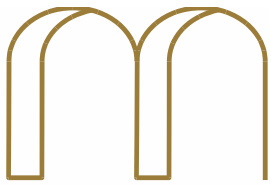
Mulsum, vi amb mel i pebre

### **SIRAPA, Olivada olives negres**

Barregeu pasta d'olives negres amb herbes: alfàbrega, julivert i menta picades, afegiu pebre i vinagre i lligueu-ho amb oli d'oliva.

### **EPITYRUM, Olivada d'olives verdes**

Pasta d'olives verdes o negres, ben picades, barrejades amb celiandre i menta picats, un polsim de comí, afegiu-hi vinagre i lligueu-ho amb oli d'oliva.



MUSEU DE  
MENORCA

## **CARBASSA AMB MENTA, PINYONS I DÀTILS**

*Carbasses a la manera d'Alexandria. Apici III. IV. 3.*

### **Ingredients 4-5 pax**

500 g carbassa

1 culleradeta de comí

1 culleradeta llavor de celiandre

15 fulles de menta fresca picada

arrel de laser (ara no en tenim)

15 u dàtils picats

100 g pinyons picat ( torrats o no al vostre gust)

50 ml de vinagre

50 ml de mel

15 ml gàrum

20 ml vi reduït (40 ml reduïts a la meitat)

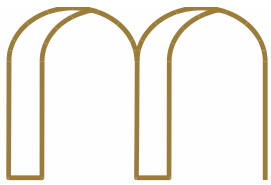
20 ml oli d'oliva verge extra

1 culleradeta pebre negre

1/2- 3/4 l aigua mineral (depèn de lo espesses que vulgueu)

### **Elaboració**

- Pelar i Bullir les carbasses tallades en trossets.
- Un cop cuites tritureu-les i saleu-les.
- A part en un morter, piqueu pebre, comí, llavor de celiandre,
- Afegiu la mel, Deixateu-ho amb la meitat del vinagre, el gàrum, el vi cuit, el vinagre i l'oli d'oliva verge extra
- Afegiu a les carbasses i feu-ho bullir tot junt una mica.
- Afegiu-hi els dàtils i els pinyons picats
- Afegiu la menta fresca picada
- Deixeu-ho coure uns minuts i Al servir-ho poseu-hi més pebre per sobre.



MUSEU DE  
MENORCA

## POLLASTRE AMB PRUNES

Apici. VI. II. 2.

### Ingredients 4-5 pax

1 Pollastre

100 g ceba seca (si no en trobeu 500 g ceba sofregida)

25 u prunes de Damasc sense pinyol

1 culleradeta de pebre negre

½ culleradeta de comí

½ culleradeta de llavor d'api

25 ml gàrum (en trobareu a les botigues de queviures orientals Salsa de peix, nuoc nam)

100 g mel

50 ml vi negra

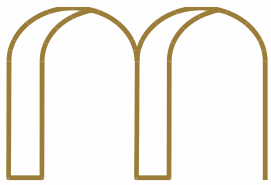
75 ml de vinagre

50 ml vi cuit (100 ml vi reduït a la meitat)

50 ml oli d'oliva verda

### Elaboració

- Rostiu el pollastre salpebrat.
- A part piqueu el pebre, comí, llavor d'api i les prunes de Damasc. Afegiu-hi gàrum, vi, vinagre, vi redit i l'oli d'oliva.
- Feu bullir la picada i afegiu les prunes de Damasc i el pollastre rostit.
- Deixeu-ho coure tot junt uns minuts i serviu



MUSEU DE  
MENORCA

## PASTIS DE BROSSAT ROMÀ

*Savillum, Cató el vell, De re Rustica, LXXXIV.*

### Ingredients 4-5 pax

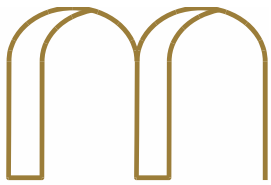
500 g brossat 125 g farina 2 ous 180g mel  
cascall al gust

El text romà:

Barregeu la farina amb el formatge, la mel i els ous. Poseu-ho la barreja en un plat de terra untat amb oli, tapeu amb un altre plat de terra i feu-ho coure. Quan estigui cuit unteu-lo amb oli i espargiu llavor de cascall, torneu-lo a tapar

Trucs per fer la recepta:

- En un bol poseu el formatge fresc que hagueu triat, remeneu-lo i aneu afegint la farina tamisada, un cop tota barrejada afegiu els ous d'un en un remenant.
- Unteu un motlle amb oli, poseu-hi la barreja feta i tapeu-lo amb paper alumini.
- Poseu-lo al forn prèviament escalfat a 220°C, abaixeu el forn 180°C i feu-lo coure, per saber-ho podeu punxar-lo i si surt sec el punxó el pastís és cuit. El temps varia segons forn, segons motlle i segons lo ple que el tingueu, pels pesos dels ingredients d'aquesta recepta i per un motlle allargat de 1 litre, uns 25 minuts.



MUSEU DE  
MENORCA

## MULSUM

### **Ingredients 4-5 pax**

1 l vi negra  
250 g de mel  
2 g pebre

### **Elaboració**

- Barrejar la meitat del vi amb la mel i pebre
- Escalfar, un cop dissolt tot
- Barrejar amb la resta de vi i deixar refredar.