

# Llibre de sent soví

- RECEPTARI DE CUINA MEDIEVAL ESCRIT EN LLENGUA CATALANA EL 1324 -

*“Lo dit llibre fou escrit per tal que aquells qui no sabien les coses fer ne aparellar los bons menjars ne les bones viandes, perquè guardassen e llegissen lo dit llibre. Lo qual llibre és apellat de Sent Soví”*

## Salsa almadroch

*“Ages formatge ratllat ab 2 o 3 grans d'all e pica-ho fortment. Com serà ben picat destempra-ho ab aygua tebea e un poc d'oli d'oliva. Ha de quedar lligat e deu ésser de bona guisa espès”*



---

## Crema de cigrons

*Si crema de cigrons vols fer, lava ls be e ages let d ametlles e mit los a coure ab la let e ab oli e ab sal, e ab aygua bullent, e com deuran esser cuytes, eixutes e fredes, mit hi jun poch de comí e un poc d'all; mescla la ab oli d'oliva les ho mol debatre ab una ma de morter.*



*En aquesta ocasió, us donarem els cigrons ja cuits i només caldrà que hi afegiu l'all, el comí i l'oli*



# Garum

*El garum és una salsa mítica de l'antiga Roma. que també es va usar durant l'edat mitjana. Servia per donar sabor al menjar -pel seu gust salat, es feia servir més o menys com la salsa de soja.*

---

## *Procediment per a la salsa garum (adaptació senzilla)*

- 1 pot petit d'olives negres.*
- 3-4 anxoves en oli d'oliva escorregudes.*
- 2 dents d'all*
- 1 culleradeta rasa d'orenga*
- Oli d'oliva verge extra*



*Si garum vols fer, mescla be les anxoves ab les olives, l'all e ab oli d'oliva hi mit hi jun poch d'orenga. Fes ho molt debatre ab una ma de morter. Ha de quedar una salsa espessa.*