

¡Propuestas festivas!



El bombón de chirimoya,
el gin-tonic de Granada



María Espín

Mira las recetas en:
www.fruitsdetardor.cat

II Gran Degustación Popular Otoño'18
y Talleres infantiles

Degustación de cremas de otoño,
con el toque de **María Espín**



Menja't
la tardor!
Tallers infantils •
Gran Tast Popular Castanyada 2017
Circuit de Masjans i Ripoll de l'Alt Empordà

En el Mercado del Carmel

Calle de Llobregós, 149
08032 Barcelona

Sábado
10 de noviembre
11:30h.



MERCADO DEL CARMEL

Más información en:



www.facebook.com/AGEM.BCN/



@Agem_majoristes



agem_fruitahortalissa



www.agem.mercabarna.com

¡Tiempo de
"SUPERFRUTOS"!



En el interior, Cremas otoñales
con el toque de la cocinera María Espín

II Gran Degustación Popular Otoño'18

Talleres Infantiles

Mercado del Carmel, 10 de noviembre
A partir de las 11:30h.

Organizan:



Mayoristas de
Frutas y Hortalizas de
Mercabarna
Muy cerca de ti

Colabora:

Patrocina:



El otoño nos trae unos frutos extraordinarios en sabores y texturas, y también en riqueza nutricional. Esta guía te presenta las principales frutas y hortalizas de la temporada.

Castañas y boniatos

Los grandes protagonistas de la Castañada tienen muchas aplicaciones en la cocina: cremas, sopas, purés, originales aperitivos. Puedes elaborar los "panellots" con boniato y calabaza y hacer estos dulces más ligeros.

"Toda una exquisita gastronómica que debes probar. Gustará a toda la familia"

4 personas

Ingredientes:
1 Kg. de castañas
1 l. de caldo de pollo
¼ de l. de nata líquida
Sal

EL TOQUE DE MARÍA ESPÍN:
ANÍS ESTRELLADO

Cazuela



Crema de castañas

Preparación: Ponemos en una olla un litro y medio de caldo casero de verduras y añadimos unos granos de anís. Pelamos las castañas y las añadimos. Reservar algunas para la guarnición. Dejar cocer un par de horas. En la misma cazuela vertimos la nata y damos un ligero hervor hasta integrar todos los sabores. Dejamos reposar y cuando esté tibia, batimos a máxima velocidad. Pasamos por el "chino". Para corregir la textura podemos añadir un poco de caldo. Para evitar que nos quede salada, corregimos de sal al final.

Setas

Aunque el níscolo es el rey de las setas, disfruta también de rebozuelos o boletus. Pide a tu frutero de confianza que te oriente en la compra.

2 personas

Ingredientes:
500 g de setas variadas (boletus y champiñones)
1 l. de caldo de verduras
60 ml. de leche o nata
1 cebolla pequeña
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta (opcional)

EL TOQUE DE MARÍA ESPÍN:
ACEITE DE TRUFA

Cazuela

"Perfecto para familiarizar a los niños en nuevos sabores"



Crema de setas

Preparación: Lavar bien las setas. Cortar la cebolla fina y bien pequeña. En una sartén con un chorrito de aceite, cocerla a fuego medio hasta que quede transparente. Añadir las setas. Soltarán el agua enseguida y quedará todo más líquido. Agregar el caldo a la sartén y dejar cocer 10-15 minutos a fuego más alto. Verter en un recipiente apto y pasar la batidora a potencia fuerte para que quede la textura de crema. De nuevo en la sartén, a fuego lento, añadir la leche o la nata. Remover hasta que todo quede integrado y espeso. Salpimentar. Cuando sirva la crema añadir el aceite de trufa.

Calabazas

No pueden faltar en la despensa otoñal. La calabaza aporta muchos beneficios para la salud y se considera un "superalimento". Es rica en vitaminas, propiedades antioxidantes y en fibra.

4 personas

Ingredientes:
Media cebolla
500 gr. de calabaza
2 patatas
Una cucharada de aceite de oliva
Agua
Sal
Pimienta

EL TOQUE DE MARÍA ESPÍN:
QUESO PARMESANO

Cazuela

"Es ideal para tomarla sola o bien acompañando platos de carne"

2 personas

Ingredientes:
500 gr. de boniato
20 gr. de mantequilla
1 chorrito de leche entera
Sal
Pimienta negra

EL TOQUE DE MARÍA ESPÍN:
UN PIZCA DE CAFÉ MOLIDO (mejor descafeinado)

Cazuela



Crema o puré de boniato

Preparación: Limpiar bien los boniatos bajo el grifo. Hervirlos con piel hasta que estén blandos (20-30 minutos). Pelar y cortar en trozos. Pasarlos por el "pasapurés". Poner el puré en un cazo y añadir la mantequilla, la leche y salpimentar. Cocer 5 minutos más a fuego lento. Remover. Presentar el puré decorado con una pizca de café.



Crema de calabaza

Preparación: Poner el aceite en una cazuela. Una vez caliente añadir la cebolla y el puerro, todo limpio y cortado en trozos. Una vez blando, añadir la calabaza y la patata en dados. Sofreír unos minutos, cubrir de agua y salpimentar al gusto. Dejar cocer a fuego medio 25 minutos. Corregimos el caldo, si es necesario. Triturar hasta tener la textura deseada y añadir el queso y volver a triturar. Por último, decorar con una pizca de queso y perejil.

"Un plato clásico lleno de virtudes saludables"

Chirimoyas

La chirimoya, fruta tropical que se cultiva en Granada y Málaga, ahora, en otoño, está en su momento. El sabor es dulce y delicado. Los batidos, buenísimos!



Caquis

Aunque su origen es asiático, el caqui es un fruto muy tradicional en nuestro país. Hay diferentes variedades, de piel dura y el clásico, blando y delicado. Es una "superfruta": rica en vitamina C, calcio, hierro, magnesio y antioxidantes. ¿Has probado el caqui en batidos y zumos? Mmm!

Granadas

La gran "superfruta" del otoño. Sus extraordinarias propiedades saludables, sobre todo la riqueza en antioxidantes, han hecho de esta fruta mediterránea un alimento de moda.



Membrillo

La carne y la confitura de membrillo no dejan de ganar adeptos. La zona del Baix Llobregat es una excelente zona productora.

