

Viu la **il·lusió** del **Nadal** a la **Taula**

Els Mercats Centrals de **Fruita** i **Hortalisses**, i del **Peix** de Barcelona a Mercabarna, compromesos amb les persones

www.lafestaalataula.com



MENÚ 13€

**Amanida de Magrana i
Gambes amb Praliné
d'Ametlles**

**Papillota de Llobarro,
Verdures i Cítrics**

**Carpaccio de Pinya amb
Crema Catalana i
Maduixes**

Menú elaborat per:



Avalat per:



Fundación
Dieta Mediterránea

Viu la **il·lusió** del **Nadal** a la **Taula**

Els Mercats Centrals de **Fruita i Hortalisses**, i del **Peix** de Barcelona a Mercabarna, compromesos amb les persones

www.lafestaalataula.com



AMANIDA DE MAGRANA I GAMBES AMB PRALINÉ D'AMETLLES

PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

1 bossa de mesclum de 4 fulles

1 magrana

12 gambes

0,1 kg. Ametlla torrada

1 fulla de llorer

0,05 L Oli d'oliva

Pebre negre en gra

Sal

ELABORACIÓ

Pelem les gambes i reservem els caps. Coem les cues en aigua bullent amb sal, llorer i pebre en gra durant 2 minuts i refredem.

Posem els caps amb la meitat de l'oli en un cassó i escalfem sense que arribi a bullir durant 20 minuts, coem i refredem.

Triturem les ametlles amb la resta d'oli i un polsim de sal.

Obrim la magrana per la meitat i amb una cullera sopera colpegem la base per desgranar-la.

MUNTATGE

Fem un buquet amb el mesclum al centre del plat, col·loquem al costat les gambes cuites i unides entre elles, amanim les fulles amb el praliné i col·loquem les llavors de magrana en forma de pluja. Acabem decorant amb un cordó d'oli de gambes.

Viu la **il·lusió** del **Nadal** a la **Taula**

Els Mercats Centrals de **Fruita i Hortalisses**, i del **Peix** de Barcelona a Mercabarna, compromesos amb les persones

www.lafestaa lataula.com



PAPILLOTA DE LLOBARRO, VERDURETES I CÍTRICS

PER A 4 PERSONAS

INGREDIENTS

Un llobarro d'1 Kg.
0,150 Kg. de ceba vermella
0,1 Kg. de pastanaga
0,1 Kg. de carbassó
1 mandarina
1 llima
1 llimona
Sal
Gingebre
Pebre blanc

ELABORACIÓ

Netejar el llobarro, filetejar i tallar en 4 racions.

Tallar les verdures en juliana i saltejar solament 30 segons per separat.

Col·locar les verdures en un paper de forn i al damunt el llobarro, ratllar la pell dels cítrics i el gingebre, salpebrar i acabar amb una mica de suc de la mandarina.

Tanquem el paper doblegant-lo pels quatre costats i tancant bé les puntes. Emboliquem el nostre paquetet amb paper d'alumini i tanquem de la manera més hermètica possible.

Preescalfem el forn i cuinem cada papillota durant 20 minuts a 170°C.

MUNTATGE

Presentem la papillota sense el paper d'alumini a cada plat i obrim amb estisores.

Viu la **il·lusió** del **Nadal** a la **Taula**

Els Mercats Centrals de **Fruita i Hortalisses**, i del **Peix** de Barcelona a Mercabarna, compromesos amb les persones

www.lafestaalataula.com



CARPACCIO DE PINYA AMB CREMA CATALANA I MADUIXES

PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

0,2 kg. de pinya natural

4 rovells d'ou

0,5 L de llet

0,2 kg. de sucre

0,04 kg. de farina de blat de moro refinada (Maizena)

Mitja branca de canyella

1 llimona

0,05 kg. de maduixes

ELABORACIÓ

Pelarem i tallarem la pinya amb el ganivet de serra de la manera més fina que puguem i eliminant el cor.

Prepararem la crema catalana. Primer farem infusionar la canyella i la pell de llimona en la llet sense que aquesta arribi a bullir durant 10 minuts, reservant mig vaset de llet freda. Mentrestant mesclarem bé els rovells d'ou amb el sucre i dissoldrem la farina en la llet. Coem la llet ja tèbia i afegim la resta de la llet amb la farina i la mescla d'ous i sucre, tot això en un cassó a foc baix i sense deixar de remenar fins que espesseixi, però sense deixar que bulli. Refredar.

Un cop netes, tallarem les maduixes per la meitat i farem 5 o 6 talls verticals a cada meitat.

MUNTATGE

Col·locarem tres rodanxes de pinya sobreposades al plat, la crema catalana al centre creant un cordó, cremarem amb una mica de sucre i decorarem amb les maduixes.