



ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE
FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVÍNCIA



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per



Escola
d'Hoteleria i Turisme

MENÚ 15 €

Primer plato

ALCACHOFAS CONFITADAS Y ALMEJAS PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para las alcachofas confitadas

12 Alcachofas

500 ml Aceite de oliva virgen

Sal

Pimienta en grano

400 g Almejas gallegas

ELABORACIÓN

Para las alcachofas confitadas

Pelad las alcachofas y cortadlas a cuartos.

Poned las alcachofas en una cazuela cubiertas de aceite con la pimienta en grano.

Coced las alcachofas a fuego lento hasta que estén tiernas pero que no cojan color.

Sacad las alcachofas del aceite y reservad.

Con un poco de aceite de las alcachofas cocer las almejas hasta que se abran.

EMPLATADO

En un plato plano disponed las alcachofas y en medio las almejas abiertas. Servid muy caliente.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

www.lafestaataula.com



ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE
FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVÍNCIA



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per **CETT** | Escola
d'Hoteleria i Turisme

Segundo plato

RODABALLO CON CAMA DE OLIVADA Y COL DE INVIERNO PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 Filetes de rodaballo

Para la cama de olivada

30 g Olivada

100 ml Aceita de oliva

Para la col de invierno

¼ Col de invierno

1 Patata grande

100 g Panceta

Sal

Pimienta

ELABORACIÓN

Para el rodaballo

Cocinad los filetes de rodaballo salpimentados en una paella caliente, con un poco de aceite de oliva.
Reservad.

Para una cama de olivada

Mezclad la olivada con un poco de aceite de oliva. Reservad.

Para la col de invierno

Limpiad las hojas de col y cortadlas en juliana. Pelad las patatas y cortadlas en láminas.

Cocinad la patata y la col con agua hasta que estén blandas.

Escurrid la verdura y aplastadla. .

Cortad la panceta en dados pequeños y tostadlos en la paella. Añadid la col y la patata y mezcladlo todo bien, como si fuese para un *Trinxat*.

EMPLATADO

Pintad una raya de unos 5 cm con la olivada. Poned encima el filete cocinado de rodaballo.

Haced una cenefa grande de *Trinxat* y colocad encima del pescado.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

www.lafestaataula.com



ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE
FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVÍNCIA



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per **CETT** Escola
d'Hoteleria i Turisme

Los postres

VERRINA DE PLÁTANO CON NARANJA Y CHANTILLY PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para el plátano crujiente

1 Plátano macho para freír
200 ml de aceite de oliva suave
20 g Azúcar glasé

Para la gelatina de naranja

400 ml de zumo de naranja natural
4 hojas de gelatina

Para el chantilly

300 g Nata
50 g Azúcar

ELABORACIÓN

Para el plátano crujiente

Cortad el plátano, lo freís en aceite hasta que quede crujiente y lo pasáis por azúcar glasé por uno de los lados.

Para la gelatina de naranja

Hidratad las hojas de gelatina en el zumo de naranja y colocadlas en un cazo al fuego lento hasta que se deshaga la gelatina totalmente pero sin llegara a hervir.

Distribuid los cuatro vasos de cristal y dejad que se enfríe para que se active la gelatina.

Para el chantilly

Montar la nata con el azúcar y distribuirlo encima de la gelatina de naranja con una manga pastelera..

EMPLATADO

En el vaso de cristal en donde hemos puesto la gelatina de naranja y el chantilly. Decoradlo con los crujientes de plátano azucarados.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

www.lafestaataula.com