

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 15€

**Canelón vegetal de
Frutos del Mar con
Alcachofas confitadas**

**Brocheta de Salmón
sobre Crema de Boniato
y Coulis de Naranja**

**Crêpe suzette de Caqui Y
Mandarina**

Menú elaborado por:



Avalado por:



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



CANELÓN VEGETAL DE FRUTOS DEL MAR CON ALCACHOFAS CONFITADAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

0,2 kg. Calabacín
0,4 kg Cebolla seca
0,1 kg. Tomate maduro
0,02 kg. Ajo seco
0,5 kg. Mejillones
0,2 kg. Gambas
0,2 kg. Berberechos
0,4 kg. Alcachofas
0,2 L aceite de oliva
0,002 kg. Tomillo fresco
Sal
Pimienta molida
Pimienta negra en grano
Laurel

ELABORACIÓN

Haremos un sofrito de cebolla, ajo y tomate.

Cortaremos láminas de calabacín muy finas con el cuchillo o a máquina, escaldaremos para poder manipular y sobrepondremos unas con otras para crear nuestra pasta de canelón.

Abriremos los mejillones y los berberechos por separado en cazuela tapada durante unos minutos, reservaremos y quitaremos la concha. Pelaremos las gambas y coceremos en agua hirviendo con sal, pimienta en grano y laurel durante 2 minutos. Pondremos nuestra pasta de calabacín, un poco del sofrito, un par de mejillones y un par de berberechos sin concha y en los extremos las gambas, enrollaremos formando el canelón.

Limpiaremos las alcachofas dejando solamente el corazón cortado en cuatro y las confitaremos en aceite con un ajo y el tomillo.

MONTAJE

Canelón centrado en el plato con el aceite de confitar y las alcachofas al lado apoyadas.

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



BROCHETA DE SALMÓN SOBRE CREMA DE BONIATO Y COULIS DE NARANJA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

0,6 kg. Salmón

0,2 kg. Boniato

0,1 kg. Naranja

0,1 kg. Azúcar

0,05 L salsa soja

Aceite de oliva

Sal

Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortaremos a dados grandes el salmón y marcaremos en sartén con un poco de aceite por todos sus lados, cuando este marcado regaremos en la sartén con una mezcla de soja y la mitad del azúcar para caramelizar. Reservar.

Asaremos el boniato en el horno envuelto en papel de aluminio a 180°C hasta que este tierno, enfriar.

Pelaremos las naranja pero la parte blanca la dejaremos pegada a la fruta, cortaremos la piel en juliana muy fina y escaldaremos 5 veces para eliminar el amargor, picaremos finamente y añadiremos a la pulpa del boniato junto con sal y pimienta para hacer el puré.

Con la naranja haremos un zumo, añadiremos el resto del azúcar y reduciremos en un cazo hasta que sea como un jarabe.

MONTAJE

Ensartaremos los dados de salmón en una brocheta, y colocaremos sobre una lágrima de puré de boniato, decoraremos con un cordón de coulis de naranja.

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



CRÊPE SUZETTE DE CAQUI Y MANDARINA

MENÚ PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

0,2 kg. Caqui

0,4 kg. Mandarina

0,3 kg. Nata 35%MG

0,22 kg. Azúcar

0,25 L leche

0,125 kg. Harina

2 huevos

Aceite de oliva

0,1 L licor triple seco

Sal

ELABORACIÓN

Mezclamos la leche, la harina, los huevos y 50 gr de azúcar con una pizca de sal, trituramos con brazo batidor y dejamos reposar en nevera.

Pelamos el caqui, cortamos y cocemos a fuego lento en un cazo con un poco de azúcar hasta obtener una textura de mermelada.

Montamos la nata junto con el azúcar y reservamos.

Hacemos zumo con las mandarinas.

En una sartén ponemos un chorrito de aceite y echamos un poco de mezcla de las crêpes hasta cubrir el fondo, esperamos que coja color por un lado y le damos la vuelta, rellenamos con la mermelada y reservamos.

MONTAJE

En una sartén con un poco de aceite, añadimos las crêpes y el zumo de mandarina, dejamos espesar y que coja color y añadimos con cuidado el licor, calentamos y flambeamos. Servir con un poco de la crema chantilly.