



PER NADAL, LA BONA CUINA QUE ET CUIDA

Els Majoristes de Fruites i Hortalisses, i Peix i Marisc de Mercabarna us desitgem
Bones Festes amb menús saludables i exquisits per a grans i petits!!

Una iniciativa de



Amb la col.laboració



CETT

Campus de Turisme, Hoteleria i Gastronomia
UNIVERSITAT DE BARCELONA



Menú Nadal Infantil 15

RATOLINS DEL NADAL

Calamars Farcits i Verduretes

Per a 4 infants

Ingredients: 50 g. all tendre, 250 g. tomàquet madur, 300 g. ceba, 300 g. pastanaga, 10 g. julivert, sal, pebre negre, farina, brou de peix/aigua, 12 calamars frescos mitjans, pebre vermell dolç, 20 g. ametlla torrada, 3 ous frescos.

Decoració: Porradell, tomàquet xerri, panses.

Elaboració: Sofregir la meitat de la ceba, l'all tendre i la pastanaga a daus. Afegir potes i aletes picades. Remenar mentre es cou. Refredar. Afegir 3 ous batuts. Farcir els calamars amb la barreja i tancar amb escuradents. Enfarinar i fregir fins a enrossir-los i retirar del foc. En el mateix oli, sofregir cebes i tomàquets i afegir els calamars. Mullar amb aigua o coure amb un brou de fumet vermell. Coure a foc suau. Un cop tous, afegir la picada. Coure un xic més. Disposar al plat una mica de salsa de coccio. Decorar els calamars en forma de ratolí.



Dolçor de Nadal amb Fruites de colors

Ingredients: 4 plàtans, 300 g. pinya, 150 g. mango, 1 magrana, 200 g. meló, 150 g. caqui *persimon*, sucre vainilla.

Elaboració: Pelar i tallar el plàtan a rodanxes. Conservar la pell sense trencar i omplir amb la fruita tallada a daus i prèviament macerada amb el sucre. Presentar el plat amb la forma d'un somriure i xocolata fosa.

Menú Nadal 15

Llom de Corball al Vapor amb Carxofes, Cítrics i Raves

Per a 4 adults

Ingredients: 1 corball fresc d'1'5 kg., 1kg. carxofes, 4 grills d'all sec, 1 mandarina, 1 taronja, 12 raves, sal, pebre blanc, oli d'oliva i porradell.

Elaboració: Netejar el corball i filetejar fent dos llocs en talls d'uns 180gr.

Marcar la pell en una paella molt roenta i coure al vapor. Salpebrar.

Netejar carxofes i alls tendres. Deixar només la part més tendra. Tallar a quarts les carxofes i confitar amb els alls aixafats, l'oli d'oliva i les pells de mandarina i taronja. El confitat no superarà els 75° de temperatura. Quan les carxofes estiguin quasi fetes, afegir els raves. Fer un llit amb les verdures confitades. Al damunt, posar el llom. Decorar amb pell de cítrics i porradell picat. La cuina al vapor té l'avantatge que conserva el gust del menjar. Els aliments no es bullen, sinó que es couen amb el propi baf i conserven nutrients i sabor.



Amanida de Nadal

Ingredients: 1 escarola, 250 g. tomàquets, 1 manat alls tendres, 200 g. pinya tallada a daus, 150 g. mandarina, 150 g. ceba, 500 g. cloïsses, 8 olives negres, oli d'oliva, vinagre de vi blanc, 2 alls, sal, pebre blanc, fari-gola, pebre vermell dolç, vinagre Chardonay, porradell.

Elaboració: Rentar i tallar els ingredients. Coure les cloïsses amb el vi, els alls i la fari-gola. Espolsar amb un xic de pebre vermell. Retirar del foc. Mentre, fer una vinagreta amb vinagre i oli. Posar l'escarola i la verdura a la base del plat. Al damunt, les cloïsses. Acabar amb una mica de porradell i la vinagreta.

Còctel Blody Marí amb Ostres

Per persona

Ingredients: 40 ml de vodka*, 75 g. de suc de tomàquet, 15 ml de suc de llimona, un parell de rajolins de salsa Worcestershire, dues gotes de Tabasco, sal, pebre negre molt al moment, gel, api, ostra i la seva aigua de mar.

Elaboració: Col·locar els glaçons en un got gran i abocar el vodka*, el suc de llimona, l'aigua de mar, la salsa Worcestershire i el Tabasco. Remenar bé. Afegir el suc de tomàquet fins a omplir el got. Salpebrar. Per triturar, podem ajudar-nos de liquadores i batedores. Guarnir amb les ostres amb una broqueta i una mica d'api.

* Traient el vodka tenim un còctel sense alcohol.

