

Menú Navidad 2015

Primer Plato

Ensalada de Navidad

Segundo Plato

Lomo de Corvina al Vapor Con Alcachofas Confitadas en Cítricos de Temporada y Rábano

Postres

Mosaico de Frutas Con Sorbete De Caqui y Naranja

Una iniciativa de:



Gremi de Majoristes del
Mercat Central del Peix
de Mercabarna

Recetas elaboradas por:



Campus
de Turisme, Hoteleria
i Gastronomia



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Primer Plato:

ENSALADA DE NAVIDAD

Para 4 personas

Ingredientes:

- 1 escarola
- 250 gr. tomates
- 1 manojo ajos tiernos
- 200 gr. piña cortada en dados
- 150 gr. mandarina
- 150 gr. de cebolla
- 500 gr. almejas
- 8 aceitunas negras
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino blanco
- 2 ajos
- Sal
- Pimienta blanca
- Tomillo
- Pimentón rojo dulce
- Vinagre Chardonay
- Cebollino

Elaboración:

Lavar y cortar la escarola, junto con el otros ingredientes. Cocer las almejas con el vino, los ajos y el tomillo, en el último momento. Antes de retirar del fuego espolvorear con un poco de pimentón. Mientras tanto hacemos una vinagreta con el vinagre y un poco de aceite. Para montar el plato pondremos la escarola y la verdura en la base, encima las almejas y terminamos con un poco de cebollino y la vinagreta.

Segundo Plato:

LOMO DE CORVINA AL VAPOR CON ALCACHOFAS CONFITADAS EN CÍTRICOS DE TEMPORADA Y RÁBANO

Para 4 personas

Ingredientes:

- 1 corvina fresca de un kilo y medio aproximadamente
- 1 kg. alcachofas
- 4 dientes de ajos seco
- 1 mandarina
- 1 naranja
- 12 u. rábanos
- Sal
- Pimienta blanca
- Aceite de oliva
- Cebollino

Elaboración:

Nota: Cocinar al vapor es la opción más sana, pero podemos hacerlo con diferentes utensilios. Tiene la gran ventaja que conserva el sabor de la comida. Los alimentos no se hierven, sino que se cuecen con su propio vaho y, por tanto, conservan los nutrientes y el gusto.

Limpiamos la corvina y la fileteamos haciendo dos lomos que cortaremos en raciones de unos 180gr. Marcar la piel en una sartén muy caliente y terminar de cocer al vapor, y salpimentar después de cocido.

Limpiamos las alcachofas y los ajos tiernos. Sacaremos todo lo necesario hasta que quede la parte más tierna de estas

verduras. Cortaremos las alcachofas en cuartos. Las pondremos a confitar con los ajos aplastados, el aceite de oliva y las pieles de la mandarina y de la naranja. El confitado no debe superar los 75° de temperatura.

Después, cuando las alcachofas estén casi hechas, añadiremos los rábanos.

Para emplatar hacemos un lecho con las verduras confitadas. Encima ponemos el lomo y decoramos con las pieles de los cítricos y algo de cebollino picado.

Postre:

MOSAICO DE FRUTAS CON SORBETE DE CAQUI Y NARANJA

Para 4 personas

Ingredientes:

- 200 gr. piña
- 100 gr. mango
- 100 gr. chirimoya
- 200 gr. pera
- 150 gr. melón

Para el Almíbar: 250 gr. agua, 200 gr. azúcar, piel mandarina, romero, anís.

- 100 gr. dados caqui persimon
- 100gr. dados piña

Elaboración:

Cortar la fruta muy fina con la ayuda de una mandolina, previamente lavada y pelada. A continuación haremos un almíbar con el agua y el azúcar junto con el aromatizantes, una vez empiece a hervir dejar enfriar. Dentro del almíbar poner la fruta para que coja sabor.

Por otro lado congelar los dados de piña y caqui, poner dentro de un vaso de *túrmix* y triturar con un poco del almíbar hasta conseguir textura de sorbete. Poner en el plato las frutas escurridas en forma de mosaico y terminar con una bola de sorbete.