



Aquest Nadal, més que mai, bona cuina cada dia



Els Majoristes de Peix i Marisc, i
Fruïtes i Hortalisses de Mercabarna
Molt a prop teu

Una iniciativa de:



Gremi de Majoristes del
Mercat Central del Peix
de Mercabarna



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

De Nadal fins a Reis, alegria i bon producte cada dia

La base d'un bon àpat, a casa i al restaurant, són uns productes de primera qualitat. Els majoristes de Peix i Marisc, i Fruita i Hortalissa de Mercabarna us suggereixen com triar, conservar i cuinar els productes frescos més típics de les festes i els de temporada. També n'hi ha que donen un toc especial a la taula.



Fruites que fan festa

Hi ha fruites que fan festa. És el cas de la **piña**, digestiva i versàtil; els **fruits vermells**, com les cireres de contra estació, **les mores, els nabius, les groselles o les maduixes**; i els tropicals com el **mango**, exquisit i refrescant. Proveu de fer una macedònia festiva i creativa o una broqueta de colors combinant aquests fruits (us poden ajudar els petits de la casa).



De temporada

L'hivern és temps de **taronges i mandarines**, i de diferents tipus de **pomes i peres**. També és el moment d'**escaroles, apis, raves, porros, cols i coliflors**, i tot el ventall d'hortalisses per fer el brou de Nadal amb els imprescindibles galets. A més, són hortalisses de proximitat.

Experiència inoblidable

Les **patates violeta** i les bufet mini, cuinades al vapor o al forn, donaran personalitat als vostres menús, tot mantenint la tradició. També **les mini verdures** - pastanagues, albergínies i pebrots - faran dels àpats festius una experiència inoblidable. I, si decoreu amb **flors comestibles** - borraja, pensament, o la flor d'all - els plats principals, els hi donareu un toc extraordinari. Encarregueu al vostre fruiter de confiança que us porti les mini verdures i les flors per aquestes festes.



Per quedar com uns Reis

Ostres i ostrons us faran quedar com uns reis amb els amics i els familiars que us visitin aquestes festes. Exquisides i elegants, les trobareu a preus assequibles. Altres productes que donaran un un toc especial a la vostra taula són la **"zamburiña"** i la **vieira**. El vostre peixater de confiança us explicarà com servir-les.

Els clàssics del Nadal



Peces grans del mar

El **llobarro, l'orada i el turbot** són tres tipus diferents de peix blanc, amb molta proteïna i poc greix. Les peces salvatges us oferiran mides més grans que són les que més agraden per festes. Quan aneu a comprar, trieu sempre el peix amb els ulls ben lluents, la ganya ben vermella i l'olor, neutre, a mar. **Al forn**. Aquests tres peixos al forn us quedaran perfectes i n'extraureu tot el sabor. Es poden acompanyar d'una juliana de pebrot i ceba i un llit de patata. **A la sal**. Si cuineu l'orada o el llobarro a la sal el resultat serà especialment sucós. Cal netejar el peix per dins però sense obrir. **A la planxa**. Si feu el turbot a la planxa acompanyat d'un cruixent de patata violeta tindreu un plat elegant i gustós.



Mariscos i crustacis

Les gambes, els llagostins, el llamantol, els bivalves... sempre fan festa. Els podem adquirir frescos, vius, cuits o congelats a la mida dels diferents pressupostos. Des de les preparacions més sofisticades, fins al volta i volta a la planxa amb un picada d'all i julivert, gambes, llagostins, cloïsses, escopinyes i navalles són ben agraiats. Un cop comprades, per conservar les cloïsses, escopinyes, i altres bivalves, emboliqueu-los amb un drap de cuina humit i poseu-los a la nevera a la zona menys freda. Gambes i llagostins frescos, separeu-los del gel amb una reixeta o un drap de cuina perquè el fred no malmeti la seva pell.



Et recomanem...

Entra a PerNadalBonaCuina.com i fes-li una ullada a aquestes receptes tan especials

Turbot amb trinxat i llagostins.



Còctel de taronja natural i cava rosat amb ostra.



Croquetes de lluç i tomàquet confitat.



www.pernadalbonacuina.com

Receptes elaborades pel Campus de Turisme, Hoteleria i Gastronomia CETT-UB

