

Te sugerimos... ✨

Visita PerNadalBonaCuina.com
y descubre estas recetas tan especiales



www.pernadalbonacuina.com

Recetas elaboradas por el Campus de Turismo, Hostelería y Gastronomía CETT-UB

Con la colaboración de:



Ajuntament de Barcelona



Esta Navidad,
más que nunca,
buena cocina
cada día



Los Mayoristas de Pescado y Marisco
y Frutas y Hortalizas de Mercabarna

Muy cerca de ti

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 PROVÍNCIA

De Navidad hasta Reyes, alegría y buen producto cada día

La base de una buena comida, en casa y en el restaurante, son unos productos de primera de calidad. Los **mayoristas de Pescado y Marisco, y Fruta y Hortaliza** de Mercabarna os sugieren cómo elegir, conservar y cocinar los productos frescos más típicos de las fiestas y los de temporada. También los hay que dan un toque muy especial a la mesa.



Frutas festivas

Hay frutas especialmente festivas. Es el caso de la **piña**, digestiva y versátil; los **frutos rojos**, como las cerezas de contra estación, **las moras, los arándanos, las grosellas o las fresas**; y las tropicales como el **mango**, exquisito y refrescante. Prueba con una macedonia festiva y creativa o una brocheta de colores combinando estos frutos (os pueden ayudar a los pequeños de la casa).



De temporada

El invierno es tiempo de **naranjas y mandarinas**, y de diferentes tipos de **manzanas y peras**. También es el momento de **escarolas, apios, rábanos, puerros, coles y coliflores**, y todo el abanico de hortalizas para hacer el caldo de Navidad con los imprescindibles "galeats". Además, son verduras y hortalizas de proximidad.

Los clásicos de la Navidad



Piezas grandes del mar

La **lubina, la dorada y el rodaballo** son tres tipos diferentes de pescado blanco, con mucha proteína y poca grasa. Las piezas salvajes le ofrecerán tamaños más grandes que son las que más gustan para fiestas. Cuando vaya a comprar, elija siempre el pescado con los ojos relucientes, con la agalla bien roja y el olor, neutro, a mar. Estos tres pescados os quedarán perfectos **al horno**. Se pueden acompañar de una juliana de pimiento y cebolla y una cama de patata. Si los cocina **a la sal**, el resultado será jugoso y sabroso en el caso de la dorada y la lubina. Hay que limpiar el pescado por dentro pero sin abrir. De este modo, las escamas y la piel evitarán que la carne quede salada. En el caso del rodaballo, **a la plancha** os quedará especialmente gustoso.



Mariscos y crustáceos

Las **gambas, los langostinos, el bogavante, los bivalvos** ... siempre resultan festivos. Los podemos adquirir frescos, vivos, cocidos o congelados a la medida de cada presupuesto. Desde las preparaciones más sofisticadas, hasta el vuelta y vuelta a la plancha con una picada de ajo y perejil, son productos agradecidos. Una vez en casa, para conservar las almejas, berberechos, y otros bivalvos, envolverlos con un paño de cocina húmedo y dejarlos en la nevera en la zona menos fría. Separe gambas y langostinos frescos del hielo con una rejilla o un paño de cocina para que el frío no dañe su piel.

Experiencia inolvidable

Las **patatas violeta** y las bufet mini, cocinadas al vapor o al horno, darán personalidad a los menús festivos, manteniendo la tradición. También las **mini verduras** - zanahorias, berenjenas y pimientos - harán de las comidas festivas una experiencia inolvidable. Decora con **flores comestibles** - borraja, pensamiento, pétalos de rosa - los platos principales y daréis un toque extraordinario. Encargue a su frutero de confianza las mini verduras y las flores para estas fiestas.



Para quedar como unos Reyes

Ostras y ostrones os harán quedar como unos reyes con los amigos y los familiares que os visiten estas fiestas. Exquisitas y elegantes, encontrareis las ostras en el mercado a precios asequibles. Otro producto que dará un toque especial a la mesa son las **"zamburiñas"** y las **vieiras**. Su pescadero de confianza os explicará cómo servirlos.

