

"MIX" D'HORTALISSES A LA VINAGRETA

Recepta adaptable a la varietat d'hortalisses "al gust" i la temporada de producció.

Ideals per acompanyar peix o carn i per servir tant calentes, tèbies o fredes.

Per a 10 racions:

Hortalisses d'hivern:

- 300 g de coliflor blanca, a poms petits
- 300 g de coliflor violeta, a poms petits
- 300 g de coliflor groga, a poms petits
- 300 g de coliflor verda, a poms petits
- 20 mini pastanagues taronja
- 20 mini pastanagues violeta
- 20 minis pastanagues grogues
- 30 tomàquets cherry

La vinagreta:

- 10 escalunyes, picades molt fines
- 800 ml. d'oli d'oliva verge extra
- 800 ml. d'aigua mineral
- 300 g de vinagre de poma
- sal i pebre

Embolicat en tela de gasa:

DE CUINA ESTUDI - CARME RUSCALLEDA

**Per a Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna
(ASSOCOME, AGEM, GMP i Sector Carn i Aviram)**

NADAL 2019  NAVIDAD 2019

1 fulla de llorer
30 fulles de julivert
una branqueta de farigola
2 "cayenas" obertes
12 boletes de pebre negre picades

ELABORACIÓ:

1 --- Totes les hortalisses: En aigua bullint amb sal al 4%, escaldeu cada varietat d'hortalissa "per separat" durant només 1 minut i reserveu "sense refrescar", esteses sobre safata àmplia perquè refredin, peleu els tomàquets.

2 --- La vinagreta: En una cassola àmplia amb un rajolí d'oli d'oliva, sofregiu-ofegueu l'escalunya tallada molt fina. Afegiu-hi tots els ingredients i feu arrencar el bull.

3 --- A la cassola amb la vinagreta bullint, afegiu-hi totes les hortalisses escaldades, arrencar bull de nou i aparteu la cassola del foc per refredar-les ràpidament. Poseu la vinagreta d'hortalisses en un recipient adequat per guardar-les i apliqueu-hi un "bany-maria amb aigua i gel" per agilitzar el refredat. Guardeu-ho a la nevera i serviu-ho al gust.

DE CUINA ESTUDI - CARME RUSCALLEDA
Per a Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna
(ASSOCOME, AGEM, GMP i Sector Carn i Aviram)

NADAL 2019  **NAVIDAD 2019**