

Escaroles, Calçots, Carxofes, Pèsols i Faves

*de proximitat i de temporada,
saborós i saludable!*



Receptes originals
del cuiner Pep Nogué

Tast popular de Bunyols de
Calçot i Presentació del
Mini Entrepà de Xató

Mercat del Ninot. Dijous, 16 de març. Des de les 11.30 h.

Un suggeriment per a tota la família
dels Majoristes de Fruites i Hortalisses de Mercabarna

Una iniciativa de:



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



Amb la col.laboració:





AMANIDA DE PRIMAVERA

Ingredients: 1 escarola de cabell d'àngel, 12 espàrrecs, 12 maduixots del Maresme, 4 nespres, 4 gerds, 4 ravenets, porradell, sal en escates, oli d'oliva verge extra, 40 g d'ametlles filades.

Elaboració: Renteu l'escarola i trenqueu les fulles a talls petits. Escalduu les puntes d'espàrrecs durant 1 minut amb aigua bullent. Refredeu-los i tallem-los per la meitat. Renteu els ravenets i tallem a rodelles fines. Renteu els maduixots, traieu el peduncle i tallem a daus. Torreu les ametlles filades. Per muntar l'amanida, poseu una base d'escarola i al damunt, col·loqueu-hi els daus de maduixot, els daus de nespres pelats i sense granes, els gerds tallats per la meitat, els ravenets a rodelles, dels espàrrecs i les tiges de porradell tallades. Amaniu amb unes escates de sal i un bon raig d'oli. Acabeu amb els filets d'ametlla torrats.

tot s'aprofita!

Aprofiteu les tiges dels espàrrecs per fer un bon brou per a un arròs o saltegeu-les i poseu-les a dins d'una truita d'espàrrecs i all i julivert.



CARPACCIO DE CARXOFES DEL PRAT AMB VINAGRETA DE PINYONS

Ingredients: 12 carxofes del Prat molt tendres, sal en escates, oli d'oliva verge, extra d'oliva, 60 g de pinyons torrats, 60 g de formatge curat d'ovella, porradell picat, 125 g de fesols de Santa Pau cuits, 1 fulla de roure.

Elaboració: Peleu les carxofes quedant-vos amb els cors. Poseu-los en una recipient amb aigua i llimona perquè no s'oxidin. Eixugueu-los molt bé i tallem-los a rodelles fines. Disposeu-les al damunt del plat. Al damunt poseu-hi uns fesols de Santa Pau, un xic de porradell picat, uns flocs de formatge i les puntes de l'enciam fulla de roure. Acabeu amb un polsim de sal i un bon raig d'oli d'oliva i els pinyons tallats menuts.

tot s'aprofita!

Les fulles de carxofa i el seu tronc són uns bons productes per fer una aigua bullida amb propietats diürètiques, a part d'altres qualitats que milloren la nostra salut. A més, és també un bon brou per fer una sopa.

La temporada de la carxofa del Prat s'allarga fins al mes d'abril.



AMANIDA DE FAVES I PÈSOLS A LA MENTA

Ingredients: 600 g de faves desgranades, molt petites i tendres, 100 g de pèsols desgranats, 2 dl d'oli d'oliva verge extra, sal en escates, 125 g de pernil curat, 1 ceba tendra 1 cor d'enciam.

Elaboració: Escalduu les faves amb aigua bullent i sal. Si són molt tendres, amb només 1 minut, n'hi ha prou; si són un xic més granades, els hi caldrà el doble de temps. Si són encara més grans, compreu-ne el doble, escalduu-les, refredeu-les en aigua i gel i repeleu-les. Reserveu les faves a la nevera. A la mateixa olla, bulliu els pèsols* entre 2 i 4 minuts, depenent de la mida. Refredeu-los en aigua i gel, reserveu. Munteu l'amanida amb les faves repelades distribuïdes als plats amb els pèsols. Intercaleu unes fulles de cor d'enciam i unes fulles de menta. Poseu-hi el pernil curat pel damunt, unes rodelles de ceba tendra i amanieu amb un pols de sal i un raig d'oli d'oliva verge extra. Acabeu amb unes escates de sal.

tot s'aprofita!

Les baines de pèsols i les pells de les faves les podeu aprofitar per fer un brou vegetal amb retalls de pastanaga i, fins i tot, algun bolet.



ENTREPÀ DE XATÓ

Ingredients: 1 escarola, 400 g de bacallà, esqueixat, 200 g de tonyina salada, 12 filets d'anxoves en oli, olives arbequines, 4 panets. **Per a la salsa:** 5 alls escalivats, 3 alls crus, 1 bitxo, 2 cullerades de pebre vermell, 1/2 litre d'oli d'oliva verge extra, 1 dl de vinagre de vi blanc, 2 galetes Maria, 2 talls de pa torrat, sal.

Elaboració: Poseu en remull el bacallà i la tonyina. Renteu bé els altres components. Agafeu un morter i aixafeu els alls escalivats, els alls crus, el bitxo, el pa torrat, les galetes. Afegiu el pebre vermell, l'oli, el vinagre i un pols de sal. Remeneu bé i tasteu. Tallem els panets de Viena per la meitat i poseu l'escarola al fons del panet untat amb la salsa de xató, distribuïu el bacallà, la tonyina, les anxoves i les olives tallades sense el pinyol pel damunt i acabeu amb un parell de cullerades de salsa al damunt. Serviu.

tot s'aprofita!

Les fulles verdes de l'escarola són més amargants que les altres. Aprofiteu-les per fer-ne una mena de trinxat, substituint la col per les fulles d'escarola tallades ben fines i saltejades.



*Si teniu oportunitat, trieu els pèsols del Maresme de plena temporada els mesos de març i abril.

BUNYOLS DE CALÇOTS



Temps de preparació: 30 minuts

Ingredients: 1/2 litre de llet, 250 g de farina, 175 g de mantega, sal al gust, pebre vermell dolç i fumat al gust, 7 ous, 12 calçots, oli oliva.

Elaboració: Posar un cassó al foc amb la llet, la sal i la mantega tallada a daus. Arrencar el bull. Un cop fosa la mantega, apagar el foc i posar la farina amb el pebre vermell fumats de cop. Barrejar fins a tenir una massa espessa i lligada. Procurar que la massa no s'enganxi. Deixar refredar uns 10' i barrejar els ous, d'un a un, amb la mescla. En remenar tindrem la impressió que la barreja s'ha de tallar, però no és així. Seguir fins que es lligui. Després, posar el següent ou. Així fins a integrar-los tots. El conjunt ha de quedar com una crema pastissera. Netejar els calçots. Tallar a rodanxes fines. En una paella amb una mica d'oli d'oliva, sofregir-los a foc lent, que no agafin color. Afegir-los a la barreja ja preparada. Posar una paella amb oli a punt per fregir. Amb una cullera de postres agafar una cullerada de massa i, amb una altra cullera, posar porcions a l'oli. Coure els bunyols fins a enrossir-los. Retirar i deixar sobre paper absorbent per treure l'excés d'oli. Servir i menjar tebis.



CALÇOTS AL FORN



Temps de preparació: 45 minuts

Ingredients: 32 calçots, oli d'oliva, sal, pebre

Elaboració: Netejar els calçots traient les primeres capes. Tallar part de les cues. Posar els calçots suïen en una safata del forn. Posar un polsim de sal i pebre, i un rajolí d'oli d'oliva. Escalfar el forn a uns 190 °C aprox. Posar a coure els calçots. Vigilar que no es cremin. Girar els més cuits. Deixar uns 30' aprox. fins que siguin ben fets.

La temporada dels calçots comença el mes novembre i es perllonga fins a l'abril.



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



www.DeProximitat-DeTemporada.cat



Facebook.com/agem.bcn