



*De Proximitat
&
De Temporada*

Mayoristas
de Frutas y
Hortalizas de
Mercabarna

Cerca de ti

**IV Degustación Popular de Buñuelos de Calçot
y Talleres Infantiles “5 al Día”**

**Sábado, 14 de marzo'20. A partir de las 11.30
Mercado del Ninot de Barcelona**

Organizan:

Colabora

De Proximidad y de Temporada

De final de invierno a principios de primavera, disfrutamos de una gran variedad de hortalizas de proximidad y Km 0. Buena parte de ellas se producen en comarcas muy cercanas a Barcelona como el Baix Llobregat, Maresme o el Vallès Oriental. Es tiempo de calçots, alcachofas, escarolas, guisantes y habas. Vive la temporada con todo su sabor!



Guisantes Habas

Guisantes: Temporada de febrero a mayo

En el mercado los encontramos con vaina o pelados. Una vez fuera de la vaina, los guisantes se

secan muy rápido. El Maresme es famoso por sus guisantes de las variedades garrofal y “floreta”.

Habas: Temporada de marzo a mayo

Es mejor conservarlas con vaina. No las desgranamos hasta el momento de cocinarlas para evitar que se pongan oscuras por la oxidación.

Escarola

Temporada de diciembre hasta final de marzo

Lavar justo antes de consumir. La escarola, ingrediente imprescindible de las xatonadas, es muy saciante y ligera. Sabías qué es un vegetal característico de toda la zona mediterránea?



Ensalada de Guisantes y Habas a la menta



Ingredientes: 600 gr. de habas pequeñas y tiernas, 100 gr. de guisantes desgranados, 125 gr. jamón curado, 1 cebolla tierna, un corazón lechuga, 2 dl. aceite oliva, sal en escamas.

Preparación: Escaldar las habas con agua hirviendo y sal. Reservar las habas en la nevera y en la misma olla hervir los guisantes, entre 2 y 4 minutos. Enfriar en agua y hielo, reservar. Montar la ensalada con las habas repeladas, distribuidas en los platos con los guisantes. Intercalando unas hojas del corazón de la lechuga y unas hojas de menta.

Poner el jamón curado por encima, unas rodajas de cebolla tierna y aliñar con una pizca de sal y un chorro de aceite de oliva virgen extra. Terminar con unas escamas de sal. **Receta de Pep Nogué**

visita

www.deProximitat-deTemporada.cat

y descubre más recetas con hortalizas de temporada de los cocineros

Pep Nogué i Maria Espín

#productodetemporada

Calçots

Temporada de noviembre a abril. Elegir con la hoja bien verde y firme. La parte de la cebolla debe estar bien blanca. En casa ponelos en un lugar fresco, preservados del sol.



Alcachofas

Temporada de diciembre a abril. Deben estar bien cerradas y que pesen. En casa, conservar en la nevera, en una bolsa de plástico y por poco tiempo.



Calçots al horno



Ingredientes: 32 calçots, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación: Limpiar los calçots sacando las primeras capas. Cortar parte de las colas. Poner los calçots que suden en una bandeja en el horno. Poner una pizca de sal y / o pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Calentar el horno a unos 190° aprox. Dejar los calçots en el horno hasta que estén bien hechos y un poco dorados.

Buñuelos de Primavera con alcachofas y colmenillas



Ingredientes para 24 unidades: 6 alcachofas, 2 colmenillas (deshidratadas), trufa (una poco, rayada) al gusto. aceite de oliva, el jugo de un limón. Para la masa del buñuelo: 100 ml leche, 60 gr. mantequilla, 60 gr. harina, 1 huevo grande, sal y pimienta.

Preparación: Limpiamos las alcachofas, sacamos las hojas externas, hacemos un corte en la base y las cocemos en agua con un chorro de zumo de limón. Solo necesitaremos los corazones, si quieres puedes dejarlos limpios antes de hervir. No tires las hojas, las aprovecharemos para hacer caldos o purés. Ponemos en remojo las colmenillas deshidratadas durante 20 minutos. Retiramos el agua y las cocemos durante 30 minutos a fuego medio bajo. Puedes utilizar las colmenillas deshidratadas o bien comprarlas de temporada, ya que es una seta de primavera.

La masa: Calentar a fuego medio la mantequilla y la eche. Cuando vaya a hervir, retirar y verter la harina de una vez. Removemos bien y lo dejamos enfriar. Añadir el huevo, un poco de sal y pimienta al gusto. Remover para que todo quede bien mezclado. Cortar los corazones de alcachofas y las setas para mezclarlos con la masa. Rallamos un poco de trufa y lo mezclamos (al gusto). freír los buñuelos en aceite caliente. Con ayuda de una cuchara formamos las bolitas y las vamos dejando encima de un papel absorbente para que liberen el exceso de grasa. Emplatamos y servimos con salsa de calçots o romesco. Receta de Sílvia Tarragona, Chup Chup Chup

IV Degutació Popular de Buñuelos de Calçot y Talleres Infantiles “5 al Día”

Sábado, 14 de marzo. A partir de las 11.30
Mercado del Ninot (Mallorca, 133)

Os esperamos en el Mercado del Ninot de Barcelona donde celebraremos la gran cata de Buñuelos de Calçot. Además, disfrutaremos de la presentación de la nueva receta de buñuelos de Primavera con Alcachofa y Colmenilla a cargo de la cocinera Silvia Tarragona, del blog Chup Chup Chup.

Y para los niños y las niñas, Talleres infantiles “5 al Día”. #SavetheDate

Buñuelos de Calçot



Para 4 personas. Ingredientes: 12 calçots, 7 huevos. 1/2 litro de leche, 250 gr. de harina, 175 gr. de mantequilla, sal al gusto, pimentón rojo dulce y ahumado al gusto.

Preparación: Poner un cazo al fuego con la leche, la sal y la mantequilla cortada en dados. Llevar a ebullición. Una vez fundida la mantequilla, apagar el fuego y poner la harina con el pimentón ahumado. Mezclar hasta tener una masa espesa y ligada. Procurar que la masa no se pegue. Dejar enfriar unos 10' y mezclar los huevos. Al remover tendremos la impresión de que la mezcla se va a cortar, pero no es así. Seguir hasta que se ligue. Luego, poner el siguiente huevo. Así hasta integrarlos todos. El conjunto debe quedar como una crema pastelera. Limpiar los calçots. Cortar en rodajas finas. En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofreír a fuego lento, que no cojan color. Añadir a la mezcla ya preparada. Poner una sartén al fuego con aceite listo para freír. Con una cuchara de postre coger una cucharada de masa y, con otra cuchara, poner porciones al aceite. Cocer los buñuelos hasta dorarlos. Retirar y dejar sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite. Servir y comer tibios.



Más info: www.agem.mercabarna.com www.deproximitat-detemporada.cat
Sígue a AGEM Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Mercabarna en



@AgemFrutasyHortalizasMercabarna



@Agem_majoristes



agem_fruitahortalissa

Mayoristas de
Frutas y
Hortalizas de
Mercabarna

Cerca de ti