



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



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per **CETT** | Escola
d'Hoteleria i Turisme

MENÚ 13 €

Primer plat

MILFULLS DE MAR AMB FORMATGE PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

16 plaques de canaló

Per al farcit de marisc

300 g Gambes

500 g Musclos gallec

500 g Escopinyes de Galícia

1 Ceba grossa

30 g Farina

30 g Oli d'oliva

Per a la beixamel amb formatge

600 ml Llet

30 g Farina

30 g Oli d'oliva

80 g Formatge semisec ratllat

Sal

Pebre negra

ELABORACIÓ

Poseu a bullir aigua amb sal. Quan bulli, coeu les plaques de canalons fins que doblin el volum. Refredeu les plaques i guardeu-les.

Per al farcit de marisc

Netegeu bé les escopinyes i els musclos i coeu-los al vapor.

Quan estiguin oberts traieu les closques i talleu-los petits. Reserveu el caldo que han deixat anar.

Peleu les gambes i talleu-les petites.

En una cassola poseu a coure la ceba tallada ben petita amb oli d'oliva, fins que sigui transparent, afegiu llavors les gambes, doneu dues voltes i aboqueu la farina i remeneu.

Afegiu els musclos, les escopinyes i el caldo de la cocció. I deixeu que es cogui bé el farcit.

Corregiu el farcit de sal i pebre.

Per a la beixamel amb formatge

En una altra cassola poseu a coure l'oli i la farina per a la beixamel, afegiu la llet i deixeu coure sense deixar de remenar. Als 10 minuts de bullir la beixamel, afegiu el formatge ratllat, i salpebreu.

MUNTATGE

En un plat pla prepareu el milfulls fent capes de beixamel, placa de canaló, farcit de marisc i altra vegada beixamel, placa de canaló i farcit, cobrir finalment amb una placa de canaló i beixamel.

Per servir-ho:

Gratineu el milfulls al forn ben calent i serviu quan estigui ben calent i daurat.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

www.lafestaataula.com



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



Menús elaborats per

Segon plat

RAP CRUIXENT AMB BUNYOLS DE CARBASSA PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

4 tacsos de 160 g de Cua de rap

Per a l'arrebossat cruixent

40 g Ametlles torrades

20 g Avellanes

1 Nyora

1 Llesca de pa torrat

Per als bunyols de carbassa

400 g Carbassa

360 g Farina

4 Ous

100 g Sucre

30 g Llevat fresc

400 ml Oli d'oliva verge

60 g d'aigua amb gas

Sal

Pebre

ELABORACIÓ

Per al rap

Demaneu al vostre peixater que us talli 4 daus de rap de 160 g aproximadament.

Salpebreu el rap.

Daureu-lo per tots els costats en una paella ben calenta amb una mica d'oli.

Per a l'arrebossat cruixent

Tritureu amb un molinet, les ametlles, les avellanes, la nyora i el pa torrat, (ha de quedar com una farina d'ametlles vermella).

Passeu el rap per aquesta farina i poseu-lo sobre una safata de forn

Daureu-lo per fora fins que sigui ben cruixent.

Per als bunyols

Talleu la carbassa en daus i fregiu en oli d'oliva, reserveu.

Prepareu la pasta de bunyols amb el sucre desfet amb l'aigua i el llevat. Afegiu els ous i per últim la farina, poc a poc.

La pasta ha de tenir una textura mucosa.

Passeu els daus de carbassa, d'un en un, per la pasta de bunyols i fregiu-los amb oli ben calent fins que s'inflin i agafin color.

MUNTATGE

En un plat pla col·loqueu quatre bunyols a una banda del plat i al costat el rap amb l'arrebossat. Servi-ho ben calent.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

www.lafestaataula.com



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



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per **CETT** | Escola
d'Hoteleria i Turisme

Les postres

MUNTANYES DE PINYA NEVADES PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

8 rodanxes de pinya natural
200 g Cobertura de xocolata negra
20 g Nous
30 g Coco Ratllat

ELABORACIÓ

Talleu la pinya en petits triangles.
Foneu la cobertura en un bol de vidre al microones, poc a poc perquè no se'ns cremi.
Piqueu les nous ben petites.
Passeu els triangles de pinya per la cobertura i col·loqueu al damunt les nous picades (perquè sembli la neu)

MUNTATGE

En un plat empolvoreu una mica de coco ratllat i col·loqueu els triangles al damunt, com si fossin muntanyes nevades.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

www.lafestaataula.com