

Viu la **il·lusió** del **Nadal** a la **Taula**

Els Mercats Centrals de **Fruita** i **Hortalisses**, i del **Peix** de Barcelona a Mercabarna, compromesos amb les persones

www.lafestaalataula.com



MENÚ 13€

**Crema de Carbassa i
Cervesa Negra amb
Cloïsses i Escopinyes**

**Llobarro a l'aroma de
Brasa, Castanyes i Ceba
Vermella**

**Pastís de Pastanaga i
Taronja**

Menú elaborat per:



Avalat per:



Fundación
Dieta Mediterránea

Viu la **il·lusió** del **Nadal** a la **Taula**

Els Mercats Centrals de **Fruita** i **Hortalisses**, i del **Peix** de Barcelona a Mercabarna, compromesos amb les persones

www.lafestaa lataula.com



CREMA DE CARBASSA I CERVESA NEGRA AMB CIOÏSSES I ESCOPINYES

PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

- 1 carbassa
- 1 ceba petita
- 1 l de brou neutre (pollastre o verdures)
- 150 g d'escopinyes de Galícia
- 150 g de cloïsses
- 1 fulla de llorer
- 50 ml d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ

Rostir la carbassa sencera amb pell al forn, fins que en punxar-la estigui tova. Pelar i retirar les llavors.

Mentre, sofregir la ceba sense que agafi color.

Mesclar la carbassa amb el sofregit, triturar amb el brou i colar. Salpebrar i tornar a posar al foc.

Aromatitzar amb una mica de cervesa negra.

Per a les cloïsses i les escopinyes

Netejar bé les cloïsses i les escopinyes. Obrir-les al vapor amb una fulla de llorer.

Retirar les closques i reservar.

MUNTATGE

Presentar la crema en un plat fondo, amb un cordó d'oli d'oliva. Decorar amb els mol·luscs.

Viu la **il·lusió** del **Nadal** a la **Taula**

Els Mercats Centrals de **Fruita** i **Hortalisses**, i del **Peix** de Barcelona a Mercabarna, compromesos amb les persones

www.lafestaa lataula.com



LLOBARRO A L'AROMA DE BRASA, CASTANYES I CEBA VERMELLA

PER A 4 PERSONAS

INGREDIENTS

1 llobarro gran (1 kg aproximadament)

30 ml d'oli d'oliva

Sal

Pebre

Per a l'aroma de brasa

1 branca de romaní

1 branca de farigola

1 dent d'all

Per a la guarnició

2 cebes vermelles

200g de castanyes

30 ml d'oli d'oliva

Sal

Pebre

ELABORACIÓ

Per al llobarro

Desespinar el llobarro i tallar en 4 racions.

Salpebrar.

Marcar a la planxa pel costat de la pell.

Per a l'aroma de brasa

Posar per sobre el romaní, la farigola i l'all. Acabar a la gratinadora.

Per a la guarnició

Tallar la ceba en tires fines i saltejar amb una mica d'oli.

Torrar les castanyes. Pelar-les i trossejar-les.

MUNTATGE

En un plat col·locar una base de ceba vermella. Posar-hi a sobre el llobarro i decorar finalment amb les castanyes torrades.

Acabar amb una mica d'oli d'oliva.

Viu la **il·lusió** del **Nadal** a la **Taula**

Els Mercats Centrals de **Fruita i Hortalisses**, i del **Peix** de Barcelona a Mercabarna, compromesos amb les persones
www.lafestaalataula.com



PASTÍS DE PASTANAGA I TARONJA

PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

3 ous

100g de sucre

15g de farina de blat refinada
(maicena)

100g de suc de taronja

Ratlladura de taronja

150g d'ametlla en pols

50g de rom blanc

200g de pastanaga ratllada

ELABORACIÓ

Separar les clares dels rovells de l'ou.

Muntar els rovells amb la meitat del sucre.

Afegir la farina de blat refinada i l'ametlla en pols. A continuació, la pastanaga ratllada.

Incorporar els líquids (suc de taronja i rom).

Per acabar, afegim els rovells muntats a punt de neu amb el sucre restant.

Ficar dins de motlles prèviament greixats i enforar a 180°.

MUNTATGE

Tallar en porcions i decorar al gust.