



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



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

MENÚ 15 €

Primer plat

CARXOFES CONFITADES I CLOÏSSES PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

Per a les carxofes confitades

12 Carxofes
500 ml Oli d'oliva verge
Sal
Pebre en grà
400 g Cloïsses gallegues

ELABORACIÓ

Per a les carxofes confitades

Peleu les carxofes i talleu-les a quarts.
Poseu les carxofes en una cassola cobertes d'oli amb el pebre en grà.
Coeu les carxofes a foc baix fins que siguin tendres però que no agafin color.
Treure les carxofes de l'oli i reservar.
Amb una mica d'oli de les carxofes coure les cloïsses fins que s'obrin.

MUNTATGE

En un plat pla disposeu les carxofes i entremig les cloïsses obertes. Serviu 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

Segon plat

TURBOT AMB LLIT D' OLIVADA I COL D'HIVERN PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

4 Filets de turbot

Per al llit d'olivada

30 g Olivada

100 ml Oli d'oliva

Per la col d'hivern

¼ Col d'hivern

1 Patata gran

100 g Cansalada Viada

Sal

Pebre

ELABORACIÓ

Per al turbot

Coeu els filets de turbot salpebrats, en una paella ben calenta, amb una mica d'oli d'oliva.

Reserveu

Per al llit d'olivada

Barregeu l'olivada amb una mica d'oli d'oliva. Reserveu

Per a la col d'hivern

Netegeu les fulles de col i talleu-les en juliana. Peleu les patates i talleu-les en lamines.

Coeu la patata i la col amb aigua fins que siguin ben toves.

Escorreu la verdura i aixafeu-la .

Talleu la cansalada en dauets petits i torreu-los en una paella. Afegiu la col i patata i barregeu-ho bé, com si fos un trinxat.

MUNTATGE

Pinteu una ratlla ampla d'uns 5 cm amb l'olivada. Poseu al damunt el filet cuit de turbot.

Feu una sanefa gran de trinxat i col-loqueu-la al damunt del peix

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 **CETT** | Escola
d'Hoteleria i Turisme

Les postres

VERRINA DE PLÀTAN AMB TARONJA I CHANTILLY PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

Per al plàtan cruixent

1 Plàtan mascle per fregir

200 ml d'oli d'oliva suau

20 g Sucre glaç

Per a la gelatina de taronja

400 ml de suc de taronja natural

4 Fulles de gelatina

Per al chantilly

300 g Nata

50 g Sucre

ELABORACIÓ

Per al plàtan cruixent

Tallar el plàtan, el fregim en oli fins que quedi cruixent i el passem per sucre glaç per una banda.

Per a la gelatina de taronja

Hidrateu les fulles de gelatina en el suc de taronja i col·loqueu-ho en un cassó al foc fins que es desfaci la gelatina totalment, però sense arribar a bullir.

Distribuir en quatre gots de vidre i deixar refredar perquè s'activi la gelatina.

Per al chantilly

Muntar la nata amb el sucre i distribuir-ho a sobre de la gelatina de taronja amb una màniga pastissera.

MUNTATGE

En el got de vidre on hem posat la gelatina de taronja i el *chantilly*. Decoreu-lo amb els cruixents de plàtan ensucrats.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

www.lafestaataula.com