

# 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](http://www.lafestaalataula.com)



**MENÚ 15€**

**Amanida Tèbia de  
Verdures d'Hivern i  
Vieires**

---

**Lluç del Cantàbric, Alls  
Tendres, Pèsols i  
Mandarina**

---

**Caneló de Poma,  
Formatge i Crema de  
Xocolata**

**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.lafestaalataula.com](http://www.lafestaalataula.com)



## **AMANIDA TÈBIA DE VERDURES D'HIVERN I VIEIRES**

**PER A 4 PERSONES**

### INGREDIENTS

#### Per a l'amanida

50g de bleda vermella

50g de espinacs baby

50g d'escarola

2 endívies

#### Per a la vieira

4 vieires

Oli

Escates de sal

#### Per a la vinagreta

50g d'oli de oliva

15 ml de vinagre de Jerez

15g de mostassa

30g de pinyons torrats

Sal

Pebre

### ELABORACIÓ

#### Per a l'amanida

Netejar i mesclar les fulles d'amanida.

#### Per a les vieires

Marcar les vieires en una paella amb una mica d'oli.

#### Per a la vinagreta

Mesclar tots els ingredients emulsionant la mescla.

### MUNTATGE

Mesclar les verdures amb la vinagreta.

En un plat col·locar les verdures a l'interior d'una anella i per sobre d'elles posar-hi la vieira amb una mica de sal en escates.

Decorar amb un cordó de vinagreta.

# 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](http://www.lafestaalataula.com)



## **LLUÇ DEL CANTÀBRIC, ALLS TENDRES, PÈSOLS I MANDARINA**

**PER A 4 PERSONES**

### INGREDIENTS

#### Per al lluç

1 lluç del Cantàbric

1 safata d'allss tendres

Sal

Pebre

Oli d'oliva

#### Per als pèsols

300 g de pèsols

2 escalunyes

50g d'oli d'oliva

Sal

Pebre

#### Per a la mandarina

2 mandarines

## ELABORACIÓ

### Per al lluç

Desespinar el lluç i dividir en 4 racions individuals.

Netejar i saltejar els alls tendres.

Posar el lluç salpebrat en una placa de forn juntament amb els alls. Posar un raig d'oli i enfornar durant 8 minuts a 180°.

### Per als pèsols

Escaldar els pèsols en aigua bullint uns 5 minuts aproximadament.

Fer un sofregit en blanc, amb l'escalunya tallada en quadrats molt fins.

Incorporar els pèsols. Salpebrar i reservar.

### Per a la mandarina

Pelar en viu els grillons de la mandarina.

## MUNTATGE

En un plat fer una base amb els pèsols. Posar-hi a sobre el lluç i col·locar en un costat els alls tendres i els grillons de mandarina.

# 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](http://www.lafestaalataula.com)



## **CANELÓ DE POMA, FORMATGE FRESC I CREMA DE XOCOLATA**

### **MENÚ PER A 4 PERSONES**

#### INGREDIENTS

##### Per al caneló de poma

3 pomes

1 llimona

250g de sucre

250 ml d'aigua

##### Per al formatge fresc

200g de formatge fresc

100 ml de nata

50g de sucre

##### Per a la crema de xocolata i avellanes

250g de xocolata fondant

75 g de pasta d'avellanes

125g d'aigua

200ml de nata

25g de sucre

#### ELABORACIÓ

##### Per a les pomes

Tallar les pomes sense pelar en làmines fines i reservar-les en aigua i llimona per a evitar que s'oxidin.

Mesclar l'aigua amb el sucre i posar al foc fins aconseguir un almívar.

Introduir-hi les làmines de poma.

##### Per al farcit de formatge fresc

Mesclar amb la batidora elèctrica la nata, el formatge i el sucre. Introduir en una màniga i deixar refredar.

##### Per a la crema de xocolata i avellanes

Escalfar en una cassola la nata, l'aigua i el sucre. Mesclar amb les varetes per què la nata es dissolgui bé. Quan comenci a bullir, retirar del foc i incorporar la xocolata trossegada i la pasta d'avellana. Mesclar fins a aconseguir una salsa fina, brillant i homogènia.

**MUNTATGE.** Estirar i ajuntar varies làmines de poma. Farcir amb la crema de formatge i enrotllar donant forma de caneló. Acabar amb la salsa de xocolata i avellanes.