

Menú Nadal 2015

Primer Plat

Amanida de Nadal

Segon Plat

Llom de Corball al Vapor Amb Carxofes Confitades en Cítrics de Temporada i Raves

Postres

Mosaic de Fruites Amb Sorbet De Caqui i Taronja

Una iniciativa de:



Gremi de Majoristes del
Mercat Central del Peix
de Mercabarna

Receptes elaborades per:



Campus
de Turisme, Hoteleria
i Gastronomia



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Primer Plat:

AMANIDA DE NADAL

Per 4 persones

Ingredients:

- 1 un escarola
- 250 g tomàquets
- 1 manat alls tendres
- 200 g pinya tallada a daus
- 150 g mandarina
- 150 g de ceba
- 500 g cloïsses
- 8 olives negres
- Oli d'oliva
- Vinagre de vi blanc
- 2 alls
- Sal
- Pebre blanc
- Farigola
- Pebre vermell dolç
- Vinagre Chardonay
- Porradell

Elaboració:

Rentar i tallar l'escarola , juntament amb els altres ingredients. Coure les cloïsses amb el vi, els alls i la farigola. En l'últim moment, abans de retirar del foc, espolsar una mica de pebre vermell. Mentre, fem una vinagreta amb el vinagre i una mica d'oli

Per muntar el plat posarem l'escarola i la verdura a la base, a sobre les cloïsses i acabarem amb una mica de porradell i la vinagreta.

Segon Plat:

LLOM DE CORBALL AL VAPOR AMB CARXOFES CONFITADES EN CÍTRICS DE TEMPORADA I RAVES

Per 4 persones

Ingredients:

- 1 corball fresc d'un quilo i mig aproximadament
- 1 kg carxofes
- 4 u de grills d'alls secs
- 1 mandarina
- 1 taronja
- 12 u. raves
- Sal
- Pebre blanc
- Oli d'oliva
- Porradell

Elaboració:

Triar l'opció de cuinar al vapor és la millor, la més sana, però ho podem fer amb diferents estris com el cistell de bambú, motllos de silicona amb tapa, olles especials, amb paper d'alumini....La cuina al vapor té el gran avantatge que conserva el gust del menjar. Els aliments no es bullen, sinó que es couen amb el seu propi baf i, per tant, conserven els nutrients i el gust.

Netegem el corball i el filetegem fent dos lloms que tallarem en racions d'uns 180g. Marcar per la pell en una paella molt roenta i acabar de coure al vapor, i salpebrar després de cuit. Netegem les carxofes i els alls tendres. Traurem tot el necessari fins que quedi la part més tendra. Les carxofes les tallarem a quarts. Les posarem a confitar amb els alls

aixafats, l'oli d'oliva i les pells de la mandarina i de la taronja. El confitat no ha de superar els 75° de temperatura. Després, quan les carxofes estiguin quasi fetes, afegirem els raves.

Fem un llit amb les verdures confitades, sobre posem el llom i decorem amb les pells dels cítrics i una mica de porradell picat.

Postres:

MOSAIC DE FRUITES AMB SORBET DE CAQUI I TARONJA

Per 4 persones

Ingredients:

- 200 g pinya
- 100 g mango
- 100 g xirimoia
- 200 g pera
- 150 g meló

Per fer l'almívar 250 g aigua, 200 g sucre, pell mandarina, romaní, anís estrellat

- 100 g daus caqui persimon
- 100g daus pinya

Elaboració:

Tallar la fruita molt fina amb l'ajut d'una mandolina. Prèviament haurem rentat i pelat la fruita. Tot seguit farem un almívar amb l'aigua i el sucre juntament amb les aromatitzants, una vegada arrenqui el bull deixar refredar.

Dins de l'almívar posar-hi la fruita per tal que agafi sabor.

Per altra banda congelar els daus de pinya i caqui, posar dins d'un got de *turmix* i triturar amb una mica de l'almívar fins a aconseguir textura de sorbet.

Posar al plat les fruites escorregudes en forma de mosaic i acabar amb una bola de sorbet.