

Sabors de Tardor

Temps de tradició,
temps d'innovació



PANELLETS SALUDABLES AMB FRUITS DE TEMPORADA

UN SUGGERIMENT DELS MAJORISTES
DE FRUITA I HORTALISSA DE MERCABARNA

“RECEPTES ORIGINALS DEL
CUINER PEP NOGUÉ FÀCILS
DE FER I MOLT SABOROSOS”

Una recomanació de:



Patrocinen:



Col·laboren:



WWW.FRUITSDETARDOR.COM

ELS SALATS

INGREDIENTS

Base de massapà: 350 g de sucre, 100 d'aigua mineral, 500 g d'ametlles en pols, 100 g de moniato escalivat, 100 g de sucre

Pels panellets de castanyes i bolets: 250 g de castanyes (bullides, pelades i fetes en puré), 250 g de ceps, 50 g de codonyat, 100 g de raïm pelat i sense granes

Pels panellets de magranes i micuit: 200 g de micuit de fetge gras d'ànec, 1 magrana, 50 g d'aranyons, 50 g de sucre integral

Pels panellets figues amb anxoves: 4 filets d'anxoves en oli d'oliva, 2 figues



PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb els 350 g de sucre i l'aigua fins arrencar el bull, aboqueu-hi la pols d'ametlla, i remenar, fins que la pasta cogui un minut i es desenganxi de les parets de la cassola. Afegiu el puré de moniato escalivat tebi, barregeu bé i deixeu refredar.
2. Feu unes boles de 20 g de massapà i premeu-les lleugerament fent un panellet rodó, quadrat o rectangular. Arrebosseu-les amb sucre i poseu al damunt de la plàtera amb paper de forn.
3. Preescalfeu el forn a 180 graus, coure'ls 10 min. aprox.
4. Retirar del forn i deixar refredar.
5. Panellets de castanyes: poseu un xic de puré de castanyes al damunt del panellet, un gra de raïm, un dauet de codonyat i làmines de cep crues.
6. De micuit: tal·leu-lo a daus, poseu un xic de sucre i caramel·litzeu amb un bufador. Poseu un dau de micuit de fetge gras, un aranyó tallat per la meitat i uns granets de magrana.
7. De figues i anxova: renteu les figues i tal·leu a quarts. Poseu un quart de figa i un filet d'anxova.

sense llet, sense ou i sense gluten

INGREDIENTS

250 g de dàtils remullats en aigua freda, 100 g de polpa de patata cuïta, 100 g de polpa de moniato escalivat, 100 g de polpa de carabassa rostida al forn, 500 g de farina d'ametlla, 500 g de pinyons, 100 g de mel



PREPARACIÓ

1. Traieu els pinyons dels dàtils remullats. Tritureu-los amb un petit raig d'aigua.
2. Abans que la patata, el moniato i la carabassa es refredin del tot, passeu-lo pel passapuré i barregeu la pasta de dàtils i la farina d'ametlla fins a obtenir una massa homogènia.
3. Reserveu a la nevera perquè s'endureixi una mica. Quan la massa estigui freda i compacta, feu boles de 20 g. Arrebosseu-les amb pinyons.
4. Escalfeu una mica de mel al bany Maria perquè estigui fluïda per pintar els panellets. Col·loqueu els panellets a la safata del forn.
5. Coure'ls al forn preescalfat a 180 graus durant uns 5-7 min. fins que agafin color.

ELS TRADICIONALS

INGREDIENTS

350 g de sucre, 80 d'aigua mineral, 500 g d'ametlles en pols, 1 clara, 500 g de pinyons, 2 clares



PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb el sucre i l'aigua fins a arrencar el bull, aboqueu-hi la pols d'ametlla. Remeneu un minut aproximadament, fins que la pasta cogui i es desenganxi de les parets de la cassola. Deixeu refredar un mica.
2. Incorporeu la clara d'ou sense muntar al massapà i barregeu fins que quedi una massa homogènia.
3. Feu boles de 15-20 g i arrebosseu-les amb els pinyons on ja haureu posat les dues clares trencades. Les clares ens ajudaran a enganxar els pinyons.
4. Col·loqueu-los en una plàtera de forn sobre paper de forn
5. Coure al forn uns 5 min. aprox. Prèviament escalfat a 180-200 graus, fins que es daurin els pinyons.
6. Un cop hagin agafat color, traieu-los i deixeu-los refredar.