

HORTALISSES **TARDOR 2021**

MONIATOS

Amb la tardor els mercats s'omplen d'aquest tubercle dolç que n'hem de recuperar la cultura de fer-lo al forn amb la pell i oferir-los als berenars de la mainada. Però podem portar-lo a la nostra cuina i elaborar les receptes que us oferim.

Moniatos al forn (per berenar o per postres)

1--Renteu-los i poseu-los enters amb la pell al forn a 180° durant 45 minuts si son de mida mitjana (d'uns 6 cm, de diàmetre) si son mes grans o mes petits adapteu el temps de cocció.

2--Quan siguin freds la polpa serà cremosa i dolça, ideal pel berenar de la canalla.

Podeu convertir-los en unes postres finíssimes i divertides!

Preneu la polpa cuita i formeu "boletes" d'uns 2 cm de diàmetre, podeu arrebossar les boletes "amb tres sabors" : una terç amb coco ratllat, l'atre terç amb ametlla granet torrada, i la resta amb festucs picats i torrats.

Sopa "trencadís de tardor", moniato i bolets

Ingredients per a 4 racions:

- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 100 g de porro tallat a la juliana
- 100 g de pebrot verd a daus de ½ cm.
- 400 g de moniato a daus de 1 cm.
- 1 gra d'all i 3 branques de julivert picat fi
½ fulla de llor
- 100 g d'arròs preferentment bomba
- 100 g de fideus mitjans, del n°2
- 200 g de bolets (silvestres o de cultiu) tallats a la juliana
- Sal i pebre blanc
- 3 litres i ½ d'aigua mineral.

1---Preneu una olla a la mida de la sopa que us disposeu a cuinar, amb l'oli mesurat i ben calent sofregiu el porro i el pebrot a foc mitjà durant 2 minuts.

2---Incorporeu a la olla l'all i julivert picat, salpebreu amb prudència i continueu el sofregit 1 minuts més.

3---Afegiu a la olla l'aigua mineral calenta i mesurada i la ½ fulla de llor, en arrencar el bull tireu-hi l'arròs i continueu la cocció a foc mitjà durant 6 minuts.

4---Tireu-hi a la olla els daus de moniato i els fideus i seguiu cuinant la sopa 6 minuts més.

5---Es el moment d'incorporar a la olla la juliana de bolets afineu el punt de sal de la sopa, i deixeu-ho coure tot junt només 2 minuts més.

La sopa es llesta per presentar-la a taula i gaudir del "trencadís de tardor"

**CÓC DE MONIATO,
ORELLANES I PINYONS
(per un motlle rectangular
aprox. de 20 x 28 cm.)**

4 ous

150 g de sucre

200 g d'ametlla molta

40 g d'oli d'oliva verge extra

250 g de moniato ratllat fi

la pell ratllada de ½ taronja

60 g de farina de blat

15 g de llevat Royal

40 g d'orellanes d'albercoc

30 g de pinyons

10 g de sucre morè

1---Amb l'ajuda d'un aparell elèctric amb l'estri de "les varetes" treballeu els ous amb el sucre fins que quedi una massa muntada i esponjosa.

2---Afegiu-hi l'ametlla molta, l'oli d'oliva, el moniato ratllat i la ratlladura de taronja i mescleu-ho tot molt bé.

3---Passeu pel sedàs la farina i el llevat i afegiu-ho delicadament a la massa.

4---Folreu el motlle amb paper de forn i aboqueu-hi la massa preparada, escampeu-hi per sobre les orellanes a talls, els pinyons i el sucre morè.

5---Feu coure el cóc al forn ben calent a 180°, durant 25 minuts.

Deixeu-lo refredar i ja es a punt per presentar-lo i gaudir-lo!

CASTANYES

Les castanyes son un fruit interessantíssim i molt nutritiu, podem consumir-les directament crues, només pelades, o podem portar-les a la cuina, en elaboracions tant dolces com salades.

CASTANYES AL GRILL, "UNA CASTANYADA"

Ideal per "sobretaulles amb amics":

1--Renteu les castanyes i feu un tall a la pell de cada una

2--Poseu-les ben planes en una safata de forn, sense apilar-les, mulleu-les subtilment amb aigua i poseu-les al forn, al nivell més a la vora del grill ben calent al roig roent. Deixeu-les coure 10 minuts.

3--Retireu la safata del forn, remeneu-les donant-los-hi la volta, torneu a mullar-les subtilment amb aigua, i torneu a posar-les al forn al nivell a la vora del grill ben roent, deixeu-les coure 7 minuts més.

4--Retireu-les del forn, emboliqueu-les amb un drap de cuina fins que quedin tèbies. **Es el moment de gaudir-les a taula!**

BROU DE CASTANYES

Per a 4 racions:

- 40 g d'oli d'oliva verge extra
- 50 g de porro picat molt fi
- 1 g d'all picat molt fi
- 300 g de castanyes pelades***
- 30 ml de vi dolç tipus Porto
- 2 litres d'aigua mineral

15 gr. sal
un xic de pebre blanc

*****Per pelar les castanyes :** preneu ½ quilo de castanyes, feu un tall a la pell de cada una, i poseu-les a bullir cobertes d'aigua bullent amb un xic de sal. Han de coure uns 6 minuts, escorreu-les refresqueu-les i peleu-les, obtindreu els 350 g de castanyes pelades pel brou.

1---En una olla amb l'oli mesurat, sofregiu el porro a foc mitjà durant 5 minuts.

2---Afegiu-hi l'all i deixeu-lo sofregir només 30 segons.

3---Tireu a l'olla l'aigua mineral calenta, les castanyes pelades i el vi dolç, deixeu-ho coure a un bull mitjà durant només 5 minuts, afegint-hi la sal i el pebre. Tritureu el conjunt ben fi, coleu i ja es llest per servir-lo.

IDEES PER DEGUSTAR-LO:

*Podeu servir-lo sol, en tasses com un brou calent.

*0 podeu optar per posar als plast fondos dues torrades fines fregades amb all i un rovell d'ou cru i servir a sobre el brou ben calent escaldant el pa torrat i el rovell d'ou.

ROSTIT CARBASSA I CASTANYES AL FORN

Per a 4 racions:

A la safata del rostit:

800 g de carbassa a talls grossos i regulars
100 ml d'aigua mineral
Sal i pebre
Oli d'oliva

Les castanyes agredolces:

600 g de castanyes pelades (***) la tècnica pel pelar-les)
50 g de vinagre
50 g de sucre
50 g de suc de taronja
50 g de vermut negre

1---Preneu una safata de forn a la mida del volum que us disposeu a cuinar, poseu-hi el talls de carbassa ben amanits amb oli, sal i pebre i l'aigua mineral. Tapeu-ho amb paper de forn i deixeu-ho coure al forn a 190° durant 45 minuts.

2---Mentrestant, poseu en un caçó : el sucre, el vinagre, el suc de taronja i el vermut i deixeu-ho coure fins a reduir-ho a la meitat. Afegiu-hi les castanyes pelades i enteres i deixeu-les coure 2 minuta a foc lent, salpebreu amb cura i reserveu-ho en el mateix caçó.

3---Retireu la safata del forn, doneu la volta als talls de carbassa i incorporeu-hi el suc i les castanyes del caçó, entreu de nou la safata al forn a 160° deixeu-ho coure durant 10 minuts. **El rostit vegetal es llest!**

**Carme Rusalleda, tardor de
2021**