



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



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

MENÚ 13 €

Primer plato

MIL HOJAS DE MAR CON QUESO PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

16 placas de canelón

Para el relleno de marisco

300 g Gambas

500 g Mejillones gallegos

500 g Berberechos de Galicia

1 Cebolla grande

30 g Harina

30 g Aceite de oliva

Para la bechamel con queso

600 ml Leche

30 g Harina

30 g Aceite de oliva

80 g Queso semiseco rallado

Sal

Pimienta negra

ELABORACIÓN

Poner a hervir agua con sal. En el momento de ebullición poner las placas de canelones hasta que doblen su volumen. Enfriar las placas y guardarlas.

Para el relleno de marisco

Limpiad bien los berberechos y los mejillones y cocinadlos al vapor.

Cuando se abran sacadles las cáscaras y cortadlos muy pequeños. Reservad el caldo que han soltado tanto los berberechos como los mejillones.

En una cazuela poned a pochar la cebolla cortada en trozos muy pequeños con aceite de oliva hasta que trasparente, añadid las gambas, removed, añadid la harina y removed nuevamente.

Añadid los mejillones, los berberechos y el caldo de la cocción y dejad que se cocine bien el relleno. Corregid el relleno de sal y pimienta.

Para la bechamel con queso

En otra cazuela poned a cocinar el aceite y la harina para la bechamel, añadid la leche y dejad cocer sin dejar de remover. A los 10 minutos de ebullición de la bechamel añadid el queso rallado con sal y pimienta.

EMPLATADO

En un plato plano preparad el milhojas haciendo capas de bechamel, placa de canelón, relleno de marisco y otra vez bechamel, placa de canelón, relleno y cubrid finalmente con una placa de canelón y bechamel.

Para servir:

Gratinar el milhojas en el horno bien caliente y servir cuando esté bien caliente y dorado.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània



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



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

Segundo plato

**RAPE CRUJIENTE CON BUÑUELOS DE CALABAZA
PARA 4 PERSONAS**

INGREDIENTES

4 tacos de 160 g de Cola de rape

Para el rebozado crujiente

40 g Almendras tostadas

20 g Avellanas

1 Ñora

1 Rebanada de pan tostado

Para los buñuelos de calabaza

400 g Calabaza

360 g Harina

4 Huevos

100 g Azúcar

30 g Levadura fresca

400 ml Aceite de oliva virgen

60 g de agua con gas

Sal

Pimienta

ELABORACIÓN

Para el rape

Pedid a vuestro pescadero que os corte 4 dados de rape de 160 g aproximadamente.

Salpimentar el rape.

Doradlo por todos los lados, en una paella muy caliente con un poco de aceite.

Para el rebozado crujiente

Triturad con un molinillo las almendras, las avellanas, la ñora y el pan tostado (ha de quedar como una harina de almendras roja).

Pasad el rape por esta harina y ponedlo encima de una bandeja de horno.

Doradlo por fuera hasta que esté bien crujiente.

Para los buñuelos

Cortad la calabaza en dados y freídlos en aceite de oliva. Reservad.

Preparad la pasta de buñuelos con el azúcar deshecho con el agua y la levadura. Añadid los huevos y por último la harina, poco a poco.

La pasta ha de tener una textura mocososa.

Pasad los dados de calabaza, de uno en uno, por la pasta de buñuelos y freídlos con aceite bien caliente hasta que se hinchen y cojan color.

EMPLATADO

En un plato plano colocad cuatro buñuelos en un lado del plato y en el otro lado el rape con el rebozado. Servidlo bien caliente.

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



Escola
d'Hoteleria i Turisme

Los postres

MONTAÑAS DE PIÑA NEVADAS PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

8 rodajas de piña natural
200 g Cobertura de chocolate negra
20 g Nueces
30 g Coco Rallado

ELABORACIÓN

Cortad la piña en pequeños triángulos.
Fundid la cobertura al microondas en el bol de cristal, muy despacio para que no se quemé.
Picad las nueces en trozos muy pequeños.
Pasad los triángulos de piña por la cobertura y colocad encima las nueces picadas (para que parezca nieve)

EMPLATADO

En un plato espolvoread un poco de coco rallado, colocad los triángulos encima como si fuesen montañas nevadas.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

www.lafestaataula.com