

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



MENÚ 15€

**Caneló vegetal de Fruits
del Mar amb Carxofes
confitades**

**Broqueta de Salmó sobre
Crema de Moniato i
Coulis de Taronja**

**Crep suzette de Caqui i
Mandarina**

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



CANELÓ VEGETAL DE FRUITS DEL MAR AMB CARXOFES CONFITADES

PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

0,2 kg. Carbassó
0,4 kg Ceba seca
0,1 kg. Tomàquet madur
0,02 kg. All sec
0,5 kg. Musclos
0,2 kg. Gambes
0,2 kg. Escopinyes
0,4 kg. Carxofes
0,2 L oli d'oliva
0,002 kg. Farigola fresca
Sal
Pebre mòlt
Pebre negre en gra
Llorer

ELABORACIÓ

Preparem un sofregit de ceba, all i tomàquet.

Tallarem làmines de carbassó molt fines amb el ganivet o a màquina, escaldarem per poder manipular i sobreposarem les unes amb les altres per crear la nostra pasta de caneló.

Obrim els musclos i les escopinyes per separat en cassola tapada durant uns minuts, reservarem i els traurem la closca. Pelarem les gambes i les courem en aigua bullent amb sal, pebre en gra i llorer durant 2 minuts. Posarem a la nostra pasta de carbassó, una mica del sofregit, un parell de musclos i un parell d'escopinyes sense closca i als extrems les gambes, enrotllarem formant el caneló.

Netejarem les carxofes deixant solament el cor tallat en quatre i les confitarem en oli amb all i la farigola.

MUNTATGE

Caneló centrat al plat amb l'oli de confitar i les carxofes al costat recolzades.

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



BROQUETA DE SALMÓ SOBRE CREMA DE MONIATO I COULIS DE TARONJA

PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

0,6 kg. Salmó

0,2 kg. Moniato

0,1 kg. Taronja

0,1 kg. Sucre

0,05 L salsa soja

Oli d'oliva

Sal

Pebre negre

ELABORACIÓ

Tallarem a daus grans el salmó i marcarem en paella amb una mica d'oli per tots els seus costats, quan estigui marcat regarem a la paella amb una mescla de soja i la meitat del sucre per caramelitzar. Reservar.

Courem el moniato al forn embolicat amb paper d'alumini a 180°C fins que estigui tendre, refredar. Pelarem les taronges però la part blanca la deixarem enganxada a la fruita, tallarem la pell en juliana molt fina i escaldarem 5 vegades per eliminar l'amargor, picarem finament i afegirem a la polpa del moniato juntament amb sal i pebre per fer el puré.

Amb la taronja farem un suc, afegirem la resta del sucre i reduirem en un cassó fins que sigui com un xarop.

MUNTATGE

Enfilarem els daus de salmó amb una broqueta, i col·locarem sobre una llàgrima de puré de moniato, decorarem amb un cordó de coulis de taronja.

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



CREP SUZETTE DE CAQUI I MANDARINA

MENÚ PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

0,2 kg. Caqui

0,4 kg. Mandarina

0,3 kg. Nata 35%MG

0,22 kg. Sucre

0,25 L llet

0,125 kg. Farina

2 ous

Oli d'oliva

0,1 L licor triple sec

Sal

ELABORACIÓ

Mesclem la llet, la farina, els ous i 50 g de sucre amb un pessic de sal, triturarem amb un braç batedor i deixem reposar a la nevera.

Pelem el caqui, tallem i coem a foc lent en un cassó amb una mica de sucre fins a obtenir una textura de mermelada.

Muntem la nata juntament amb el sucre i reservem.

Fem suc amb les mandarines.

En una paella posem un raig d'oli i aboquem una mica de mescla de les creps fins a cobrir el fons, esperem que agafi color per un costat i li donem la volta, farcim amb la mermelada i reservem.

MUNTATGE

En una paella amb una mica d'oli, afegim les creps i el suc de mandarina, deixem espessir i que agafi color i afegim amb compte el licor, escalfem i flamegem. Servir amb una mica de la crema chantilly.