



Campus
de Turisme, Hoteleria
i Gastronomia

MENÚ INFANTIL

EL RELLOTGE DE POPEYE

INGREDIENTS per 4 persones:

- 250 g de fulles d'espínacs fresques
- 500 ml de brou de verdures
- 25 g de mantega
- sal marina
- 300 g de musclos mitjans de roca
- 40 g de pinyons
- 40 ml de nata líquida fresca
- Oli verge extra

Rentarem les fulles d'espínacs amb abundant aigua freda, escorrerem bé. En una cassola alta, posarem la mantega i, un cop estigui desfeta, hi abocarem els espínacs. Saltarem bé i afegirem el brou de verdures. Bullirem durant 20 minuts i triturarem. Colarem i reduïrem fins que tingui una consistència espessa, rectificarem de sal. Reservar.

En un cassó petit, saltarem els pinyons fins que estiguin torrats, afegirem la nata i bullirem durant 5 minuts. Triturarem i colarem. Reduïrem fins que tingui una consistència espessa, rectificarem de sal. Reservar.

En una paella ben roenta, afegir un raig d'oli verge extra, posar-hi els musclos i coure a foc molt fort fins que s'obrin, retirar les closques .

MUNTATGE: en un plat soper posarem la crema d'espínacs, a sobre hi farem 12 cercles amb la crema de pinyons procurant fer l'esfera d'un rellotge, per finalitzar posarem un musclo dins de cada cercle.



Campus
de Turisme, Hoteleria
i Gastronomia

PALLASSO DE LENGUADO

INGREDIENTS per a 4 persones:

-3 llenguados d'uns 250 g

-8 olives negres sense pinyol

-4 tomàquets xerry

-1 bròcoli petit

-8 tomàquets ben madurs

-5 cl de vinagre de poma

-25 g de sucre moreno

-oli verge extra

-sal marina

Netejarem els llenguados d'espines i separar els lloms. Agafarem les olives negres sense pinyol i farem un rotllet de llenguado i oliva. Farem el mateix amb els tomàquets xerry, procurarem tancar els rotllets amb un escuradents perquè ens mantingui la forma. Courem el bròcoli al vapor i el reservar.

Ratllarem els tomàquets fins a obtenir un puré, el passarem pel xino per tal de treure'n les llavors. Abocarem el puré de tomàquet dins d'un cassó petit juntament amb el vinagre i el sucre. Coure fins obtenir una salsa espessa. Reservar.

Coure els lloms de llenguado al forn amb un xic d'oli verge extra i un polsim de sal.

MUNTATGE: disposar els lloms de la següent manera: posarem dos lloms de llenguado i olives en forma d'ulls d'una cara, a sota simulant un nas el rotllet de llenguado i tomàquet xerry, per damunt dels ulls posarem el bròcoli en forma de cabells, finalment farem una boca amb la salsa de tomàquet (ketchup casolà).



Campus
de Turisme, Hoteleria
i Gastronomia

PIRULETES DE PLÀTAN

INGREDIENTS per a 4 persones:

- 16 trossos de plàtan tallat a 2 cm de gruix
- 100 g de xocolata amb llet
- 100 g de xocolata blanca
- 20 g d'avellanes torrades pelades i picades
- 20 g d'ametlles torrades pelades i picades
- 16 escuradents llargs d'uns 15 cm

Desfarem al bany maria les dues xocolates per separat. Punxarem les rodanxes de plàtan, pelat, amb els escuradents llargs. Separarem 8 piruletes de plàtan i les banyarem amb la xocolata amb llet, després les arrebossarem amb l'avellana picada. Reservarem en fred. Repetirem el procés amb les 8 piruletes restants, amb la xocolata blanca i les arrebossarem amb les ametlles. Reservarem en fred.

MUNTATGE: disposarem 2 piruletes de xocolata amb llet i avellanes i dues de xocolata blanca amb ametlles en un plat, recolzant les piruletes.