Entra a PerNadalBonaCuina.com

i troba la recepta ideal per a aquestes festes

Tartar de navalles, escopinyes i salsa japonesa

Caputxino de verdures, garota i bacallà fumat

Còctel Blody Marí amb ostres

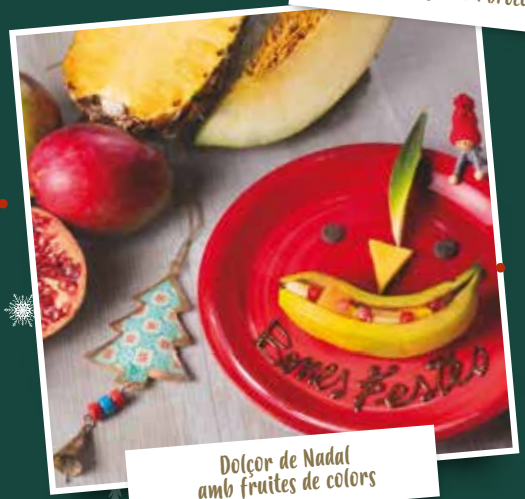
Farcells de rap, xips de carxofa i pil-pil de coliflor

Llom de corball al vapor amb carxofes, cítrics i raves

Pinya rostida, mousse de caqui i taronja amb sorra de cacau

Ratolins de Nadal de calamars farcits i verduretes

Pallasso de llenguado i bròcoli



Dolçor de Nadal amb fruites de colors

Aquestes Festes,

Alegria i Bona Cuina!

Per què no?

Els Majoristes de Peix i Marisc, i Fruites i Hortalisses de Mercabarna

De tota la vida, a prop teu!!

Els Majoristes de Peix i Marisc, i Fruites i Hortalisses de Mercabarna

De tota la vida, a prop teu!!

Amb la col·laboració de:

Gremi Provincial de Detallistes de Fruites i Hortalisses de Barcelona

Gremi de Peixaters de Catalunya

Mercats de Barcelona

Ajuntament de Barcelona

Les millors receptes per a aquestes festes

a PerNadalBonaCuina.com

Més informació a:

www.agem.mercabarna.com

www.gmpbcn.com

www.facebook.com/AGEM.BCN/
www.facebook.com/MajoristesMercabarna/

@Agem_majoristes

agem_fruitahortalissa

Una iniciativa de:

Gremi de Majoristes del Mercat Central del Peix de Mercabarna

AGEM
ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVINCIA

De Nadal a Reis

bon producte i bona cuina cada dia.

Fruites Festives

Pinya, meló, litxis o mangos... són fruites ja clàssiques d'aquests dies d'alegria que conviuen amb les de temporada. A més de festives, són fruites digestives, saludables i molt vistoses. Per arrodonir el maridatge de colors i sabors no poden faltar els fruits vermells i les maduixes.

Uns discrets imprescindibles

De proximitat i de temporada, les hortalisses per a la tradicional escudella de Nadal són unes protagonistes tan discretes com insubstituïbles. Escaroles, enciams d'hivern, endívies, apis, raves, porros, cols, coliflors, moniatos, etc... són els altres protagonistes discrets que vestiran amanides, brous i els acompanyaments dels grans àpats de les festes.

Un toc gurmet

Per a aquestes festes, la presentació dels plats és ESSENCIAL. Petits detalls en el tall i la combinació de les fruites per colors, i el toc gurmet d'unes flors comestibles, unes mini verdures, unes patates roses, violetes o bufet, o, fins i tot, uns bolets exòtics de cultiu faran, d'un boníssim plat, un plat extraordinari. Els tomàquets xerri, molt saborosos, aporten també exquisidesa i originalitat.

Clàssics del Nadal

El rap és tot un clàssic de les festes i també sinònim d'èxit. Peix blanc de sabor suau, és idoni per a tota la família i de gran versatilitat a la cuina, des d'un suquet, a una sarsuela, o un "salpicón"... **L'important és que sigui de qualitat, ben fresc o amb un procés correcte de descongelació a la nevera durant 24 h per tal que conservi la textura de la carn i el sabor.** Pel que fa a l'orada, la trobareu als mercats en versions salvatge o bé d'aqüicultura, a la mida de tots els pressupostos. Al forn, us quedarà perfecta i n'extraureu tot el sabor. A la sal, l'orada queda especialment sucosa. Cal netejar el peix, però cuinar-lo sense obrir.

Closca, tradicional i festiva

Les gambes, el llamàntol, tots tipus de bivalves, des de l'ostra i les navalles fins al musclo i l'escopinya, mariscos i crustacis que sempre fan festa. Es poden adquirir vius, frescos, cuits o congelats, a la mida de cada butxaca.

Uns consells

- **Un cop compreu les cloïsses, escopinyes i altres bivalves, emboliqueu-los amb un drap de cuina humit i poseu-los a la zona menys freda de la nevera**
- **Gambes, escamarlans i llagostins, separeu-los del gel amb una reixeta o drap de cuina perquè el fred no malmeti la seva pell.**

Sorprèn amb un peix de llegenda

El Gall de Sant Pere és un del peixos més ben valorats de la Mediterrània. La seva carn blanca, exquisida i melosa és boníssima a la planxa, a la brasa o al forn, cuit tot sencer amb el cap. Amb un raig d'oli i sal en té prou, sempre procurant que la seva carn no perdi la melositat.

La llegenda diu que la taca negra d'aquest peix correspon al dit gros de Sant Pere qui el va agafar del mar per treure-li una moneda d'or que duia a la boca i que va permetre a l'apòstol pagar un tribut.

Desembre és temporada...

de la terra

Verdures i Hortalisses

Bledes, apis, moniatos, bròquils, carabasses, cebes, cols de fulla, endívies, espinacs, gingebre, enciams d'hivern, porro, remolatxa, pastanagues, tomàquets d'hivern i tòfona negre.

Fruites

Alvocats, caquis, castanyes, dàtils, magranes, kiwis, llimones, mandarines, pomes, taronges, peres, plàtans, pomes, codony, papaia i xirimoies.

de la mar

Peix i marisc

Desembre és temporada de peix d'escata com l'orada, el llobarro i el besuc i també de cefalòpodes, com el calamar i la sípia. També és moment de congre, salmó, anfós ("mero"), truita de riu, gamba vermella, llamàntol, escamarlans, escopinya, ostres, vieires i cloïsses.