Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, *Molt a prop teu*

Aquestes Festes, Recuperem l'Alegria amb Bona cuina

Receptari Nadal 2021

Carme Ruscalleda

www.PerNadalBonaCuina.com

PEIX I MARISC

www.PerNadalBonaCuina.com

TRES RECEPTES AMB ESCOPINYES i MUSCLOS

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

APERITIU AL NATURAL DE MOL.LUSCS, Musclos, escopinyes, navalles o cloïsses

Neteja del producte:
Les escopinyes, navalles i cloïsses , controleu que siguin enteres i ben tancades, i plenes.
Renteu-les i reserveu-les amb aigua abundnt i sal (o aigua de mar sanitzada).
Els musclos, controleu també que tots sÓn tancats i enters,sense cap esquerda.
Controleu també que pesin, I retireu la fibra de cultiu que tenen aferrada a la clova,feu una pressió estirant amb força, des de la punta a baix per retirar la fibra interior que anomenen "barbes" i que seria tan desagradable de menjar.
Per obrir els mol·luscs i aconseguir una textura finíssima:
Disposeu d'una olla al foc amb 4 litres d'aigua i 80 g de sal, en arrencar el bull tireu-hi només 10 peces, just en observar que s'obren, amb una aranya de cuina retireu-les sobre una safata ampla. Aneu practicant l'operació escaldant-les de 10 en 10 fins esgotar el producte.
Repetiu l'operació amb aigua neta i sal per escaldar-obrir cada varietat per separat, que teniu de mol·luscs.

LA PRESENTACIÓ DE L'APERITIU:
Com si fossin mol·lusc "de conserva-de llauna" presenteu-los "per famílies" i al gust de casa vostra : amb llimona o amb la famosa vinagreta de "tipus Espinaler"
La textura d'uns mol·luscs recent oberts i encara mig tebis farà que gaudiu d'un aperitiu excepcional!

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

SOPA DE MUSCLOS AMB SAFRÀ,VEGETALS, ARRÒS I FIDEUS

2 quilos de musclos
4 pastanagues, a la juliana
4 porros, a la juliana
8 alls tendres, picats menuts
2 cebes tendres, a la juliana
20 cm. d'un tronc blanc d'api, a la juliana
20 fils de safrà (torreu-lo uns segons sobre una planxa o una paella seca)
100 gr. de carbassó a daus menuts
un buquet lligat amb : julivert, 6 brins de safrà i ½ fulla de llor.
100 g d'arròs i 100 gr. de fideus del nº 2.
50 ml. d'oli d'oliva extra verge
sal i pebre blanc

1---Obriu els musclos amb la tècnica de la recepta anterior i reserveu la carn dels musclos sense les cloves a la nevera. Reserveu també l'aigua que desprendran dels interiors.
2---En una olla amb l'oli calent, sofregiu durant 2 minuts totes les verdures i el safrà menys els daus de carbassó. Saleu amb prudència.
3---Afegiu a l'olla l'arròs, el buquet lligat i 2 litres d'aigua mineral bullent, deixeu-ho coure 9 minuts a foc mitjà.
4---Incorporeu-hi els fideus i els daus de carbassó, continueu la cocció 3 minuts més.
5---És el moment de tirar a l'olla 100 ml. de l'aigua reservada i colada dels musclos, deixeu coure 1 minut més, afineu si cal el punt de sal, poseu-hi si un agrada un puntet de pebre blanc. Retireu l'olla del foc i tireu-hi els musclos que teníeu reservats a la nevera, mescleu-los amb delicadesa a la olla. Ja podeu presentar i servir la sopa a taula. (retireu el buquet vegetal)
APÈNDIX: És una sopa escandalosament acolorida i perfumada de mar i horta, amb una textura poc habitual i magnífica de gaudir els musclos. (La recepta admet variants, podeu elaborar-laamb cloïsses, escopinyes, navalles o amb dàtils de mar)

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

SUQUET DE ESCOPINYES I MUSCLOS

Per a 4 racions
2 quilos de musclos
2 quilos d'escopinyes
100 g de porro picat fi
100 g de pebrot verd picat fi
100 g d'all tendre picat fi
1.500 g de patates
Aigua mineral
OOVE, sal i pebre blanc
La salsa cremosa:
3 grans d'all
20 fulles de julivert
1 ou (a temperatura ambient)
150 ml d'OOVE
Sal i pebre blanc

1**---**Obriu les escopinyes i els musclos com indica la primera recepta. Reserveu els dos productes a la nevera sense les cloves. Reserveu també els sucs naturals des interiors ben colats.

2---En una cassola a la mida del suquet que ens disposem a cuinar, amb un bon raig d`OOVE, feu sofregir durant 3 minuts, el vegetals picats el porro, el pebrot i l'all tendre durant 3 minuts a foc mitjà.

3----Incorporeu a la cassola les patates a daus d'una mida aprox. de 2 x 2 cm., salpebreu amb prudència i cobriu-les amb prudència amb aigua mineral calenta. Deixeu coure les patates a foc mitjà durant uns 12 minuts.

4---Mentrestant, prepareu la salsa cremosa, al vas adequat per elaborar maionesa amb el braç elèctric, poseu-hi l'OOVE mesurat, l'all i les fulles de julivert, tritureu ben fi, salpebreu amb cura, afegiu-hi l'ou i munteu la salsa com una maionesa, el braç elèctric triturant des del fons, i poc a poc, observareu que es va lligant perfectament. Afegiu-hi 100 ml del suc natural de les escopinyes i els musclos que heu reservat, tritureu de nou i teniu llesta la salsa.

5---Controleu el punt de cocció de les patates per si els hi cal un parell de minuts més. Quan decidiu que són al punt, aparteu la cassola del foc, afegiu-hi les escopinyes i els musclos reservats sense les cloves, i incorporeu-hi també la salsa cremosa que heu elaborat (al punt 4), mescleu-ho tot delicadament, tasteu el punt de sal i ja podeu presentar el suquet a taula.

TRES RECEPTES AMB LLUÇ

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

LLUÇ FRED

Per a 4 racions
1 lluç de palangre d'uns 2.500 g
200 g d'espinacs de fulla ampla
Sal, pebre blanc, ratlladura de llimona, pebre rosa i bitxo picat

1— Netegeu el lluç, s'ha de manipular amb ccura, és un peix molt delicat i tou. Retireu els dos filets de lluç de dalt a baix. Amaniu-los per dins i per fora amb sal, pebre blanc i pebre rosa i ratlladura de llimona. Uniu els dos filets, la pell ha de quedar per fora, encarant la banda ampla amb la mes fina, la part del cap amb la cua, per aconseguir un tall rodó uniforme.
2---Escaldeu al vapor 3 segons, les fulles d'espinac i assequeu-les sobre una drap de cuina.
3---Amb cura envolteu-folreu amb les fulles d'espinac el tall rodó de lluc, i amb l'ajuda del film de cuina, us permetrà enrotllar-lo fent pressió per aconseguir la forma del tall rodó.
4---Amb una agulla fina punxeu el tall rodó, i poseu-lo a coure al vapor durant 10 minuts. Retireu-lo de la cocció i poseu-lo a la nevera amb un pes a sobre.
DEGUSTACIÓ: disposareu d'un magnífic entrant, per servir-lo a talls acompanyat de mostassa antiga (la de Meaux) i un arròs blanc Bastati fred amanit amb ratlladura de llimona i OOVE

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

"CEBICHE" DE LLUÇ A LA CATALANA

Per a 4 racions:
300 g de filet de lluç
La salsa pel cebiche
20 g de suc de llima
20 g de sucde llimona
200 g d'oli d'oliva v.e.
180 g de suc d'api (api fresc liquat)
10 g de sal
3 g d'all picat
50 g de pebrot del piquillo

El "picadillo mini" vegetal
20 g de pebrot verd
20 g de pebrot vermell
20 g de pebrot groc
20 g de ceba "morada"
5 g de porradell
5 fulles de julivert picades
20 g d'oli d'oliva
sal i pebre blanc

Els entrebancs vegetals
6 tomàquets cherry, pelats i tallats a ¼
8 olives sevillanes a talls fins
una branqueta de julivert arrissat
El lluç talleu-lo a daus d'una mida aprox. de 1,5 x 1,5 cm. i reserveu-los a la nevera amb un fil d'oli
Per a la salsa cebiche (Leche de tigue) tritureu tots els ingredients, coleu i reserveu-ho a la nevera.
Per al "picadillo", mescleu tots els ingredients picats menuts i reserveu-ho a la nevera
FINALITZACIÓ I PRESENTACIÓ
Elegiu plats "semi-fondos" i repartiu-hi a cada un, cinc cullerades soperes de la salsa.
A sobre repartiu-hi els daus de lluç
Afegiu-hi els tomàquets, i les olives
Amaniu el conjunt amb el "picadillo" , afegiu-hi unes fulletes de julivert i ja podeu presentar-lo

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

LLUÇ FARCIT AMB PA AMB TOMÀQUET

Per a 4 racions:

1 lluç de palangre d'uns 2.500 g
2 llesques de pa de pagès gruixudes
2 tomàquets madurs ratllats, sense llavors
farina pobre en gluten (especial per fregir peix)
oli d'oliva verge extra, sal, fil de lligar

1-- Netegeu el lluç, s'ha de manipular amb cura, és un peix molt delicat i tou. Retireu el cap i la cua, el cos central del peix, feu-lo en dos trossos grossos, quasi d'un pam cada un. Retireu l'espina central des de la panxa, no des de l'esquena (comprovareu que és una operació molt fàcil), disposareu de 4 talls grans i rectangulars, amb llom i ventresca. Repeleu la pelleta negra que hi ha a l'interior del ventre.
2--Talleu les llesques gruixudes de pa, fent-les a talls rectangulars sense la crosta , a la llargada dels lloms de peix. Amaniu-los amb tomàquet ratllat, oli i sal, us ha de quedar un pa ben xopat.
3-- Col·loqueu els talls de pa amanits a dins de cada tall de lluç, saleu el peix i lligueu-los amb fil, procureu que quedi el pa atrapat a dins del talls de lluç
4-- Fregiu el peix enfarinat, amb oli abundant a 185º. S'ha de fregir només 1 minut per cada cara. El peix només el volem segellar per tot el voltant, per aconseguir una crosta torrada. L'acabarem de coure al forn, a 190º durant 4 minuts.
5—Partiu cada llom farcit, disposareu de 4 tacs preciosos amb el pa amb tomàquet al centre. Serviu-lo amb una maionesa clàssica amb un toc de llimona.

TRES RECEPTES AMB VIEIRES

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

EMPEDRAT AMB VIEIRES
MONGETES, CIGRONS, VEGETALS I OLIVES

Per a 4 racions

12 vieires, fresques només la nou.
L'empedrat
250 g de mongetes del ganxet (ben cuites, ben escorregudes)
250 g de mongetes del sastre (ben cuites, ben escorregudes)
250 g de cigrons (ben cuits, ben escorreguts)
200 gr. de tomàquet madur (la polpa a daus de 1 x 1 cm.)
200 gr. de ceba tendra (picada a daus de 0,5 x 0,5 cm.)
100 gr. de pebrot verd (picat a daus de 0,5 x 0,5 cm.)
100 gr. de pebrot vermell (picat a daus de 0,5 x 0,5 cm.)
100 de pebrot groc (picat a daus de 0,5 x 0,5
150 gr. d'olives verdes sevillanes (sense el pinyol i tallades 1/3)
150 gr. d'olives negres d'Aragó (sense el pinyol i tallades 1/3)

La vinagreta:
125 g d'oli d'oliva verge extra
20 tiges de porradell picat a 1 cm
20 fulles de julivert picat menut
40 g de vinagre de Jerez
1 cullerada de mostassa de Meaux (de grà)
sal i pebre

PRESENTACIÓ:
1---L'EMPEDRAT amb delicadesa mescleu tots els ingredients a talls com indica la recepta, amaniu-los amb la vinagreta i poseu-ho a la safata de presentació.
2---LES VIEIRES Just al moment de servir el plat, marqueu les vieires amanides amb sal i fregades amb oli, sobre una paella antiadherent ben calenta "volta i volta" al retirar-les de la cocció partiu-les pel mig i poseu-les en un plat calent per mantenir la temperatura, amaniu-les per sobre amb OOVE
3---Repartiu als plats l'empedrat, per sobre poseu-hi els talls de vieira i el suc que han desprès. El plat és llest!

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

VIEIRES, PARMESÀ I TÒFONA

Per a 4 racions

LES VIERES
La nou de 12 vieires fresques. Reserveu-les a la nevera.

LA TRUFA MELANOSPORUM FRESCA
Disposeu d'una tòfona Melanosporum fresca d'uns 40g. peleu-la i reserveu-la a la nevera

LA CREMA PATATA I PARMESÀ
500 g patata a talls d'1 cm.
50 g mantega a temperatura ambient tallada a cubs
500 ml llet
50 g de Parmesà ratllat
Sal, pebre blanc. nou moscada
1---Poseu els talls de patata a bullir amb aigua i sal, deixeu-les bullir uns 12 minuts, controleu si els hi cal mes temps de bull, quan siguin al punt, escorreu-les de la cocció.
2---Passeu les patates calentes pel passapurés (no per un túrmix). El puré de patata obtingut mescleu-lo amb els daus de mantega, seguidament afegiu-hi la llet tèbia i el formatge ratllat, heu d'aconseguir una mescla cremosa. Amaniu la crema amb pebre blanc i nou moscada i reserveu-lo.

FINALITZACIÓ I PRESENTACIÓ
Just al moment de servir el plat, marqueu les vieires amanides amb sal i fregades amb oli, sobre una paella antiadherent ben calenta "volta i volta" al retirar-les de la cocció partiu-les pel mig i poseu-les en un plat calent per mantenir la temperatura, amaniu-les per sobre amb OOVE
Repartiu en plats fondos la crema de patata i Parmesà ben calent, per sobre repartiu-hi els talls de vieira i ratlleu pel cim amb la tòfona laminada fina, amaniu el conjunt amb el suc que hauran desprès les vieires al plat on les heu reservat. OPCIONAL poseu-hi unes escames de sal Maldon per sobre. El plat es llest!

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

VIEIRES i CARXOFES

LES VIERES

La nou de 12 vieires fresques. Reserveu-les a la nevera.

LES CARXOFES

12 carxofes

1---Retireu de les carxofes les fulles mes dures, per poder polir la part del cor. Talleu cada cor en 6 talls i reserveu-los ben coberts d'aigua i i el suc de ½ llimona

FINALITZACIÓ I PRESENTACIÓ

Just al moment de servir el plat, marqueu les vieires amanides amb sal i fregades amb oli, sobre una paella antiadherent ben calenta "volta i volta" al retirar-les de la cocció partiu-les pel mig i poseu-les en un plat calent per mantenir la temperatura, amaniu-les per sobre amb OOVE

Escorreu de l'agua les carxofes, assequeu-les i fregiu-les ben cobertes d'OOVE a 175º, fins que siguin rosses. Assequeu-les sobre paper de cuina i saleu-les amb moderació.

Repartiu als plats les carxofes recent fregides, per sobre repartiu-li els talls de vieira i amaniu el conjunt amb el suc que hauran desprès les vieires al plat on les heu reservat.

El plat és llest!

Majoristes
d'Aliments Frescos
de Mercabarna,
Molt a prop teu

AVIRAM

www.PerNadalBonaCuina.com

TRES RECEPTES AMB PULARDA

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

PULARDA AMB PERES

Per a 4/6 racions:
1 pularda d'uns 2.500g
100 ml. de vi ranci
una cullerada de mel
50 g de llard de porc
oli d'oliva verge
sal, pebre i sajolida
+ + +
4 peres d'hivern de mida grans
500 ml. d'aigua mineral
150 g de sucre
Per la pularda:
1---Demaneu al vostre proveïdor que us la talli a 1/8, a casa repasseu els talls de plomes per disposar dels talls ben polits. Poseu-los en una safata de forn a la mida de les què us disposeu a cuinar. Poseu la pell a sota en contacte a la safata. Amaniu-ho amb la sal, el pebre i la sajolida. Poseu-hi un rajolí d'oli per sobre i el llard a daus.
2---Entreu la safata al forn ben calent a 190º. Passats 30 minuts, retireu la safata amb i ruixeu-ho amb el vi ranci ben mesclat amb la mel. Gireu tots els talls de pularda, la pell ara ha de quedar a dalt, i torneu-lo a entrar al forn a 160º. A partir d'aquest moment, la pularda ha de coure aproximadament una hora i mitja. Durant aquest temps, s'han d'anar girant els talls cada 20 minuts, per aconseguir un bonic rostit, daurat i tendre.
3---15 minuts abans de retirar la pularda del forn, afegiu-hi els talls de pera* amb 200 ml de l'almívar de la cocció, a la safata de pularda, i continueu el rostit els 15 minuts finals a 160º La cocció es llesta.
Per a les peres en almívar: *
1---Peleu les peres i feu-les a ¼.
2---En un caçó ample a la mida dels talls de pera, poseu-hi l'aigua i el sucre i quan l'almívar arrenqui el bull, incorporeu-hi els talls de pera i deixeu-les coure només 3 minuts. Deixeu-les refredar a dins del mateix almívar. Reserveu-ho fins al moment d'incorporar-les a la safata del rostit.
PRESENTACIÓ
Un cop fora del forn, poseu la pularda i les peres en una altra safata de presentació per lluir el rostit a la taula. Els sucs de cocció passeu-los per un colador fi i deixeu-lo reposar durant 1 minut, per retirar el greix que aflora a la superfície, afineu el punt de sal i pebre de la salsa i servir-la en una salsera a part.

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

PULARDA A LA VINAGRETA AMB OLIVES

Per a 4 / 6 comensals
1 pularda d'uns 2.500 g, tallada a 1/8
200 g de cansalada virada de porc duroc, a daus de 1,5 cm.
300 g de ceba tallada a la juliana
200 g de porro, tallat a la juliana
1 buquet garni amb llor, farigola i orenga
200 ml. de vinagre de Jerez
200 ml. de Jerez sec
1 litre d'aigua mineral
1/2 litre d'oli d'oliva verge extra
sal, pebre
200 gr. d'olives verdes sevillanes
200 gr. d'olives negres Aragó

ELABORACIÓ
1---En una cassola a la mida del volum que us disposeu a cuinar i amb el xic de l'oli d'oliva, feu sofregir ben rossa la cansalada virada i ben salpebrada.
2---Afegiu-hi el porro i la ceba en juliana i el buquet garni, deixeu coure tot junt fins a un punt ben daurat.
3----Tireu-hi els líquids: el vinagre, el Jerez, l'aigua i l'oli i col·loqueu-hi els talls de pularda ben nets i salpebrat amb la pell a sota, també les potes i el pedrer. Ha de quedar ben cobert de suc. Deixeu que arrenqui el bull, abaixeu el foc molt lent, lentíssim i deixeu-ho coure amb la cassola tapada durant una hora.
4---Passada la primera hora, destapeu la cassola i continueu la cocció una hora més també lentíssim però destapat.
5---Aparteu la cassola del foc i reserveu els talls cuits amb tot el suc colat per sobre en un estri adequat per aliments a la nevera.
(Es un plat que podeu guardar-lo en fred i ben cobert per suc durant uns 5 dies)
PRESENTACIÓ
Podeu optar per servir-lo calent, tebi o fred, procureu sempre acompanyar-lo del suc de la vinagreta, (retireu sempre el greix de la salsa) i afegint-hi a cada ració les olives verdes i negres
Si el serviu fred, la salsa serà gelatinosa i molt interessant.
La carn del pollastre a la vinagreta es molt agradable per elaborar canapès, amanides o entrepans.

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

PULARDA DESOSSADA AMB FARCIMENT NADALENC

Per a 6 / 8 comensals
1 pularda d'uns 3 quilos
El farciment:
150 g de salsitxes, a talls de 2,5 cm.
150 g de carn magre de porc de la part del coll, a daus de 2,5 cm.
700 g de prunes seques amb pinyol (de Califòrnia, o La Rioja)
70 g d'orellana de préssec o d'albercoc, a talls d'un cm.
1 poma reineta pelada i tallada a 8 grills
100 g de pinyons
150 ml de vi ranci (o xerès dolç)
Sal, pebre, canyella en pols, nou moscada
(cal disposar de fil i agulla per cosir l'au)
Per al rostit al forn
400 gr. de greix de porc
100 ml. de brandi, 100 ml. de Jerez dolç, 500 ml. d'aigua mineral
ELABORACIÓ
1---La pularda podeu fer-ho a casa o demanar a la carnisseria us la desossin, per l'esquena, amb un tall de dal a baix,per retirar la carcanada entera i l'ós del coll, però deixant les cuixes enteres i les ales també amb els ossos, i tota la pell del coll. (Retirar la carcassa us permetrà omplir l'au amb el farcit,podeu cosir tola l'esquena i com que conservarà les cuixes i les ales, podreu lligar-lo, recuperant la forma d'una au entera, que semblarà "ni tocada" I a taula, al presentar la peça rostida, la persona que trinxarà la pularda podrà fer-ho sense cap problema, i amb una destresa que deixarà impressionats als comensals) Sobre la taula de treball controleu que l'au es ben neta de plomes i possibles taques de sang fetes al moment de desossar-la i reserveu-la.
2---El farcit En una cassola ampla i amb un xic de greix i amb el foc mitjà, fregiu els daus de carn magre, 2 minuts i salpebreu-la. Afegiu-hi les salsitxes a talls i continueu sofregint 2 minuts més. Afegiu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir a la meitat i aparteu-ho del foc. Afegiu-hiles prunes, les orellanes, la poma, els pinyons i amanir-ho amb prudència amb sal, un xic de canyella i un xic de nou moscada ratllada, barregeu-ho molt bé per mesclar tots els ingredients del farcit. Sobre la taula de treball, poseu-hi l'au desossada amb la pell contra la taula, salpebreu amb cura tota la carn interior de l'au, poseu-hi el farcit al centre de la peça, tanqueu-la per recuperant la forma original, i cosiu tota l'esquena de dalt a baix, amb gràcia. Finalment amb el farcit ben atrapat a dins l'au, lligueu-la per recuperar l'aspecte d'una peça sencera.

Majoristes
d'Aliments Frescos
de Mercabarna,
Molt a prop teu

3---La cocció Disposeu del forn calent a 190º. Poseu l'au farcida en una safata un xic fonda i a la mida de la peça, poseu-la amb els pits a sobre i amb tot el greix repartit per sota i per sobre. Entreu-la al forn ben calent a 190º i deixeu-la coure durant 30 minuts. Retireu la safata del forn, afegiu-hi el brandi, el Jerez i l'aigua, tombeu l'au, ara amb les pits a sota i torneu a entrar-la al forn, ara a 140º i durant 1 hora. Retireu de nou la safata del forn i també de nou tombeu la peça, ara us quedarà amb el pit a sobre, torneu-la a entrar al forn 30 minuts més a 140º per adquirir un bonic color a la part dels pits de l'au.
4---Finalització i presentació Poseu la peça rostida en una safata plana per presentar-lo a taula i retireu els fils. Coleu el suc del fons de la safata de la cocció, i amb cura retireu totalment els greix que surarà a la superfície, serà un suc fosc i amb tots els gustos del farcit. Poseu aquest suc a reduir a la meitat per servir-lo ben calent en una salsera. Serà un espectacle arribar a la taula amb un peça gran i entera. Repartiu als plats el tall de carn, una bona cullerada del farcit interior i amaniu-ho per sobre amb elsuc fosc de la salsera. És un plat Nadalenc emocionant.

Majoristes
d'Aliments Frescos
de Mercabarna,
Molt a prop teu

FRUITA I HORTALISSA

www.PerNadalBonaCuina.com

TRES RECEPTES AMB FRUITS VERMELLS

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

COULIS DE FRUITS VERMELLS

ICONE internacional, a tot el món s'utilitzen tècniques de salses de fruites. La que us proposem, com que s'hi aplica una cocció lleugera manté més el sabor i el color.

200 g de maduixes
200 g de mores
200 g de nabius
200 g de gerds
200 g d'aigua mineral
100 g de sucre
el suc de ½ llimona

1---Poseu tota la fruita neta en un caçó amb el sucre, deixeu-ho coure a foc mitjà sense parar de remenar fins que arrenqui el bull, i continueu la cocció a foc lent durant 3 minuts anant-ho remenant.
2---Amb el caçó apartat del foc, afegiu-hi el suc de la ½ llimona, mescleu bé i tritureu-ho amb un túrmix, coleu per un colador fi, i ja teniu el coulis llest.
APÈNDIX DE LA RECEPTA
El coulis tolera la congelació, poseu-lo en bossetes especial congelació en fraccions de 250 g.
Disposareu d'una magnifica salsa de fruits vermells per acompanyar gelats, cremes, nata, o pastissos.
La recepta podeu adaptar-la al vostre gust personal, variant els fruits vermells que us proposem.

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

COC DE FRUITS VERMELLS

Per a un motlle rectangular i fondo de 30 x 20, folrat amb paper de forn
4 ous
250 g de sucre blanc
125 g de farina de blat, passada pel sedàs
10 gr. de llevat químic en pols, passat pel sedàs(Royal)
la ratlladura molt fina de ½ llimona
400 g de fruits vermells variats
un xic de sucre morè per espolsar per sobre

Disposeu del forn calent a 180º
1---Amb l'ajut d'un aparell elèctric de varetes, munteu fins que escumin ferm, els ous i el sucre.
2---Amb una espàtula i delicadament incorporeu al muntat anterior la farina, el llevat i la ratlladura de llimona
3---Aboqueu la massa al motlle i per sobre repartiu-hi la fruita elegida i el sucre morè i entreu el coc al forn ben calent a 180º durant 20 minuts. EL COC DE FRUITS VERMELLS ES LLEST!

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

MOUSSE FRUITS VERMELLS

Per a 8 motlles individuals

250 g Coulis de fruits vermells (a la recepta anterior)
250 g de nata 35% mg semi-muntada
25 g de sucre blanc
2 fulles i ½ de gelatina, de 2 g cada una

1---Poseu a hidratar les fulles de gelatina amb aigua freda i abundant.
2---Escalfeu el coulis fins a 70º.
3---Incorporeu les fulles de gelatina ben hidratades i escorregudes al coulis calent, afegiu-hi també el sucre, i controleu que la mescla refredi fins a 40º
4---Amb delicadesa afegiu a la mescla anterior la nata semi-muntada, a rajolí, i amb una espàtula aneu-ho remenant amb moviments rotatius per incorporar-la perfectament sense manipular massa la mousse.
5---Pes facilitar-vos omplir els motlles, poseu la mousse en mànega pastissera i repartiu-la als motlles individuals. Reserveu-los a la nevera fins al moments de la degustació
APÈNDIX DE LA RECEPTA
La mousse tolera la congelació. Reserveu els motlles al congelador protegits amb film de cuina per evitar que la mousse s'alteri de sabor, i al servir-los tingueu cura de deixar-los descongelar, per servir-los impecables.

TRES RECEPTES AMB CÍTRICS

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

ARANGES CONFITADES A GRILLS

1 quilo de aranges,grogues o rosa, al vostre gust.
1 quilo de sucre
200 g d'aigua mineral
un farcellet de gasa amb una picada de: gingebre, canyella, nou moscada 0,5 g de cada espècie.

1---Amb una broqueta punxeu unes 30 vegades cada peça d'aranja. En el termini de 24 hores, bulliu les aranges 3 vegades (en aigua nova cada vegada) i durant 8 minuts cada bullida.
2---Un cop fredes les aranges, de les 3 bullides, tallar-les a grills sencers i bells "amb la pell" de cada aranja feu-ne 12 grills.
3---En una cassola a la mida del producte, feu arrencar el bull a l'aigua amb el sucre i el farcellet de gasa amb les espècies. A poc a poc incorporeu-hi els grills a l'almívar, sense que perdi el bull. Coeu-los "a foc molt lent" i tapats amb paper sulfurat "en contacte amb els grills d'aranja" han de coure durant 1 hora a foc molt lent. Reserveu el confitat amb l'almívar de cocció.
Podeu gaudir-les : amb un guisat de cacera, amb una taula de formatges, o amb xocolata desfeta.

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

FLAMS DE TARONJA

Per a 8 flameres individuals
1 litre de llet sencera
una branca de canyella a trossos
4 taronges
6 ous
2 rovells d'ou
200 g de sucre blanc
Per caramel·litzar les flameres*
150 g de sucre blanc
80 ml d'aigua
Un rajolí de suc de llimona
cal disposar del forn calent a 170º

1---En un petit cassó poseu els ingredients per caramel·litzar les flameres*, poseu-ho al foc fins aconseguir un caramel fosc. Ràpidament repartir-ho al fons de cada flamera i reserveu-ho a temperatura ambient.
2---Peleu les 4 taronges, "amb un pelador" us interessa capturar els olis essencials que són a la superfície de la pell, peleu-les retirant només la part de color taronja, la part blanca no us interessa pas. Reserveu-les.
3---A dins d'un pot ample, poseu-hi la llet i la branca de canyella i feu arrencar el bull, aparteu el pot del foc i afegiu-hi les pells fines de les taronges, tapeu el pot i deixeu-ho reposar per perfumar la llet, durant 20 minuts.
4---Mentrestant, amb l'ajut d'un ganivet petit i ben esmolat, retireu els grills de les taronges, heu d'aconseguir grills de taronja ben polits de pell. Reserveu-los sobre paper de cuina per eixugar-los d'humitat.
5---En un bol ample, mescleu molt bé : els ous, els rovells i el sucre i incorporeu-ho a dins de la llet,remeneu tot junt i coleu-ho per un colador fi, per alliberar la mescla de la canyella i les pells de taronja

Majoristes
d'Aliments Frescos
de Mercabarna,
Molt a prop teu

6---Repartiu a cada flamera els grills polits i secs de taronja i ompliu les flameres amb la mescla del punt (5--) i poseu-les a coure a dins d'una plàtera per anar al forn, un xic fonda, per poder-hi posar aigua que cobreixi les flameres fins a la meitat, al "bany Maria".
7---Entreu la safata al forn ben calent a 170º i deixeu-los coure durant 35 minuts. Retireu la safata del forn, i deixeu-los refredar a temperatura ambient, per reservar-los tot seguit a la nevera, protegits amb film de cuina per evitar que es contamini el sabor amb altres productes que reservem a la nevera.
PRESENTEU els flams desemmotllats acompanyats d'una cullerada de nata muntada sense sucre

CREMA DE LLIMONA

Per a 8 racions:

4 ous
4 llimones grosses
300 de sucre blanc
50 g de midó de blat de moro, Maizena
1 litre d'aigua mineral

1---Renteu les llimones i amb un ratllador, raspeu tota la pell de les tres llimones i reserveu la ratlladura obtinguda. Escorreu també el suc de les 3 llimones i reserveu-lo
2---En un pot a la mida del volum que us disposeu a cuinar, poseu-hi el sucre, els ous i la Maizena i treballeu el conjunt fins aconseguir una mescla blanquinosa.
3---Afegiu al pot la ratlladura i el suc de les llimones i el litre d'aigua prèviament escalfada per agilitzar el treball. Poseu-ho al foc, i remeneu contínuament fins arrancar el bull.
4---Coleu la crema obtinguda i repartiu-la en platets o copes, reserveu-les a la nevera fins al moment de la degustació, protegits amb film de cuina per evitar que es contamini el sabor amb altres productes que reservem a la nevera.

TRES RECEPTES AMB ESCAROLA

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, *Molt a prop teu*

AMANIDA DE XATÓ

Per a 4 racions:
2 escaroles
300 g de bacallà dessalat, a talls
300 g d'una bona conserva de ventresca de tonyina amb oli
12 filets d'anxoves amb oli
100 g d'olives arbequines
100 g d'olives negres d'Aragó
La salsa xató
4 tomàquets madurs
2 cabeces d'alls
4 nyores hidratades
40 g d'ametlles torrades
40 g d'avellanes torrades
200 ml OOVE
la molla de ½ llesca de pa
10 ml de vinagre de Jerez
sal i pebre

LA SALSA: Disposeu del forn calent a 190º :
Poseu al forn, nets, enters i fregats amb oli, els tomàquets i les cabeces d'all. Deixeu-ho coure a 190º durant uns 25 minuts. Deixeu que les productes fornejats refredin, per poder-los pelar i reservar les polpes.
Heu de posar les nyores partides pel mig a remullar amb aigua tèbia uns 15 minuts, passat aquest temps, podreu retirar fàcilment la polpa, amb l'ajuda d'un ganivet.
Preneu el braç elèctric per triturar la salsa, poseu a dins d'un vas: les polpes cuites dels tomàquets i dels alls, la polpa hidratada de les nyores, les ametlles i les avellanes torrades i pelades, la molla de pa, l'oli, el vinagre, la sal i pebre, tritureu-ho molt fi, tasteu i afineu el punt de sal i pebre. Us ha de quedar una salsa lligada, però de textura lleugera, reserveu-la a la nevera.
L'escarola : renteu escrupolosament les escaroles amb aigua abundant, feu-les a talls d'un 5 cm. de llarg, reserveu-les a la nevera, protegides amb film de cuina.

Quan us disposeu a gaudir del xató: poseu en un bol ample l'escarola i mescleu-la amb la meitat de la salsa. L'altra meitat de la salsa poseu-la a taula en una salsera

PAREU LA TAULA AMB:
El bol gran amb l'escarola amanida
La salsera amb la meitat de la salsa
Un bol amb els talls de bacallà dessalat
Un bol amb els filets d'anxova
Un bol amb la ventresca de tonyina
Un bol amb les olives arbequines
Un bol amb les olives negres
Tan fàcil i divertit! cada comensal es podrà servir al seu gust

SOPA DE XATÓ

Per a 8 racions:
La salsa xató
(ídem elaboració que a la recepta anterior)
La sopa:
2 litres d'aigua mineral
80 ml OOVE
80 g de torrades integrals, tipus "biscotes"
150 g d'escarola, picada a talls "xifonade" (les fulles a talls d'un cm.)
La salsa xató elaborada
1---En una olla a la mida de la sopa que us disposeu a cuinar, feu sofregir l'escarola amb l'oli mesurat durant 1 minut i saleu amb prudència.
2---Incorporeu-hi les torrades, trencades a trossos petits, i sofregiu-ho tot junt només 30 segons.
3---Afegiu-hi la salsa xató* i l'aigua ben bullent, quan arrenqui el conjunt el bull, deixeu coure la sopa a foc lent durant 3 minuts.
4---Tritureu la sopa a la Thermomix a màxima potencia durant 2 minuts, (o amb un túrmix). Afineu el punt de sal i pebre, si fos necessari i ja teniu la sopa llesta!!! (Si aconseguiu un triturat molt fi, no cal colar-la)

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

TRUITA D'ESCAROLA

Per a 1 ració
35 g d'escarola, picada a talls "xifonade" (les fulles a talls d'un cm)
20 fulles de julivert, picar fi
2 ous
Sal i OOVE
1---Preneu una paella d'uns 20 cm de diàmetre amb un raig d'OOVE, i sofregiu l'escarola i el julivert durant uns 90 segons, saleu amb prudència.
2---Afegiu a la paella els dos ous batuts amb una punta de sal i deixeu quallar la truita la vostre gust, rodona i mes cuita, o voltejada com una truita a la francesa per aconseguir una textura mes sucosa.

TRES RECEPTES AMB FONOLL I PORRO

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

PÈTALS DE FONOLL ARREBOSSAT

Per a 4 racions
2 bulbs de fonoll
2 ous
Farina
Panko, o pa ratllat per arrebossar
Sal i OOVE

1---Renteu els bulbs de fonoll, partiu-los a 1/4 i feu-los bullir amb aigua i sal durant 10 minuts. Retireu-los de la cocció i quan siguin freds, delicadament aneu-los desfullant per disposar dels pètals de fonoll. Reserveu-los secs sobre un drap de cuina.
2---Passeu els pètals un a un per farina, seguidament per l'ou batut amb un puntet de sal i finalment per Panko o pa ratllat. (podeu reservar-los a la nevera fins el moment de fregir-los
3---En una paella fonda, amb OOVE abundant, controleu amb un termòmetre de cuina que l'ou durant la fritura no passi del 170º, i aneu fregint els pètals arrebossats fins a un punt ben daurat. Assequeu-los de la fregida sobre paper de cuina i serviu calents, recent fregits.

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

BROU DE PORRO I FONOLL

Per a 4 racions

150g de porro, tallat fi
150g de fonoll, tallat fi
1 gra d'all picat fi
20g d'api, tallat fi
35g d'oli d'oliva
2 litres d'aigua mineral
100g de vermut blanc dolç
Sal i pebre blanc

1—En una olla, amb l'oli mesurat, sofregiu a foc mitjà el porro, el fonoll, l'all i l'api durant 5 minuts. Salpebreu amb prudència.
2—Afegiu-hi el vermut blanc i continueu la cocció 3 minuts més.
5—Incorporeu-hi l'aigua mineral calenta, i deixeu que tot junt cogui durant 5 minuts més. Tritureu ben fi, coleu-ho i ja teniu el brou llest.

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

PORROS GRATINATS AMB BEIXAMEL DE NYORES

Per a 4 racions:

20 porros
4 litres d'aigua mineral
50 g de sal
La beixamel
1 litre de llet
200 ml d'aigua mineral
100 g de porro picat fi + 20 g d'oli d'oliva verge extra
la polpa de 4 nyores hidratades
45 g de farina
55 g de mantega
30 g de xerès sec
sal, pebre blanc, nou moscada
40 g de formatge ratllat sec tipus serrat, o Maó

1---Per bullir els porros, peleu-los i deixeu-los enters a una mida de llarg d'uns 15 cm de la part blanca. Feu-los bullir amb l'aigua mineral i la sal, només durant 5 minuts. Retireu—los de la cocció i deixeu-los refredar sobre paper de cuina.
2---La beixamel, en un caçó amb l'oli, feu sofregir el porro fins que us quedi ben cuit i daurat, salpebreu i afegiu-hi la polpa de les nyores i deixeu sofregir tot junt 1 minut més, incorporeu-hi l'aigua mineral, deixeu arrencar el bull, i tritureu-ho amb el litre de llet i poseu-ho a escalfar per elabora la salsa.
En una olla, poseu-hi la mantega a fondre a foc lent, tireu-hi la farina i deixeu coure el conjunt uns 30 segons, aparteu l'olla del foc i afegiu-hi la sal, el pebre blanc i un xic de nou moscada. Incorporeu-hi la llet triturada amb el porro i nyora, ben calenta, de nou poseu-ho al foc, feu arrencar el bull i sense parar de remenar amb un batedor de varetes, deixeu coure tot junt 1 minut més.
Aparteu l'olla del foc, afegiu-hi el xerès sec, mescleu bé i passeu-ho per un colador xinés i reserveu la salsa.
3---Preneu una safata de forn, a la mida dels 20 porros i poseu-hi al fons un terç de la beixamel, a sobre repartiu-hi els porros i napeu-los amb la resta de beixamel.
4----Finalització i presentació, repartiu el formatge ratllat per sobre i entreu-ho al forn ben calent a 200º fins per escalfar-los i gratinar-los i ja els podeu presentar a taula.

TRES RECEPTES AMB API

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

APERITIU : BASTONS D'API AMB FORMATGE BLAU I CODONYAT

Per a 15/20 aperitius
ELS BASTONS D'API
Preneu un bon api. Renteu les tiges, retireu els fils de les tiges més grans i talleu-lo a bastons de 15 cm de llargada per 2 de gruix. Reserveu-los a la nevera, protegits amb paper de cuina humit.
LA CREMA DE FORMATGE BLAU
Tritureu amb el braç elèctric 100g de formatge blau + 20 ml de vinagre de xerès + 100 ml d'aigua mineral i reserveu la crema obtinguda
LA CREMA DE CODONYAT
Tritureu amb el braç elèctric 100g de codonyat amb 30 ml de ratafia + 100 ml d'aigua mineral i reserveu la crema obtinguda
PRESENTACIÓ DE L'APERITIU
Preneu vasets aproximadament d'una alçada de 8cm.
Al fons repartiu-hi un toc de crema de codonyat i un altre toc de crema de formatge blau
Al cim, poseu-hi els bastons d'api, serà molt agradable sucar l'api, amb l'amaniment del fons del vaset.

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

ENSALADA WALDORF

Per a 4 racions

150 g de branques d'api ben tendres, pelades i tallades a trossos
(també podeu incorporar les fulles més blanques i tendres de l'api)
2 pomes Golden, pelades i tallades a trossos
60 g de nous pelades i trossejades
150 g de maonesa clàssica
50 g nata 35%MG
20 g de mostassa de Dijon
el suc de mitja llimona
sal i pebre

1---En un bol poseu la maionesa, la nata, la mostassa i el suc de llimona, barregeu-ho bé. Afineu el punt de sal i pebre.
2---En un altre bol poseu l'api, les pomes i les nous, incorporeu la salsa i barregeu-ho de nou. Reserveu l'amanida en fred. Fins al moment de servir-la

UN BULLIT DETOX I SACIANT

Per a 2 racions
1 litre d'aigua mineral
200 g d'api a la juliana
100 g de ceba a la juliana
100 g de pastanaga a la juliana
200 g de cor de carxofa a la juliana
1 g de sal
20 ml d'oli d'oliva verge extra
Poseu l'aigua al forc, amb una olleta o un cassó, o un pot, en arrencar el bull tireu-hi tots els vegetals, afegiu la sal deixeu-ho bullir només 5 minuts, aparteu-ho del foc, afegiu-hi l'oli i ja podeu degustar-ho és ideal!!!! Saciant, gourmet i equilibrador dels excessos nadalencs

TRES RECEPTES AMB RAVES

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

AMANIDA DE RAVES I FAVES

Per a 4 racions:
300 g de faves desgranades, molt petites i tendres
400 g de raves, ben nets, amb les fulles mes tendres i partits pel mig
60 ml d'OOVE
200 g de ceba tendre picada fina
1 gra d'all
30 fulles de julivert picat
10 fulles de manta picada
sal i pebre
40 g de mostassa Maille verda, de 3 herbes

1---Les faves Escaldeu les faves amb aigua bullent i sal. Si son molt tendres amb només 1/2 minut n'hi ha prou, si són un xic mes granades els hi caldrà el doble de temps. (Si son encara més grans, compreu-ne el doble, escaldeu-les i peleu-les) Reserveu les faves a la nevera.
2---L'amaniment En un caçó amb l'oli, feu sofregir la ceba picada durant 5 minuts, us ha de quedar cuita però no daurada. Afegiu-hi el picat d'all, julivert i menta i deixeu coure tot junt ½ minut més, salpebreu, aparteu del foc i reserveu-ho a la nevera. Quan el sofregit sigui fred afegiu-hi la mostassa.

PRESENTACIÓ
Mescleu les faves reservades amb els raves i l'amaniment que teniu a la nevera. Poseu-ho en un bonic bol per presentar-ho a taula.

COCA IBÈRICA AMB RAVES

La base per a una coca:
Coca de vidre, tallada a la dida de 15x20 cm. torrada "al punt"
A cavall de la coca:
5 figues seques "tallades fines" i cobrint la coca
6 raves ben nets, amb les fulles mes tendres i partits pel mig
Amanir-hoper sobre amb OOVE + sal + pebre blanc
Al cim repartir-hi : 20 g de pernil ibèric, tallat fi i molt ben col·locat
També al cim : 20 g de formatge manxec "semi" tallat a mini-falques

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

CREMA DE RAVES

Per a 4 racions
100 g porro picat finament (només la part blanca)
20 g mantega
10 g oli d'oliva
500 g de raves, ben nets, amb les fulles mes tendres i partits pel mig
20 g oli d'oliva
1.500 ml d'aigua mineral bullint
Sal i pebre blanc
(al final* : 50 ml de nata + 30 g de mantega)
1—En una olla a la mida del que us disposeu a cuinar, sofregiu el porro amb l'oli i la mantega, ha de quedar ben cuit i poc daurat.
2---Incorporeu els raves al sofregit i continueu la cocció a foc mitjà 2 minuts mes i salpebreu-ho.
3—Afegiu-hi l'aigua mineral ben calenta i deixeu-ho coure només 6 minuts Tritureu-ho dins de la mateixa olla. Al final* afegiu-hi la nata i la mantega, afineu el punt de de sal i pebre, tritureu ben fi, coleu-ho i ja teniu la crema llesta.

Mescleu les faves reservades amb els raves i l'amaniment que teniu a la nevera. Poseu-ho en un bonic bol per presentar-ho a taula.

TRES RECEPTES AMB CEBA

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

PÈTALS DE CEBA DE COLOR DE ROSA. Ideal per amanides de Nadal

Per a 10 racions
400 g de ceba tallada "a grills" de 3 cm.
250 g de gerds
40 g de vinagre de Jerez
sal i pebre blanc

1---Amb cura despreneu les capes dels grills de ceba, com si fossin pètals. Escaldeu-los amb aigua bullent i sal, i deixeu-los coure només 20 segons. Ràpidament poseu-los a refredar en aigua freda amb gel i sal. Reserveu-los escorreguts i secs.
2---Passeu els gerds contra un colador fi per extreure el suc i mescleu-lo amb el vinagre, els pètals escaldats, amaniu-ho amb sal i pebre i deixeu-ho marinar durant 2 hores, en un atuell per aliments, tapat i a la nevera.

PRESENTACIÓ
La ceba queda dolça i tenyida de color rosa. Ideal per a les amanides de Nadal, o pels canapès amb anxoves o tonyina.

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

SOPA DE CEBA

Per a 4 racions
500gr de ceba tallada a la juliana fina
30 gr de mantega
20 ml d'oli
10 gr de farina
50 ml de vi de Porto
1.500 ml de brou de pollastre
80 gr de formatge Emmental ratllat
llesques de pa tallat primet, escalfat al forn a 130º durant 15 minuts.

1-- En una olla amb la mantega i l'oli, sofregiu lleugerament la ceba juliana, just a començar a daurar, uns 10 minuts,salpebreu.
2-- Afegiu-hi la farina i sofregiu-la 30 segons, tireu-hi el vi de Porto i els 1.500 ml. del brou de pollastre ben calent, deixeu coure tot junt a foc baix i tapat durant 20 minuts, afineu el punt de sal i ja teniu la sopa llesta

DUES OPCIONS PER DE SERVIR-LA
1ra. OPCIÓ
Poseu a dins de plans o bols fondos un parell de llesques primes del pa sec, (al gust del comensal poseu-hi un ou cru , o no) de nou dues llesques primes de pa sec a sobre. Escaldeu-ho tot amb la sopa ben bullent, repartiu-hi formatge ratllat tipus Emmental per sobre i poseu-la al forn amb el gratinador al roig roent per aconseguí una crosta daurada.

2a OPCIÓ. Amb degustació de tres formatges diferents.
De vaca curat : tipus Emmental.
D'ovella fort i cremós : tipus Roquefort.
De cabra saborós : tipus Garrotxa.
Poseu al fons de cada bol fondos : 30 g de Roquefort esmicolat, tapeu-lo amb dues llesques primes de pa sec, a sobre poseu-hi 30 g Garrotxa a talls fins, i tapeu-lo també amb 2 llesques del pa sec, afegiu-hi la sopa ben calenta i a sobre de tot 30 g de d'Emmental ratllat, i procediu a gratinar la sopa

Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna, Molt a prop teu

CEBES FARCIDES

Per a 4 racions

8 cebes de 6 cm. de diàmetre, (o 4 cebes de 12 cm. de diàmetre)
100 g de pebrot vermell, sense pell i a daus menuts
100 g de pebrot verd, sense pell i a daus menuts
(opcional, per als amants del picant piqueu ben fi, 1/2 cirereta petita, de "bitxo picant")
1 gra d'all i dues branques de julivert, picat fi
OOVG, sal i pebre
Pa ratllat

Les cebes : Feu-les bullir enteres i pelades, amb aigua i sal, a foc mitjà. Si us decidiu per les més petites feu-les coure uns 17 minuts, si preferiu les més grosses deixeu-les coure uns 27 minuts. Retireu-les de la cocció i deixeu-les refredar.

Quan sigui fredes, i amb cura, retireu de l'interior de cada ceba la meitat del volum. Reserveu les cebes buides que seran com un recipient. La ceba que heu retirat de l'interior piqueu-la a daus menuts i reserveu-la.

El farcit : En una paella, amb un raig d'oli sofregiu els daus de pebrot verd i vermell durant 3 minuts, afegiu-hi l'all i julivert i la ceba picada reservada, (afegiu-hi el bitxo picat, si sou amants del picant) salpebreu el conjunt i continueu el sofregit 2 minuts més. El farcit es llest.

El gratinat : Ompliu els orificis buits de les cebes amb el farcit i per sobre poseu-hi el pa ratllat. Podeu reservar-les a la nevera fins al moment de presentar-les, escalfant-les al forn fins aconseguir un bonic color daurat.

Majoristes
d'Aliments Frescos
de Mercabarna,
Molt a prop teu

www.PerNadalBonaCuina.com