

ELS CONSELLS PER TRIAR, CONSERVAR I CUINAR CARXOFES I CALÇOTS



MARÍA ESPÍN
(RESTAURANT BRAU)



TRIEM CARXOFES

Cal que trieu les peces més tancades i que pesin més. A casa, cal guardar-les, no més de dos dies, a la nevera en una bossa de plàstic.



TRIEM CALÇOTS

Trieu-los sempre amb la fulla ben verda, forta i dreta. La part de la ceba ha de ser ben blanca. Un cop a casa, mireu de conservar-los en un lloc fresc, per exemple a la terrassa o pati sense exposar-los al sol, i consumiu-los ràpidament. Els bons calçots han de ser ben frescos.



PER CUINAR LES CARXOFES

A banda de coure-les al forn poseu un dit d'aigua a la safata i així garantireu que els cors s'estovin. Per cuinar-les bullides, confitades o blanquejades, n'hi ha prou amb pelar les fulles externes i repelar la tija. És important anar-les deixant en aigua freda amb llimona i julivert per evitar que s'oxidin.

PER CUINAR CALÇOTS A CASA

Quan els compreu veureu que no són tots iguals de gruixuts. Per això, és millor seleccionar-los un per un i col·locar els calçots més gruixuts i els més primos junts, d'aquesta manera es couran tots igual, i evitarem que us en quedin de crus o de massa fets. El calçot, un cop cuit, confitat, fornejat o cru, ens pot servir per fer la farsa d'uns canelons, unes croquetes, el sofregit d'un plat i, fins i tot, per fer un bon allioli.

Més informació a

www.facebook.com/AGEM.BCN

[@Agem_majoristes](https://twitter.com/Agem_majoristes)

www.instagram.com/agem_fruitahortalissa/

www.agem.mercabarna.com

Viu la temporada de **Calçots i Carxofes** amb molt de gust



Consells i receptes

amb la col·laboració de la cuinera Maria Espín

II Tast popular Bunyols de Calçot + Tallers Infantils

Mercat del Ninot. (Mallorca, 133. BCN).
3 de març. Des de les 11.00 h.

**Els Majoristes de
Fruites i Hortalisses
de Mercabarna**

Molt a prop teu

www.DeProximitat-DeTemporada.cat

Una iniciativa de:



Amb la col·laboració:



A CASA TEVA O A LA MEVA?

Els calçots i les carxofes són dues de les hortalisses més arrelades i genuïnes de la gastronomia catalana. Són, sens dubte, les hortalisses més festives. Reunir-nos per fer una calçotada o una graellada de carxofes és molt més que un àpat... és tota una festa! Us fem uns suggeriments perquè visqueu amb molt de gust la temporada d'aquestes hortalisses úniques i singulars.



CALÇOTS AL FORN



Netejar els calçots traient les primeres capes. Tallar part de les cues. Posar els calçots que suïn en una safata del forn. Posar un polsim de sal i pebre, i un rajolí d'oli d'oliva. Escalfar el forn a uns 190 °C aprox. Posar a coure els calçots. Vigilar que no es cremin. Girar els més cuits. Deixar uns 30' aprox. fins que siguin ben fets.



4 persones



45 minuts



32 calçots
Oli d'oliva
Sal i pebre



Forn 190°



CARXOFES AL FORN, UN CLÀSSIC INSUBSTITUÏBLE



Preescalfem el forn a 200°C durant uns minuts. Mentre, netegem les carxofes, els hi tallem la base i els hi traiem algunes de les fulles més externes. Partim les carxofes per la meitat i les col·loquem sobre la safata del forn i, si volem, perquè quedin més meloses, hi posem un dit d'aigua a la safata. A continuació preparem una vinagreta amb 3 dits d'oli d'oliva, un bon raig de vinagre (si us agrada molt n'hi podeu posar un dit) i un bon pessic de pebre i de sal, al vostre gust. Ho barregem bé i repartim dues cullerades de la mescla pel damunt de cada carxofa. Tot seguit, les posem al forn durant 45 minuts i amb escalfar a dalt i a baix.



4 persones



45 minuts



8 carxofes grosses
Oli d'oliva
Vinagre
Sal i pebre



Forn 200°C



CALÇOTS EN TEMPURA



Treure la primera capa dels calçots, i els emboliquem individualment amb paper d'alumini. A continuació s'introdueixen al forn a 220°C, durant 30-40 minuts. Mentre, anem preparant la tempura. Per fer-la ens calen sal, un ou, farina i una cervesa molt freda. Transcorreguts 30-40 minuts retirarem els calçots del forn. Espereu uns minuts abans de treure el paper d'alumini. Ràpidament preparem la tempura, tot barrejant la farina, l'ou, la cervesa i la sal. Ho batrem fins aconseguir una pasta més aviat densa i sense grumolls. No ha de ser massa líquida, perquè es pretén que la tempura sigui una capa gruixuda i que quedi cruixent (per això fem servir la cervesa). Banyem els calçots en la tempura. I, tot seguit, directes a la paella, que ha de tenir abundant oli, i molt calent. Deixar uns pocs segons, fins que els calçots s'hagin daurat, i fora! Deixeu-los uns minuts en un plat amb paper de cuina absorbent i tot seguit ja els podeu servir.



4 persones



30 minuts



33 cl de cervesa
(molt freda!!)
Farina
1 Ou
Sal



Forn 220°



CARXOFES AL MICRO, INOBLIDABLES, EN 7 MINUTS!



Retirem les fulles més dures (no masses) de cada carxofa i tallem les tiges de manera que la carxofa s'aguanti dreta. Les obrirem bé. Per fer-ho, girarem les carxofes cap per avall i els hi donarem uns quants cops forts contra el marbre de la cuina. Després, les netejarem bé sota l'aixeta i les escorrerem d'aigua. Les disposarem dretes en una safata o plat per al microones i tirarem, per sobre, la sal, una mica de pebre negre acabat de moldre i unes gotes d'oli d'oliva. Les posem set minuts al microones si us agraden "al dente"; si us agraden més tendres, feu-les dos minuts més.



4 persones



7 minuts



6 carxofes
Sal i pebre al gust
Oli d'oliva verge extra
Sal i pebre



Microones



Les carxofes al microones queden boníssimes, en un temps rècord i sense embrutar res. Una gran recepta.

LA GENUÏNA SALSA DE CALÇOTS



4 persones



10 minuts



100 g d'ametlles torrades
30 g d'avellanes torrades
4 à 5 tomàquets escalivats
1 cabeça d'alls escalivada
80 cl. D'oli d'oliva
½ got de vinagre
1 pebrot sec o pebre vermell dolç
Julivert i sal



Es pica tot al morter o amb la batedora.
*Ingredients de la salsa de la calçotada de Valls.

