

Pèsols

Temporada: de febrer a maig.

Com triar-les: al mercat podeu trobar-los amb tavella o bé ja pelats. Tingueu en compte que, el pèsol, un cop fora de la beina, s'asseca molt aviat.

Conservar-los: siguin pelats, siguin en tavella, conserveu-los a la nevera en una bossa de plàstic amb petits forats.

Sabies que el Maresme és la principal zona productora de dues de les varietats més apreciades, el pèsol garrofal i el de floreta?



III Gran Tast Popular de Bunyols de Calçot

I Tallers Infantils "5 al Dia"



Dissabte 9 de Març
a partir de les
11:30h del matí

Al Mercat de Sant Antoni
Comte d'Urgell, 1

Faves

Temporada: de març a maig.

Com triar-les: opteu per les de color verd brillant i que la tavella no tingui taques de color marró. En doblegar-la ha de resultar flexible. Si es trenca fàcilment, és que no és prou fresca.

Conservar-les: millor amb la tavella i no les desgraneu fins al moment de cuinar-les. Evitareu que es posin fosques per l'oxidació.

Sabies que les faves fresques quasi no tenen calories i que si les mengueu cuites aprofitareu millor les seves propietats?



30
minuts

Bunyols de calçots

Ingredients:
12 calçots
7 ous
1/2 litre de llet
250 g de farina
175 g de mantega
Oli oliva
Sal al gust
Pebre vermell dolç i fumat al gust



Preparació: Posar un cassó al foc amb la llet, la sal i la mantega tallada a daus. Arrencar el bull. Un cop fosa la mantega, apagar el foc i posar la farina amb el pebre vermell fumateu de cop. Barrejar fins a tenir una massa espessa i lligada. Procurar que la massa no s'enganxi ni al cassó ni a la cullera. Deixar refredar uns 10' i barrejar els ous, d'un a un, amb la mescla. En remenar tindrem la impressió que la barreja s'ha de tallar, però no és així. Seguir fins que es lligui. Després, posar el següent ou. Així fins a integrar-los tots. El conjunt ha de quedar com una crema pastissera. Netejar els calçots. Tallar a rodanxes fines. Sofregir-los, amb poc oli, a foc lent, que no agafin color. Afegir-los a la barreja ja preparada. Posar una paella al foc amb oli a punt per fregir. Amb una cullera de postres agafar una cullerada de massa i amb, una altra cullera, posar porcions a l'oli. Coure els bunyols fins a enrossir-los. Retirar i deixar sobre paper absorbent per treure l'excés d'oli. Servir i menjar tebis.

Més informació a:



www.facebook.com/AGEM.BCN/



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



[agem_fruithortalissa](https://www.instagram.com/agem_fruithortalissa)

Organitzen:



Col·labora:



III Tast Popular de Bunyols de Calçot

Dissabte 9 de març, a partir de les 11.30
Mercat de Sant Antoni

#DeTemporada #DeProximitat

Els Majoristes de Fruites i Hortalisses de Mercabarna
Molt a prop teu

20
minuts

Amanida de Pèsols i Faves a la menta

Ingredients:
600 g de faves desgranades, molt petites i tendres
100 g de pèsols desgranats
125 g de pernil curat
1 ceba tendra
1 cor d'enciam
2 dl d'oli d'oliva verge extra
Sal en escates



Preparació: Escalduu les faves amb aigua bullent i sal. Si són molt tendres, amb 1 minut, n'hi ha prou; si són un xic més grans, compreu-ne el doble de temps. Si són encara més grans, compreu-ne el doble, escaldeu-les, refredeu-les en aigua i gel i repeleu-les. Reserveu les faves a la nevera. A la mateixa olla, bulliu els pèsols entre 2 i 4 minuts, depenent de la mida. Refredeu-los en aigua i gel, reserveu. Munteu l'amanida amb les faves repelades distribuïdes als plats amb els pèsols. Intercaleu unes fulles de cor d'enciam i unes fulles de menta. Poseu-hi el pernil curat pel damunt, unes rodolles de ceba tendra i amaniu amb un pols de sal i un raig d'oli d'oliva verge extra. Acabeu amb unes escates de sal.

El consell: aprofiteu les tavelles de pèsols i faves per fer un brou vegetal. Podeu afegir-hi uns retalls de pastanaga i algun bolet.

www.deproximitat-detemporada.cat
www.agem.mercabarna.com

De temporada

Entre finals d'hivern i principis de primavera, gaudim d'una grandíssima varietat d'hortalisses de proximitat i km 0. Bona part es produeixen a comarques molt properes a Barcelona com el Baix Llobregat o el Maresme, entre altres. És temps de calçots, escaroles, pèsols i faves, i també de carxofes. Us convidem a gaudir de la temporada **amb molt de gust!!**

Calçots

Temporada: de novembre a abril.

Com triar-los: amb la fulla ben verda, forta i trempada. La part de la ceba ha de ser ben blanca.

Conservar-los: un cop a casa, poseu-los en un lloc fresc preservat del sol i consumeu-los ràpidament. Els bons calçots han de ser ben frescos.

Sabies que el calçot és una de les hortalisses que només trobem al mercat en la seva temporada natural a Catalunya?



45 minuts

Calçots al forn

Ingredients:
32 calçots
Oli d'oliva
Sal i pebre

Forn 190°



Preparació: Netejar els calçots traient les primeres capes. Tallar part de les cues. Posar els calçots que suïen 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° aprox. Posar a coure els calçots. Vigilar que no es cremin. Girar els més cuits. Deixar uns 30' aprox. fins que siguin ben fets.

30 minuts

Calçots en tempura

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

Forn 220°



Preparació: Treure la primera capa dels calçots, i els embolquem individualment amb paper d'alumini. A continuació s'introdueixen al forn a 220°, durant 30 minuts. Mentrestant, preparam la tempura. Ens cal 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 preparam la tempura, tot barrejant la farina, l'ou, la cervesa i la sal. Ho batrem fins a 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, la cervesa). Banyem els calçots en la tempura. I, directes a la paella amb abundant oli 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.

Carxofes

Temporada: de desembre fins a abril.

Com triar-les: sempre les peces més tancades i que pesin més.

Conservar-les: un cop a casa, guardeu-les només dos dies, a la nevera, i en una bossa de plàstic.

Sabies que si deixes les carxofes en aigua freda amb llimona i julivert evitaràs que s'oxidin i la seva carn s'enfosqueixi?



20 minuts

Carpaccio de Carxofes amb vinagreta de pinyons

Ingredients:
12 carxofes del Prat molt tendres
60 g de pinyons torrats
60 g de formatge curat d'ovella
Porradell picat
125 g de fesols de Santa Pau cuïts
1 fulla de roure
Oli d'oliva verge extra
Sal en escates



Preparació: Peleu les carxofes quedant-vos amb els cors. Poseu-los en una recipient amb aigua i llimona perquè no s'oxidin. Eixugueu-los molt bé i tal·leu-los a rodelles fines. Disposeu-les al damunt del plat. Al damunt poseu-hi uns fesols de Santa Pau, un xic de porradell picat, uns flocs de formatge i les puntes de l'encian fulla de roure. Acabeu amb un polsim de sal i un bon raig d'oli d'oliva i els pinyons tallats menuts.

Un consell: Les fulles de carxofa i el seu tronc són uns bons productes per fer una aigua bullida amb propietats diürètiques.

45 minuts

Carxofes al forn

Ingredients:
8 carxofes grosses
Oli d'oliva
Vinagre
Sal i pebre

Forn 200°



Preparació: Preescalfem el forn a 200° durant uns minuts. Mentrestant, 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 preparam una vinagreta amb 3 dits d'oli d'oliva, un bon raig de vinagre 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 escalfor a dalt i a baix.

Un consell: poseu un dit d'aigua a la safata i així garantireu que els cors quedin ben tendres.

Escarola

Temporada: de desembre fins a finals de març.

Com triar-la: que tingui l'aspecte fresc, amb les fulles fermes, verdes - mai marronoses - i d'aspecte tendre.

Conservar-la: netejar tot just abans de consumir per evitar que es malmeti.

Sabies que l'escarola és molt saciant i lleugera i que és un vegetal característic de tota la conca mediterrània?



30 minuts

Entrepà de Xató

Ingredients:
1 escarola, 400 g de bacallà, esqueixat, 200 g de tonyina salada, 12 filets d'anxoves en oli, olives arbequines, 4 panets.

Per a la salsa: 5 alls escalivats, 3 alls crus, 1 bitxo, 2 cullerades de pebre vermell, 1/2 litre d'oli d'oliva verge extra, 1 dl de vinagre de vi blanc, 2 galetes Maria, 2 talls de pa torrat, sal.



Preparació: Poseu en remull el bacallà i la tonyina. Renteu bé els altres components. Agafeu un morter i aixafeu els alls escalivats, els alls crus, el bitxo, el pa torrat, les galetes. Afegeu el pebre vermell, l'oli, el vinagre i un pols de sal. Remeneu bé i tasteu. Tal·leu els panets de Viena per la meitat i poseu l'escarola al fons del panet untat amb la salsa de xató, distribuïu el bacallà, la tonyina, les anxoves i les olives tallades sense el pinyol pel damunt i acabeu amb un parell de cullerades de salsa al damunt. Serviu.

20 minuts

Amanida d'escarola i maduixots

Ingredients:
1 escarola de cabell d'àngel
12 espàrrecs
12 maduixots del Maresme
4 gèrds
4 ravenets
Porradell
40 g d'ametlles filades
Oli d'oliva verge extra
Sal en escates



Preparació: Renteu l'escarola i trenqueu les fulles a talls petits. Escalduu les puntes d'espàrrecs durant 1 minut amb aigua bullent. Refredeu-los i tal·leu-los per la meitat. Renteu els ravenets i tal·leu a rodelles fines. Renteu els maduixots, traieu el peduncle i tal·leu a daus. Torreu les ametlles filades. Per muntar l'amanida, poseu una base d'escarola i al damunt, col·loqueu-hi els daus de maduixot, els gèrds tallats per la meitat, els ravenets a rodelles, dels espàrrecs i les tiges de porradell tallades. Amaniu amb unes escates de sal i un bon raig d'oli. Acabeu amb els filets d'ametlla torrats.