

Guisantes

Temporada: de febrero a mayo.

Cómo elegirlos: en el mercado pueden comprarse con vaina o bien ya pelados. Tenga en cuenta, que el guisante una vez fuera de la vaina se seca muy pronto.

Conservarlos: ya sean pelados o en vaina, conservar en la nevera en una bolsa de plástico con pequeños agujeros.

¿Sabías que el Maresme es la principal zona productora de dos de las variedades más apreciadas, el guisante “garrofal” y el de “floreta”?



III Gran Cata Popular de Buñuelos de Calçot Y Talleres Infantiles “5 al día”



Sábado, 9 de marzo a partir de las 11.30 de la mañana

Mercado de Sant Antoni
Comte d'Urgell, 1



¡Te esperamos!

MERCADO DE SANT ANTONI

Apúntate al verde
TIEMPO DE CALÇOTS, GUISANTES, ESCAROLAS, ALCACHOFAS
y mucho más



Habas

Temporada: de marzo a mayo.

Cómo elegirlos: elegir las de color verde brillante, sin manchas marrones en la vaina. Al doblarla debe resultar flexible. Si se rompe fácilmente, es que no es lo suficientemente fresca.

Conservarlas: mejor con la vaina y no las desgrane hasta el momento de cocinarlas. Evitará que se pongan oscuras por la oxidación.



¿Sabías que las habas frescas casi no tienen calorías y que si se comen cocidas se aprovechan mejor sus propiedades?

30 minutos

Buñuelos de calçots

Ingredientes:
12 calçots
7 huevos
1/2 litro de leche
250 g de harina
175 g de mantequilla
Aceite oliva
Sal al gusto
Pimentón dulce y ahumado al gusto



Elaboración: Poner un cazo al fuego con la leche, la sal y la mantequilla cortada en dados. Arrancar el hervor. Una vez fundida la mantequilla, apagar el fuego y poner la harina con el pimentón ahumado de golpe. Mezclar hasta tener una masa espesa y ligada. Procurar que la masa no se pegue ni el cazo ni a la cuchara. Dejar enfriar unos 10' y mezclar los huevos, de uno a uno, con la mezcla. Al remover parecerá que la mezcla se va a cortar, pero no es así. Seguir hasta que se ligue. Luego, poner el siguiente huevo. Así hasta integrarlo todo. El conjunto debe quedar como una crema pastelera. Limpiar los calçots. Cortar en rodajas finas. En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofreír a fuego lento, que no cojan color. Añadir a la mezcla ya preparada. Poner una sartén al fuego con aceite listo para freír. Con una cuchara de postre coger una cucharada de masa y con, otra cuchara, poner porciones al aceite. Freír los buñuelos hasta dorarlos. Retirar y dejar sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite. Servir y comer tibios.

20 minutos

Ensalada de Guisantes y Habas a la menta

Ingredientes:
600 g. de habas desgranadas, muy pequeñas y tiernas
100 g. de guisantes desgranados
125 g. de jamón curado
1 cebolleta
1 corazón de lechuga
2 dl. de aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas



Elaboración: Escaldar las habas en agua hirviendo y sal. Si son muy tiernas, con solo 1' basta; si son un poco más granadas, necesitarán el doble de tiempo. Si son aún mayores, compre el doble de cantidad, escaldar, refrescar con agua y hielo y repelarlas. Reservar las habas en la nevera. En la misma olla, hervir los guisantes entre 2' y 4', dependiendo del tamaño. Enfriar en agua y hielo, reservar. Montar la ensalada con las habas repeladas distribuidas en los platos con los guisantes. Intercalando unas hojas de corazón de lechuga y unas hojas de menta. Poner el jamón curado por encima, unas rodajas de cebolla tierna y aliñar con un poco de sal y un chorro de aceite de oliva virgen extra. Terminar con unas escamas de sal.

El consejo: aprovechar las vainas de guisantes y habas para hacer un caldo vegetal. Añadir unos recortes de zanahoria y alguna seta.

Síguenos en:



www.facebook.com/AGEM.BCN/



@Agem_majoristes



agem_fruitahortalissa

Más información:

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

Organizan:



Colabora:



Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Mercabarna
Muy cerca de ti

III Degustación popular de Buñuelos de Calçot

Sábado 9 de marzo, a partir de las 11.30

Mercado de Sant Antoni

#DeTemporada #DeProximidad

De temporada

Desde finales de invierno a principios de primavera, disfrutamos de una gran variedad de hortalizas de proximidad y km 0. Buena parte proceden de comarcas muy cercanas a Barcelona como el Baix Llobregat y el Maresme, entre otras. Es tiempo de calçots, escarolas, guisantes y habas, y también de alcachofas. ¡Os invitamos a disfrutar de la temporada **con mucho gusto!**

Calçots

Temporada: de noviembre a abril.

Cómo elegirlos: con la hoja bien verde, fuerte y tiesa. La parte de la cebolla debe ser bien blanca.

Conservarlos: una vez en casa, ponerlos en un lugar fresco preservado del sol y consumir rápidamente. Los buenos calçots debe ser bien frescos.

¿Sabías que el calçot es una de las hortalizas que solo encontramos en el mercado en su temporada natural en Cataluña?



45 minutos

Calçots al horno

Ingredientes:
32 calçots
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Horno 190°



Elaboración: Limpiar los calçots sacando las primeras capas. Cortar parte de las colas. Dejar los calçots que suden en una bandeja del horno. Poner una pizca de sal y pimienta, y un chorrito de aceite de oliva. Calentar el horno a unos 190° aprox. Poner a cocer los calçots. Vigilar que no se quemen. Girar los más cocidos. Dejar unos 30' aprox. hasta que estén bien hechos.

30 minutos

Calçots en tempura

Ingredientes:
33 cl. de cerveza
Harina (muy fría)
1 huevo
Sal

Horno 220°



Elaboración: Quitar la primera capa de los calçots, y los envolvemos individualmente con papel de aluminio. A continuación, se introducen en el horno a 220°, durante 30'. Mientras, preparamos la tempura. Necesitamos sal, un huevo, harina y una cerveza muy fría. Transcurridos 30-40 minutos, retiraremos los calçots del horno. Espere unos minutos antes de quitar el papel de aluminio. Rápidamente, preparamos la tempura, mezclando la harina, el huevo, la cerveza y la sal. Lo batiremos hasta conseguir una pasta más bien densa y sin grumos. No debe ser demasiado líquida, porque se pretende que la tempura sea una capa gruesa y que quede crujiente. Bañamos los calçots en la tempura. Y, directos a la sartén con abundante aceite muy caliente. Dejar unos segundos, hasta que los calçots se hayan dorado, y ¡fuera! Dejar unos minutos en un plato con papel de cocina absorbente y, a continuación, ya se pueden servir.

Alcachofas

Temporada: de diciembre a abril.

Cómo elegirlas: elegir las piezas más cerradas y más pesadas.

Conservarlas: una vez en casa, guardar solo dos días, en la nevera, y en una bolsa de plástico.

¿Sabías que si dejas las alcachofas en agua fría con limón y perejil evitarás que se oxiden y su carne se oscurezca?



20 minutos

Carpaccio de Alcachofas con vinagreta de piñones

Ingredientes:
12 alcachofas del Prat muy tiernas
60 g de piñones tostados
60 g de queso curado de oveja
Cebollino picado
125 g de judías de Santa Pau cocidas
1 hoja de lechuga robe
Aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas



Elaboración: Pelar las alcachofas dejando los corazones. Los ponemos en un recipiente con agua y limón para que no se oxiden. Secarlos muy bien y cortarlos en rodajas finas. Disponer las rodajas encima del plato. Encima ponemos unos "fesols" (judías) de Santa Pau, un poco de cebollino picado, unos copos de queso y las puntas de la lechuga hoja de robe. Terminar con una pizca de sal, un buen chorro de aceite de oliva y los piñones cortados pequeños.

Un consejo: Las hojas de alcachofa y su tronco son unos buenos productos para hacer un agua hervida con propiedades diuréticas.

45 minutos

Alcachofas al horno

Ingredientes:
8 alcachofas grandes
Aceite de oliva
Vinagre
Sal y pimienta

Horno 200°



Elaboración: Precalentamos el horno a 200° durante unos minutos. Mientras tanto, limpiamos las alcachofas, les cortamos la base y les sacamos algunas de las hojas más externas. Partimos las alcachofas por la mitad y las colocamos sobre la bandeja del horno y, si queremos, para que queden más dulces, ponemos un dedo de agua en la bandeja. A continuación, preparamos una vinagreta con 3 dedos de aceite de oliva, un buen chorro de vinagre y un buen pellizco de pimienta y de sal, a su discreción. Lo mezclamos bien y repartimos dos cucharadas de la mezcla por encima de cada alcachofa. A continuación, las ponemos en el horno durante 45 minutos y con calor arriba y abajo.

Un consejo: poner un dedo de agua en la bandeja y así garantizar que los corazones queden bien tiernos.

Escarola

Temporada: de diciembre a fin de marzo.

Cómo elegirla: que tenga el aspecto fresco, con las hojas firmes, verdes - nunca marrones, - y de aspecto tierno.

Conservarla: limpiar justo antes de consumir para evitar que se dañe.

¿Sabías que la escarola es muy saciante y ligera y que es un vegetal característico de toda la cuenca mediterránea?



30 minutos

Bocadillo de Xató

Ingredientes:
1 escarola, 400 g de bacalao desmigado, 200 g de atún salado, 12 filetes de anchoas en aceite, aceitunas arbequinas, 4 panecillos.
Para la salsa: 5 ajos asados, 3 ajos crudos, 1 guindilla, 2 cucharadas de pimentón, 1/2 litro de aceite de oliva virgen extra, 1 dl. de vinagre de vino blanco, 2 galletas María, 2 lonchas de pan tostado, sal.



Elaboración: Poner en remojo el bacalao y el atún. Lavar bien los otros componentes. Con un mortero aplastar los ajos asados, los ajos crudos, la guindilla, el pan tostado, las galletas. Añadir el pimentón, el aceite, el vinagre y un poco de sal. Remover bien. Cortar los panecillos de Viena por la mitad y colocar la escarola en el fondo del panecillo untado con la salsa de xató. Distribuir el bacalao, el atún, las anchoas y las aceitunas cortadas sin hueso por encima. Terminar con un par de cucharadas de salsa por encima. Servir.

20 minutos

Ensalada de escarola y fresones

Ingredientes:
1 escarola de cabello de ángel
12 espárragos
12 fresones
4 frambuesas
4 rabanitos
Cebollino
40 gr de almendras hiladas
Aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas



Elaboración: Lavar la escarola y romper las hojas en trozos pequeños. Escaldar las puntas de espárragos durante 1' en agua hirviendo. Enfriar y cortarlos por la mitad. Lavar los rabanitos y cortar en rodajas finas. Lavar los fresones, retirar el pedúnculo y cortar en dados. Tostar las almendras hiladas. Para montar la ensalada, colocar una base de escarola y, encima, poner los dados de fresón, frambuesa cortada por la mitad, los rabanitos en rodajas, los espárragos y los tallos de cebollino cortados. Aliñar con unas escamas de sal y un buen chorro de aceite. Terminar con los filetes de almendra tostados.