



De Proximitat & De Temporada

IV Tast Popular de Bunyols de Calçot

Tallers Infantils “5 al Dia”

Dissabte, 14 de març. A partir de les 11.30

Mercat del Ninot

Majoristes de
Fruites i
Hortalisses de
Mercabarna

Molt a prop teu

Organitzen:

Col.labora:

De Proximitat i De Temporada

De final d'hivern a principi de primavera, gaudim d'una gran varietat d'hortalisses de proximitat i km 0. Bona part es produeixen a comarques molt properes a Barcelona com el Baix Llobregat, el Maresme o el Vallès Oriental. És temps de **calçots, carxofes, escaroles, pèsols i faves**. Viu la temporada amb molt de gust!



Pèsols Faves

Pèsols: Temporada de febrer a maig

Al mercat els trobem amb tavella o bé pelats.

Recordar que un cop fora de la beina, els pèsols s'assequen molt ràpid. El Maresme és famós pels seus pèsols de les varietats garrofal i floreta.

Faves: Temporada de març a maig

És millor conservar-les amb tavella. No les desgraneu fins al moment de cuinar-les i evitau que es posin fosques per l'oxidació.

Escarola

Temporada de desembre fins a final de març

Rentar tot just abans de consumir. L'escarola, ingredient imprescindible de les xatonades, és molt saciant i lleugera. Sabies què és un vegetal característic de tota l'àrea mediterrània?



Amanida de Pèsols i Faves a la menta



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

Preparació: Escaldar les faves amb aigua bullent i sal. Reserveu les faves a la nevera i a la mateixa olla bulliu els pèsols, entre 2 i 4 minuts. Refredeu-los en aigua i gel, reserveu.

Munteu l'amanida amb les faves repelades, distribuïdes als plats amb els pèsols. Intercaleu unes fulles del cor de l'enciam i unes fulles de menta.

Poseu-hi el pernil curat pel damunt, unes rodelles de ceba tendra i amaniu amb un pessic de sal i un raig d'oli d'oliva verge extra. Acabeu amb unes escates de sal.

Recepta de Pep Nogué.

visita

www.deProximitat-deTemporada.cat

i descobreix més receptes amb
hortalisses de temporada dels cuiners

Pep Nogué i Maria Espín

#productedetemporada

Calçots

Temporada de novembre a abril. Cal triar-los amb la fulla ben verda, forta i trempada. La part de la ceba ha de ser ben blanca. A casa poseu-los en un lloc ben fresc i preservat del sol.



Carxofes

Temporada de desembre a abril

Trieu-les que pesin i que estiguin ben tancades. A casa, conserveu-les a la nevera, en una bossa de plàstic i per poc temps.



Ingredients: 32 calçots, oli d'oliva, sal i pebre.

Preparació: Netejar els calçots traient les primeres capes. Tallar part de les cues. Posar els calçots que suïen en una safata al forn. Posar un polsim de sal i/o pebre i un rajolí d'oli d'oliva. Escalfar el forn a uns 190° aprox. Deixar els calçots al forn fins que estiguin ben fets i un xic enrossits.

Bunyols de Primavera amb carxofa i múrgola



Ingredients per a 24 unitats: 6 carxofes, 2 múrgoles (deshidratades), tòfona (una mica ratllada) al gust. Oli d'oliva, el suc d'una llimona. Per a la massa del bunyol: 100 ml llet, 60 g mantega, 60 g farina, 1 ou gran, sal i pebre.

Preparació: Netejem les carxofes, traiem les fulles externes, fem un tall a la base i les coem en aigua amb un raig de suc de llimona. Solament necessitarem els cors, si vols pots deixar-los nets abans de bullir. No llencis les fulles, les aprofitarem per fer brous o purés. Posem en remull les múrgoles durant 20 minuts. Retirem l'aigua i les coem durant 30 minuts a foc mitjà baix. **Pots utilitzar les múrgoles deshidratades o bé comprar-les de temporada, ja que és un bolet de primavera.**

La massa: Escalfar a foc mitjà la mantega i la llet. Quan vagi a bullir, retirar i abocar la farina d'una vegada. Remenem bé i ho deixem refredar. Afegir l'ou, una mica de sal i pebre al gust. Remenar perquè tot quedi ben barrejat. Tallar els cors de carxofes i els bolets per barrejar-los amb la massa. Ratllem una mica de tòfona i ho barregem (al gust). Fregir els bunyols en oli calent. Amb ajuda d'una cullera formem les boletes i les anem deixant a sobre d'un paper absorbent perquè alliberin l'excés de greix. Emplatem i servim amb salsa de calçots o romesco.

Recepta de Sílvia Tarragona, ChupChupChup

IV Tast Popular de Bunyols de Calçot

Tallers Infantils “5 al Dia”

Dissabte, 14 de març. A partir de les 11.30

Mercat del Ninot (Mallorca, 133)

Us esperem al Mercat del Ninot de Barcelona on celebrarem el gran tast de Bunyols de Calçot. A més, gaudirem de la presentació de la nova recepta de **Bunyols de Primavera amb Carxofa i Múrgola a càrrec de la cuinera Sílvia Tarragona, del blog ChupChupChup.** I pels petits, Tallers infantils “5 al Dia”. #SavetheDate



Bunyols de Calçot



Per a 4 persones. Ingredients: 12 calçots, 7 ous, 1/2 litre de llet, 250 g de farina, 175 g de mantega, 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 fumat de cop. Barrejar fins a tenir una massa espessa i lligada. Procurar que la massa no s'enganxi. Deixar refredar uns 10' i barrejar els ous 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. En una paella amb una mica d'oli d'oliva, sofregir-los 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 info: www.agem.mercabarna.com www.deproximitat-detemporada.cat
Segueix Agem Majoristes de Fruites i Hortalisses de Mercabarna a



@AgemFrutasyHortalizasMercabarna



@Agem_majoristes



agem_fruitahortalissa

**Majoristes de
Fruites i
Hortalisses de
Mercabarna**

Molt a prop teu