

SOCIETAT

La taula de les festes ▶ Preus i propostes

Menús per a un
Nadal de crisi

Els peixos i mariscos repeteixen preu, fruites i verdures s'abarateixen un 13%, i les carns, sobretot la vedella, s'encareixen respecte al 2010

MARÍA JESÚS IBÁÑEZ
BARCELONA

El cistell de consum nadalenc s'omplirà aquest 2011 amb melons del Brasil, cakis i mandarines, amb daurades, cloïsses i gambes llagostineres, amb cabrit i amb pollastre lleugerament més barats que el Nadal passat. Només lleugerament més barats. A diferència del que estava passant des del 2008, amb descensos de preus generalitzats, aquest any només les fruites i les verdures baixen clarament respecte al 2010. El peix i el marisc es mantenen -amb lleugers repunts en algun pro-

PREUS DE MAJORISTA A MERCABARNA



VUIT RECEPTES SUCULENTES I ECONÒMIQUES

Navalles amb
vinagreta de llima

INGREDIENTS (4 persones)

Un quilo de navalles.
Sal grossa.
Oli d'oliva.
Per a la vinagreta: una tassa d'oli d'oliva verge. Tres cullerades de suc de llima. La polpa de mitja beina de vainilla. La ratlladura d'una llima. Sal.

PREPARACIÓ

Netegeu les navalles (si no han estat prèviament depurades) i deixeu-les en aigua i sal marina durant una hora aproximadament. Passat aquest temps, col·loqueu-les damunt d'una planxa ben calenta en la qual haureu repartit sal grossa. Quan les navalles s'obrin, regueu-les amb una mica d'oli d'oliva. Deixeu-les mig minut i retireu-les. Obriu la beina de la vainilla i amb la punta d'un ganivet raspeu la polpa interior d'una de les meitats. En un got mesclador, aboqueu-hi tots els ingredients de la vinagreta. Amb l'ajuda d'un batedor mecànic, barregeu tots els ingredients de la vinagreta, que ha de quedar una mica espessa. Retireu les navalles, emploteu-les i tireu-hi la vinagreta. Ratlleu una mica de pell de llima sobre les navalles en el moment de servir-les.

Suquet
saborós i ràpid

INGREDIENTS (4 persones)

16 gambes congelades.
Un quilo de patates.
Una copa de vermut blanc.
Sal, pebre i oli d'oliva verge.
Per a la picada: una cabeça d'all, la polpa de dues nyores, una llesca de pa, una cullerada d'ametlles torrades, deu avellanes, sal, pebre.

PREPARACIÓ

Poseu les nyores en remull. Peleu els alls i daureu-los en una olla amb una mica d'oli. Una vegada han pres color, reserveu-los i al mateix oli fregiu-hi el pa, que també reservarem. Després sofregiu el julivert i ràpidament incorporeu-hi la polpa de les nyores. Afegiu-hi les ametlles, les avellanes, el pa fregit i els alls, salpebreu-ho, tireu-hi el vermut, deixeu que s'evapori l'alcohol i cobriu-ho amb aigua bullint. Tritureu-ho amb la batidora. En una cassola amb oli calent fregiu les gambes, volta i volta, i reserveu-les. En el mateix oli daureu-hi les patates tallades a daus, saleu-les i cobriu-les amb la salsa preparada prèviament. Una vegada cuites les patates, incorporeu-hi les gambes i serviu-ho molt calent, amb un allioli suau (opcional).

Musclos amb
gratinat festiu

INGREDIENTS (4 persones)

Dos quilos de musclos.
250 grams de xampinyons.
Quatre escalunyes, dues nous de mantega, una cullerada de farina, una ampolleta de crema de llet, una copa de vi blanc, dues cullerades de farina de galeta, 80 grams de formatge ratllat (emmental o parmesà).

PREPARACIÓ

Netegeu els musclos. Poseu-los en una cassola a foc viu, aboqueu-hi el vi blanc i deixeu que s'obrin. Una vegada oberts, retireu-los i reserveu el suc de la cocció. En una paella amb una nou de mantega, salteu les escalunyes i els xampinyons picats finament. Saleu-ho, deixeu que s'evapori l'aigua de vegetació, afegiu-hi una mica de pebre. Aboqueu-hi el suc de cocció que havíem reservat i coeu-ho a foc baix uns 10 minuts. Afegiu-hi la crema de llet, continueu la cocció, remouent periòdicament, empolvoreu la farina per espessir la salsa. Retireu la closca superior dels musclos i col·loqueu-los en una safata de fornejar. Cobriu cada musclo amb una cullerada de salsa i escampeu-hi per sobre el pa ratllat i el formatge. Gratineu-ho tres minuts i serviu-ho.

Llom de porc
amb pomes

INGREDIENTS (4 persones)

850 grams de llom de porc.
Quatre pomes golden, una cullerada de mel, dues branquetes de farigola, oli d'oliva, un gra d'all aixafat, el suc d'una taronja, una copa de brandi del Penedès, una mica de nou moscada, sal i pebre negre de molinet.

PREPARACIÓ

Prepareu un adob amb el suc de taronja, l'all aixafat, la farigola, la mel i una copeta de brandi. Deixeu macerar el llom aquest adob durant dues hores, i aneu-lo girant de tant en tant. Retireu-lo i coeu-lo en oli d'oliva fins que quedi daurat. Una vegada estigui ben daurat, col·loqueu-lo en una safata de forn. Salpebreu-lo i unteu-lo amb tot l'adob. Amb l'ajuda d'un ganivet, retireu el cor de les pomes, col·loqueu-les a la safata al voltant del llom i aboqueu en cada espai buit una mica de brandi i una punta de nou moscada. Poseu la safata al forn a una temperatura de 180° durant 40 minuts. Aneu regant periòdicament amb el mateix suc del rostit. Quan només faltin 15 minuts, tapeu-ho tot amb paper d'alumini perquè no es cremin les pomes. Serviu-ho calent, decorat amb ratlladures de pell de taronja.