

Menús Optimisme - Nadal 2011

Menú 13 €

Milfulls de mar amb formatge

Rap cruixent amb bunyols de carbassa

Muntanyes de pinya nevades

Menú 15 €

Carxofes confitades i cloïsses

Turbot amb llit d'olivada i col d'hivern

Verrina de plàtan amb taronja i *chantilly*

MENÚ 13 €

Primer plat

MILFULLS DE MAR AMB FORMATGE PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

16 plaques de canaló

Per al farcit de marisc

300 g Gambes

500 g Musclos gallec

500 g Escopinyes de Galícia

1 Ceba grossa

30 g Farina

30 g Oli d'oliva

Per a la beixamel amb formatge

600 ml Llet

30 g Farina

30 g Oli d'oliva

80 g Formatge semisec ratllat

Sal

Pebre negra

ELABORACIÓ

Poseu a bullir aigua amb sal. Quan bulli, coeu les plaques de canalons fins que doblin el volum. Refredeu les plaques i guardeu-les.

Per al farcit de marisc

Netegeu bé les escopinyes i els musclos i coeu-los al vapor.

Quan estiguin oberts traieu les closques i talleu-los petits. Reserveu el caldo que han deixat anar.

Peleu les gambes i talleu-les petites.

En una cassola poseu a coure la ceba tallada ben petita amb oli d'oliva, fins que sigui transparent, afegiu llavors les gambes, doneu dues voltes i aboqueu la farina i remeneu.

Afegiu els musclos, les escopinyes i el caldo de la cocció. I deixeu que es cogui bé el farcit.

Corregiu el farcit de sal i pebre.

Per a la beixamel amb formatge

En una altra cassola poseu a coure l'oli i la farina per a la beixamel, afegiu la llet i deixeu coure sense deixar de remenar. Als 10 minuts de bullir la beixamel, afegiu el formatge ratllat, i salpebreu.

MUNTATGE

En un plat pla prepareu el milfulls fent capes de beixamel, placa de canaló, farcit de marisc i altra vegada beixamel, placa de canaló i farcit, cobrir finalment amb una placa de canaló i beixamel.

Per servir-ho:

Gratineu el milfulls al forn ben calent i serviu quan estigui ben calent i daurat.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

Segon plat

RAP CRUIXENT AMB BUNYOLS DE CARBASSA PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

4 tacsos de 160 g de Cua de rap

Per a l'arrebossat cruixent

40 g Ametlles torrades

20 g Avellanes

1 Nyora

1 Llesca de pa torrat

Per als bunyols de carbassa

400 g Carbassa

360 g Farina

4 Ous

100 g Sucre

30 g Llevat fresc

400 ml Oli d'oliva verge

60 g d'aigua amb gas

Sal

Pebre

ELABORACIÓ

Per al rap

Demaneu al vostre peixater que us talli 4 daus de rap de 160 g aproximadament.

Salpebreu el rap.

Daureu-lo per tots els costats en una paella ben calenta amb una mica d'oli.

Per a l'arrebossat cruixent

Tritureu amb un molinet, les ametlles, les avellanes, la nyora i el pa torrat, (ha de quedar com una farina d'ametlles vermella).

Passeu el rap per aquesta farina i poseu-lo sobre una safata de forn

Daureu-lo per fora fins que sigui ben cruixent.

Per als bunyols

Talleu la carbassa en daus i fregiu en oli d'oliva, reserveu.

Prepareu la pasta de bunyols amb el sucre desfet amb l'aigua i el llevat. Afegiu els ous i per últim la farina, poc a poc.

La pasta ha de tenir una textura mucosa.

Passeu els daus de carbassa, d'un en un, per la pasta de bunyols i fregiu-los amb oli ben calent fins que s'inflin i agafin color.

MUNTATGE

En un plat pla col·loqueu quatre bunyols a una banda del plat i al costat el rap amb l'arrebossat. Servi-ho ben calent.

Les postres

MUNTANYES DE PINYA NEVADES PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

8 rodanxes de pinya natural
200 g Cobertura de xocolata negra
20 g Nous
30 g Coco Ratllat

ELABORACIÓ

Talleu la pinya en petits triangles.
Foneu la cobertura en un bol de vidre al microones, poc a poc perquè no se'ns cremi.
Piqueu les nous ben petites.
Passeu els triangles de pinya per la cobertura i col·loqueu al damunt les nous picades (perquè sembli la neu)

MUNTATGE

En un plat empolvoreu una mica de coco ratllat i col·loqueu els triangles al damunt, com si fossin muntanyes nevades.

MENÚ 15 €

Primer plat

CARXOFES CONFITADES I CLOÏSSES PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

Per a les carxofes confitades

12 Carxofes
500 ml Oli d'oliva verge
Sal
Pebre en grà
400 g Cloïsses gallegues

ELABORACIÓ

Per a les carxofes confitades

Peleu les carxofes i tal·leu-les a quarts.
Poseu les carxofes en una cassola cobertes d'oli amb el pebre en grà.
Coeu les carxofes a foc baix fins que siguin tendres però que no agafin color.
Treure les carxofes de l'oli i reservar.
Amb una mica d'oli de les carxofes coure les cloïsses fins que s'obrin.

MUNTATGE

En un plat pla disposeu les carxofes i entremig les cloïsses obertes. Serviu ben calent.

Segon plat

TURBOT AMB LLIT D' OLIVADA I COL D'HIVERN PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

4 Filets de turbot

Per al llit d'olivada

30 g Olivada

100 ml Oli d'oliva

Per la col d'hivern

¼ Col d'hivern

1 Patata gran

100 g Cansalada Viada

Sal

Pebre

ELABORACIÓ

Per al turbot

Coeu els filets de turbot salpebrats, en una paella ben calenta, amb una mica d'oli d'oliva.

Reserveu

Per al llit d'olivada

Barregeu l'olivada amb una mica d'oli d'oliva. Reserveu

Per a la col d'hivern

Netegeu les fulles de col i talleu-les en juliana. Peleu les patates i talleu-les en lamines.

Coeu la patata i la col amb aigua fins que siguin ben toves.

Escorreu la verdura i aixafeu-la .

Talleu la cansalada en dauets petits i torreu-los en una paella. Afegiu la col i patata i barregeu-ho bé, com si fos un trinxat.

MUNTATGE

Pinteu una ratlla ampla d'uns 5 cm amb l'olivada. Poseu al damunt el filet cuit de turbot.

Feu una sanefa gran de trinxat i col-loqueu-la al damunt del peix

Les postres

VERRINA DE PLÀTAN AMB TARONJA I CHANTILLY PER A 4 PERSONES

INGREDIENTS

Per al plàtan cruixent

1 Plàtan mascle per fregir
200 ml d'oli d'oliva suau
20 g Sucre glaç

Per a la gelatina de taronja

400 ml de suc de taronja natural
4 Fulles de gelatina

Per al chantilly

300 g Nata
50 g Sucre

ELABORACIÓ

Per al plàtan cruixent

Tallar el plàtan, el fregim en oli fins que quedi cruixent i el passem per sucre glaç per una banda.

Per a la gelatina de taronja

Hidrateu les fulles de gelatina en el suc de taronja i col·loqueu-ho en un cassó al foc fins que es desfaci la gelatina totalment, però sense arribar a bullir.

Distribuir en quatre gots de vidre i deixar refredar perquè s'activi la gelatina.

Per al chantilly

Muntar la nata amb el sucre i distribuir-ho a sobre de la gelatina de taronja amb una màniga pastissera.

MUNTATGE

En el got de vidre on hem posat la gelatina de taronja i el *chantilly*. Decoreu-lo amb els cruixents de plàtan ensucrats.
