

Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu

Aquestes Festes,
recuperem l'Alegria
amb Bona Cuina!

Receptari Nadal 2021
Amb Fruites i Hortalisses
Carme Rusalleda

www.PerNadalBonaCuina.com
www.agem.mercabarna.com

AGEM

ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE
FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVÍNCIA



Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu

FRUITA I HORTALISSA

www.PerNadalBonaCuina.com

TRES RECEPTES AMB FRUITS VERMELLS

COULIS DE FRUITS VERMELLS

ICONE internacional, a tot el món s'utilitzen tècniques de salses de fruites. La que us proposem, com que s'hi aplica una cocció lleugera manté més el sabor i el color.

200 g de maduixes
200 g de mores
200 g de nabius
200 g de gerds
200 g d'aigua mineral
100 g de sucre
el suc de ½ llimona

1---Poseu tota la fruita neta en un caçó amb el sucre, deixeu-ho coure a foc mitjà sense parar de remenar fins que arrenqui el bull, i continueu la cocció a foc lent durant 3 minuts anant-ho remenant.

2---Amb el caçó apartat del foc, afegiu-hi el suc de la ½ llimona, mescleu bé i tritureu-ho amb un túrmix, coleu per un colador fi, i ja teniu el coulis llest.

APÈNDIX DE LA RECEPTE

El coulis tolera la congelació, poseu-lo en bossetes especial congelació en fraccions de 250 g. Disposareu d'una magnífica salsa de fruits vermells per acompanyar gelats, cremes, nata, o pastissos.

La recepta podeu adaptar-la al vostre gust personal, variant els fruits vermells que us proposem.

COC DE FRUITS VERMELLS

Per a un motlle rectangular i fondo de 30 x 20, folrat amb paper de forn

4 ous

250 g de sucre blanc

125 g de farina de blat, passada pel sedàs

10 gr. de llevat químic en pols, passat pel sedàs(Royal)

la ratlladura molt fina de ½ llimona

400 g de fruits vermells variats

un xic de sucre morè per espolsar per sobre

Disposeu del forn calent a 180°

- 1---Amb l'ajut d'un aparell elèctric de varetes, munteu fins que escumin ferm, els ous i el sucre.
- 2---Amb una espàtula i delicadament incorporeu al muntat anterior la farina, el llevat i la ratlladura de llimona
- 3---Aboqueu la massa al motlle i per sobre repartiu-hi la fruita elegida i el sucre morè i entreu el coc al forn ben calent a 180° durant 20 minuts. EL COC DE FRUITS VERMELLS ES LLEST!

MOUSSE FRUITS VERMELLS

Per a 8 motlles individuals

250 g Coulis de fruits vermells (a la recepta anterior)

250 g de nata 35% mg semi-muntada

25 g de sucre blanc

2 fulles i ½ de gelatina, de 2 g cada una

1---Poseu a hidratar les fulles de gelatina amb aigua freda i abundant.

2---Escalfeu el coulis fins a 70°.

3---Incorporeu les fulles de gelatina ben hidratades i escorregudes al coulis calent, afegiu-hi també el sucre, i controleu que la mescla refredi fins a 40°

4---Amb delicadesa afegiu a la mescla anterior la nata semi-muntada, a rajolí, i amb una espàtula aneu-ho remenant amb moviments rotatius per incorporar-la perfectament sense manipular massa la mousse.

5---Pes facilitar-vos omplir els motlles, poseu la mousse en mànega pastissera i repartiu-la als motlles individuals. Reserveu-los a la nevera fins al moments de la degustació

APÈNDIX DE LA RECEPTA

La mousse tolera la congelació. Reserveu els motlles al congelador protegits amb film de cuina per evitar que la mousse s'alteri de sabor, i al servir-los tingueu cura de deixar-los descongelar, per servir-los impecables.

TRES RECEPTES AMB CÍTRICS

ARANGES CONFITADES A GRILLS

1 quilo de aranges, grogues o rosa, al vostre gust.

1 quilo de sucre

200 g d'aigua mineral

un farcellet de gasa amb una picada de: gingebre, canyella, nou moscada 0,5 g de cada espècie.

1---Amb una broqueta punxeu unes 30 vegades cada peça d'aranja. En el termini de 24 hores, bulliu les aranges 3 vegades (en aigua nova cada vegada) i durant 8 minuts cada bullida.

2---Un cop fredes les aranges, de les 3 bullides, tallar-les a grills sencers i bells "amb la pell" de cada aranja feu-ne 12 grills.

3---En una cassola a la mida del producte, feu arrencar el bull a l'aigua amb el sucre i el farcellet de gasa amb les espècies. A poc a poc incorporeu-hi els grills a l'almívar, sense que perdi el bull. Coeu-los "a foc molt lent" i tapats amb paper sulfurat "en contacte amb els grills d'aranja" han de coure durant 1 hora a foc molt lent. Reserveu el confitat amb l'almívar de cocció.

Podeu gaudir-les : amb un guisat de cacera, amb una taula de formatges, o amb xocolata desfeta.

FLAMS DE TARONJA

Per a 8 flameres individuals

1 litre de llet sencera

una branca de canyella a trossos

4 taronges

6 ous

2 rovells d'ou

200 g de sucre blanc

Per caramel·litzar les flameres*

150 g de sucre blanc

80 ml d'aigua

Un rajolí de suc de llimona

cal disposar del forn calent a 170°

1---En un petit cassó poseu els ingredients per caramel·litzar les flameres*, poseu-ho al foc fins aconseguir un caramel fosc. Ràpidament repartir-ho al fons de cada flamera i reserveu-ho a temperatura ambient.

2---Peleu les 4 taronges, "amb un pelador" us interessa capturar els olis essencials que són a la superfície de la pell, pelev-les retirant només la part de color taronja, la part blanca no us interessa pas. Reserveu-les.

3---A dins d'un pot ample, poseu-hi la llet i la branca de canyella i feu arrencar el bull, aparteu el pot del foc i afegiu-hi les pells fines de les taronges, tapeu el pot i deixeu-ho reposar per perfumar la llet, durant 20 minuts.

4---Mentrestant, amb l'ajut d'un ganivet petit i ben esmolat, retireu els grills de les taronges, heu d'aconseguir grills de taronja ben polits de pell. Reserveu-los sobre paper de cuina per eixugar-los d'humitat.

5---En un bol ample, mescleu molt bé : els ous, els rovells i el sucre i incorporeu-ho a dins de la llet, remeneu tot junt i coleu-ho per un colador fi, per alliberar la mescla de la canyella i les pells de taronja

6---Repartiu a cada flamera els grills polits i secs de taronja i ompliu les flameres amb la mescla del punt (5--) i poseu-les a coure a dins d'una plàtera per anar al forn, un xic fonda, per poder-hi posar aigua que cobreixi les flameres fins a la meitat, al "bany Maria".

7---Entreu la safata al forn ben calent a 170° i deixeu-los coure durant 35 minuts. Retireu la safata del forn, i deixeu-los refredar a temperatura ambient, per reservar-los tot seguit a la nevera, protegits amb film de cuina per evitar que es contamiï el sabor amb altres productes que reservem a la nevera.

PRESENTEU els flams desemmotllats acompanyats d'una cullerada de nata muntada sense sucre

CREMA DE LLIMONA

Per a 8 racions:

4 ous

4 llimones grosses

300 de sucre blanc

50 g de midó de blat de moro, Maizena

1 litre d'aigua mineral

1---Renteu les llimones i amb un ratllador, raspeu tota la pell de les tres llimones i reserveu la ratlladura obtinguda. Escorreu també el suc de les 3 llimones i reserveu-lo

2---En un pot a la mida del volum que us disposeu a cuinar, poseu-hi el sucre, els ous i la Maizena i treballeu el conjunt fins aconseguir una mescla blanquinosa.

3---Afegeu al pot la ratlladura i el suc de les llimones i el litre d'aigua prèviament escalfada per agilitzar el treball. Poseu-ho al foc, i remeneu contínuament fins arrancar el bull.

4---Coleu la crema obtinguda i repartiu-la en platets o copes, reserveu-les a la nevera fins al moment de la degustació, protegits amb film de cuina per evitar que es contamiï el sabor amb altres productes que reservem a la nevera.

TRES RECEPTES AMB ESCAROLA

AMANIDA DE XATÓ

Per a 4 racions:

2 escaroles
300 g de bacallà dessalat, a talls
300 g d'una bona conserva de ventresca de tonyina amb oli
12 filets d'anxoves amb oli
100 g d'olives arbequines
100 g d'olives negres d'Aragó
La salsa xató
4 tomàquets madurs
2 cabeces d'all
4 nyores hidratades
40 g d'ametlles torrades
40 g d'avellanes torrades
200 ml OOVE
la molla de ½ llesca de pa
10 ml de vinagre de Jerez
sal i pebre

LA SALSÀ: Disposeu del forn calent a 190° :

Poseu al forn, nets, enters i fregats amb oli, els tomàquets i les cabeces d'all. Deixeu-ho coure a 190° durant uns 25 minuts. Deixeu que les productes fornejats refredin, per poder-los pelar i reservar les polpes.

Heu de posar les nyores partides pel mig a remullar amb aigua tèbia uns 15 minuts, passat aquest temps, podreu retirar fàcilment la polpa, amb l'ajuda d'un ganivet.

Preneu el braç elèctric per triturar la salsa, poseu a dins d'un vas: les polpes cuites dels tomàquets i dels alls, la polpa hidratada de les nyores, les ametlles i les avellanes torrades i pelades, la molla de pa, l'oli, el vinagre, la sal i pebre, tritureu-ho molt fi, tasteu i afineu el punt de sal i pebre. Us ha de quedar una salsa lligada, però de textura lleugera, reserveu-la a la nevera.

L'escarola : renteu escrupolosament les escaroles amb aigua abundant, feu-les a talls d'un 5 cm. de llarg, reserveu-les a la nevera, protegides amb film de cuina.

Quan us disposeu a gaudir del xató: poseu en un bol ample l'escarola i mescleu-la amb la meitat de la salsa. L'altra meitat de la salsa poseu-la a taula en una salsera

PAREU LA TAULA AMB:

El bol gran amb l'escarola amanida

La salsera amb la meitat de la salsa

Un bol amb els talls de bacallà dessalat

Un bol amb els filets d'anxova

Un bol amb la ventresca de tonyina

Un bol amb les olives arbequines

Un bol amb les olives negres

Tan fàcil i divertit! cada comensal es podrà servir al seu gust

SOPA DE XATÓ

Per a 8 racions:

La salsa xató

(ídem elaboració que a la recepta anterior)

La sopa:

2 litres d'aigua mineral

80 ml OOVE

80 g de torrades integrals, tipus "biscotes"

150 g d'escarola, picada a talls "xifonade" (les fulles a talls d'un cm.)

La salsa xató elaborada

1---En una olla a la mida de la sopa que us disposeu a cuinar, feu sofregir l'escarola amb l'oli mesurat durant 1 minut i saleu amb prudència.

2---Incorporeu-hi les torrades, trencades a trossos petits, i sofregiu-ho tot junt només 30 segons.

3---Afegiu-hi la salsa xató* i l'aigua ben bullent, quan arrenqui el conjunt el bull, deixeu coure la sopa a foc lent durant 3 minuts.

4---Tritureu la sopa a la Thermomix a màxima potencia durant 2 minuts, (o amb un túrmix).

Afineu el punt de sal i pebre, si fos necessari i ja teniu la sopa llesta!!! (Si aconsegiu un triturat molt fi, no cal colar-la)

TRUITA D'ESCAROLA

Per a 1 ració

35 g d'escarola, picada a talls "xifonade" (les fulles a talls d'un cm)

20 fulles de julivert, picar fi

2 ous

Sal i OOVE

1---Preneu una paella d'uns 20 cm de diàmetre amb un raig d'OOVE, i sofregiu l'escarola i el julivert durant uns 90 segons, saleu amb prudència.

2---Afegeu a la paella els dos ous batuts amb una punta de sal i deixeu quallar la truita la vostre gust, rodona i mes cuita, o voltejada com una truita a la francesa per aconseguir una textura mes sucosa.

TRES RECEPTES AMB FONOLL I PORRO

PÈTALS DE FONOLL ARREBOSSAT

Per a 4 racions

2 bulbs de fonoll

2 ous

Farina

Panko, o pa ratllat per arrebossar

Sal i OOVE

1---Renteu els bulbs de fonoll, partiu-los a 1/4 i feu-los bullir amb aigua i sal durant 10 minuts. Retireu-los de la cocció i quan siguin freds, delicadament aneu-los desfullant per disposar dels pètals de fonoll. Reserveu-los secs sobre un drap de cuina.

2---Passeu els pètals un a un per farina, seguidament per l'ou batut amb un puntet de sal i finalment per Panko o pa ratllat. (podeu reservar-los a la nevera fins el moment de fregir-los

3---En una paella fonda, amb OOVE abundant, controleu amb un termòmetre de cuina que l'ou durant la fritureja no passi del 170°, i aneu fregint els pètals arrebossats fins a un punt ben daurat. Assequeu-los de la fregida sobre paper de cuina i serviu calents, recent fregits.

BROU DE PORRO I FONOLL

Per a 4 racions

150g de porro, tallat fi
150g de fonoll, tallat fi
1 gra d'all picat fi
20g d'api, tallat fi
35g d'oli d'oliva
2 litres d'aigua mineral
100g de vermut blanc dolç
Sal i pebre blanc

1—En una olla, amb l'oli mesurat, sofregiu a foc mitjà el porro, el fonoll, l'all i l'api durant 5 minuts. Salpebreu amb prudència.

2—Afegiu-hi el vermut blanc i continueu la cocció 3 minuts més.

5—Incorporeu-hi l'aigua mineral calenta, i deixeu que tot junt cogui durant 5 minuts més. Tritureu ben fi, coleu-ho i ja teniu el brou llest.

PORROS GRATINATS AMB BEIXAMEL DE NYORES

Per a 4 racions:

20 porros
4 litres d'aigua mineral
50 g de sal
La beixamel
1 litre de llet
200 ml d'aigua mineral
100 g de porro picat fi + 20 g d'oli d'oliva verge extra
la polpa de 4 nyores hidratades
45 g de farina
55 g de mantega
30 g de xerès sec
sal, pebre blanc, nou moscada
40 g de formatge ratllat sec tipus serrat, o Maó

1---Per bullir els porros, peleu-los i deixeu-los enters a una mida de llarg d'uns 15 cm de la part blanca. Feu-los bullir amb l'aigua mineral i la sal, només durant 5 minuts. Retireu—los de la cocció i deixeu-los refredar sobre paper de cuina.

2---La beixamel, en un caçó amb l'oli, feu sofregir el porro fins que us quedi ben cuit i daurat, salpebreu i afegiu-hi la polpa de les nyores i deixeu sofregir tot junt 1 minut més, incorporeu-hi l'aigua mineral, deixeu arrencar el bull, i tritureu-ho amb el litre de llet i poseu-ho a escalfar per elabora la salsa.

En una olla, poseu-hi la mantega a fondre a foc lent, tireu-hi la farina i deixeu coure el conjunt uns 30 segons, aparteu l'olla del foc i afegiu-hi la sal, el pebre blanc i un xic de nou moscada. Incorporeu-hi la llet triturada amb el porro i nyora, ben calenta, de nou poseu-ho al foc, feu arrencar el bull i sense parar de remenar amb un batedor de varetes, deixeu coure tot junt 1 minut més.

Aparteu l'olla del foc, afegiu-hi el xerès sec, mescleu bé i passeu-ho per un colador xinés i reserveu la salsa.

3---Preneu una safata de forn, a la mida dels 20 porros i poseu-hi al fons un terç de la beixamel, a sobre repartiu-hi els porros i napeu-los amb la resta de beixamel.

4---Finalització i presentació, repartiu el formatge ratllat per sobre i entreu-ho al forn ben calent a 200° fins per escalfar-los i gratinar-los i ja els podeu presentar a taula.

TRES RECEPTES AMB API



APERITIU : BASTONS D'API AMB FORMATGE BLAU I CODONYAT

Per a 15/20 aperitius

ELS BASTONS D'API

Preneu un bon api. Renteu les tiges, retireu els fils de les tiges més grans i talleu-lo a bastons de 15 cm de llargada per 2 de gruix. Reserveu-los a la nevera, protegits amb paper de cuina humit.

LA CREMA DE FORMATGE BLAU

Tritureu amb el braç elèctric 100g de formatge blau + 20 ml de vinagre de xerès + 100 ml d'aigua mineral i reserveu la crema obtinguda

LA CREMA DE CODONYAT

Tritureu amb el braç elèctric 100g de codonyat amb 30 ml de ratafia + 100 ml d'aigua mineral i reserveu la crema obtinguda

PRESENTACIÓ DE L'APERITIU

Preneu vasets aproximadament d'una alçada de 8cm.

Al fons repartiu-hi un toc de crema de codonyat i un altre toc de crema de formatge blau

Al cim, poseu-hi els bastons d'api, serà molt agradable sucra l'api, amb l'amaniment del fons del vaset.

ENSALADA WALDORF

Per a 4 racions

150 g de branques d'api ben tendres, pelades i tallades a trossos
(també podeu incorporar les fulles més blanques i tendres de l'api)
2 pomes Golden, pelades i tallades a trossos
60 g de nous pelades i trossejades
150 g de maonesa clàssica
50 g nata 35%MG
20 g de mostassa de Dijon
el suc de mitja llimona
sal i pebre

1---En un bol poseu la maionesa, la nata, la mostassa i el suc de llimona, barregeu-ho bé. Afineu el punt de sal i pebre.

2---En un altre bol poseu l'api, les pomes i les nous, incorporeu la salsa i barregeu-ho de nou. Reserveu l'amanida en fred. Fins al moment de servir-la

UN BULLIT DETOX I SACIANT

Per a 2 racions

1 litre d'aigua mineral
200 g d'api a la juliana
100 g de ceba a la juliana
100 g de pastanaga a la juliana
200 g de cor de carxofa a la juliana
1 g de sal
20 ml d'oli d'oliva verge extra

Poseu l'aigua al foc, amb una olleta o un cassó, o un pot, en arrencar el bull tireu-hi tots els vegetals, afegiu la sal deixeu-ho bullir només 5 minuts, aparteu-ho del foc, afegiu-hi l'oli i ja podeu degustar-ho és ideal!!!! Saciant, gourmet i equilibrador dels excessos nadalencs

TRES RECEPTES AMB RAVES

AMANIDA DE RAVES I FAVES

Per a 4 racions:

300 g de faves desgranades, molt petites i tendres

400 g de raves, ben nets, amb les fulles mes tendres i partits pel mig

60 ml d'OOVE

200 g de ceba tendre picada fina

1 gra d'all

30 fulles de julivert picat

10 fulles de manta picada

sal i pebre

40 g de mostassa Maille verda, de 3 herbes

1---Les faves Escaldu les faves amb aigua bullent i sal. Si son molt tendres amb només 1/2 minut n'hi ha prou, si són un xic mes granades els hi caldrà el doble de temps. (Si son encara més grans, compreu-ne el doble, escaldeu-les i peleu-les) Reserveu les faves a la nevera.

2---L'amaniment En un caçó amb l'oli, feu sofregir la ceba picada durant 5 minuts, us ha de quedar cuita però no daurada. Afegiu-hi el picat d'all, julivert i menta i deixeu coure tot junt ½ minut més, salpebreu, aparteu del foc i reserveu-ho a la nevera. Quan el sofregit sigui fred afegiu-hi la mostassa.

PRESENTACIÓ

Mescleu les faves reservades amb els raves i l'amaniment que teniu a la nevera. Poseu-ho en un bonic bol per presentar-ho a taula.

COCA IBÈRICA AMB RAVES

La base per a una coca:

Coca de vidre, tallada a la dida de 15x20 cm. torrada "al punt"

A cavall de la coca:

5 figues seques "tallades fines" i cobrint la coca

6 raves ben nets, amb les fulles mes tendres i partits pel mig

Amanir-hoper sobre amb OOVE + sal + pebre blanc

Al cim repartir-hi : 20 g de pernil ibèric, tallat fi i molt ben col·locat

També al cim : 20 g de formatge manxec "semi" tallat a mini-falques

CREMA DE RAVES

Per a 4 racions

100 g porro picat finament (només la part blanca)

20 g mantega

10 g oli d'oliva

500 g de raves, ben nets, amb les fulles mes tendres i partits pel mig

20 g oli d'oliva

1.500 ml d'aigua mineral bullint

Sal i pebre blanc

(al final* : 50 ml de nata + 30 g de mantega)

1—En una olla a la mida del que us disposeu a cuinar, sofregiu el porro amb l'oli i la mantega, ha de quedar ben cuit i poc daurat.

2---Incorporeu els raves al sofregit i continueu la cocció a foc mitjà 2 minuts mes i salpebreu-ho.

3—Afegiu-hi l'aigua mineral ben calenta i deixeu-ho coure només 6 minuts Tritureu-ho dins de la mateixa olla. Al final* afegiu-hi la nata i la mantega, afineu el punt de de sal i pebre, tritureu ben fi, coleu-ho i ja teniu la crema llesta.

Mescleu les faves reservades amb els raves i l'amaniment que teniu a la nevera. Poseu-ho en un bonic bol per presentar-ho a taula.

TRES RECEPTES AMB CEBA

PÈTALS DE CEBA DE COLOR DE ROSA. Ideal per amanides de Nadal

Per a 10 racions

400 g de ceba tallada "a grills" de 3 cm.

250 g de gerds

40 g de vinagre de Jerez

sal i pebre blanc

1---Amb cura despreneu les capes dels grills de ceba, com si fossin pètals. Escaldeu-los amb aigua bullent i sal, i deixeu-los coure només 20 segons. Ràpidament poseu-los a refredar en aigua freda amb gel i sal. Reserveu-los escorreguts i secs.

2---Passeu els gerds contra un colador fi per extreure el suc i mescleu-lo amb el vinagre, els pètals escaldats, amaniu-ho amb sal i pebre i deixeu-ho marinar durant 2 hores, en un atuell per aliments, tapat i a la nevera.

PRESENTACIÓ

La ceba queda dolça i tenyida de color rosa. Ideal per a les amanides de Nadal, o pels canapès amb anxoves o tonyina.

SOPA DE CEBA

Per a 4 racions

500gr de ceba tallada a la juliana fina

30 gr de mantega

20 ml d'oli

10 gr de farina

50 ml de vi de Porto

1.500 ml de brou de pollastre

80 gr de formatge Emmental ratllat

Llesques de pa tallat primet, escalfat al forn a 130° durant 15 minuts.

1-- En una olla amb la mantega i l'oli, sofregiu lleugerament la ceba juliana, just a començar a daurar, uns 10 minuts, salpebreu.

2-- Afegiu-hi la farina i sofregiu-la 30 segons, tireu-hi el vi de Porto i els 1.500 ml. del brou de pollastre ben calent, deixeu coure tot junt a foc baix i tapat durant 20 minuts, afineu el punt de sal i ja teniu la sopa llesta

DUES OPCIONS PER DE SERVIR-LA

1ra. OPCIÓN

Poseu a dins de plans o bols fondos un parell de llesques primes del pa sec, (al gust del comensal poseu-hi un ou cru , o no) de nou dues llesques primes de pa sec a sobre. Escaldeu-ho tot amb la sopa ben bullent, repartiu-hi formatge ratllat tipus Emmental per sobre i poseu-la al forn amb el gratinador al roig roent per aconseguir una crosta daurada.

2a OPCIÓN. Amb degustació de tres formatges diferents.

De vaca curat : tipus Emmental.

D'ovella fort i cremós : tipus Roquefort.

De cabra saborós : tipus Garrotxa.

Poseu al fons de cada bol fondos : 30 g de Roquefort esmicolat, tapeu-lo amb dues llesques primes de pa sec, a sobre poseu-hi 30 g Garrotxa a talls fins, i tapeu-lo també amb 2 llesques del pa sec, afegiu-hi la sopa ben calenta i a sobre de tot 30 g de d'Emmental ratllat, i procediu a gratinar la sopa

CEBES FARCIDES

Per a 4 racions

8 cebes de 6 cm. de diàmetre, (o 4 cebes de 12 cm. de diàmetre)

100 g de pebrot vermell, sense pell i a daus menuts

100 g de pebrot verd, sense pell i a daus menuts

(opcional, per als amants del picant piqueu ben fi, 1/2 cirereta petita, de "bitxo picant")

1 gra d'all i dues branques de julivert, picat fi

OOVG, sal i pebre

Pa ratllat

Les cebes : Feu-les bullir enteres i pelades, amb aigua i sal, a foc mitjà. Si us decidiu per les més petites feu-les coure uns 17 minuts, si preferiu les més grosses deixeu-les coure uns 27 minuts. Retireu-les de la cocció i deixeu-les refredar.

Quan sigui fredes, i amb cura, retireu de l'interior de cada ceba la meitat del volum. Reserveu les cebes buides que seran com un recipient. La ceba que heu retirat de l'interior piqueu-la a daus menuts i reserveu-la.

El farcit : En una paella, amb un raig d'oli sofregiu els daus de pebrot verd i vermell durant 3 minuts, afegiu-hi l'all i julivert i la ceba picada reservada, (afegiu-hi el bitxo picat, si sou amants del picant) salpebreu el conjunt i continueu el sofregit 2 minuts més. El farcit es llest.

El gratinat : Ompliu els orificis buits de les cebes amb el farcit i per sobre poseu-hi el pa ratllat. Podeu reservar-les a la nevera fins al moment de presentar-les, escalfant-les al forn fins aconseguir un bonic color daurat.



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

www.PerNadalBonaCuina.com

www.agem.mercabarna.com