



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



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES  
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT  
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per **CETT** Escola  
d'Hoteleria i Turisme

# *Menús Optimismo - Navidad 2011*

## **Menú 13 €**

Milhojas de mar con queso

Rape crujiente con buñuelos de calabaza

Montañas de piña nevada

## **Menú 15 €**

Alcachofas confitadas y almejas

Rodaballo con cama de olivada y col de invierno

Verrina de plátano con naranja y *chantilly*

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

[www.lafestaataula.com](http://www.lafestaataula.com)



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



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES  
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT  
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per **CETT** | Escola  
d'Hoteleria i Turisme

## MENÚ 13 €

### Primer plato

#### MIL HOJAS DE MAR CON QUESO PARA 4 PERSONAS

##### INGREDIENTES

16 placas de canelón

##### Para el relleno de marisco

300 g Gambas

500 g Mejillones gallegos

500 g Berberechos de Galicia

1 Cebolla grande

30 g Harina

30 g Aceite de oliva

##### Para la bechamel con queso

600 ml Leche

30 g Harina

30 g Aceite de oliva

80 g Queso semiseco rallado

Sal

Pimienta negra

##### ELABORACIÓN

Poner a hervir agua con sal. En el momento de ebullición poner las placas de canelones hasta que doblen su volumen. Enfriar las placas y guardarlas.

##### Para el relleno de marisco

Limpiad bien los berberechos y los mejillones y cocinadlos al vapor.

Cuando se abran sacadles las cáscaras y cortadlos muy pequeños. Reservad el caldo que han soltado tanto los berberechos como los mejillones.

En una cazuela poned a pochar la cebolla cortada en trozos muy pequeños con aceite de oliva hasta que trasparente, añadid las gambas, removed, añadid la harina y removed nuevamente.

Añadid los mejillones, los berberechos y el caldo de la cocción y dejad que se cocine bien el relleno. Corregid el relleno de sal y pimienta.

##### Para la bechamel con queso

En otra cazuela poned a cocinar el aceite y la harina para la bechamel, añadid la leche y dejad cocer sin dejar de remover. A los 10 minutos de ebullición de la bechamel añadid el queso rallado con sal y pimienta.

##### EMPLATADO

En un plato plano preparad el milhojas haciendo capas de bechamel, placa de canelón, relleno de marisco y otra vez bechamel, placa de canelón, relleno y cubrid finalmente con una placa de canelón y bechamel.

Para servir:

Gratinar el milhojas en el horno bien caliente y servir cuando esté bien caliente y dorado.

**Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània**



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



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES  
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT  
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per **CETT** Escola  
d'Hoteleria i Turisme

## Segundo plato

RAPE CRUJIENTE CON BUÑUELOS DE CALABAZA  
PARA 4 PERSONAS

### INGREDIENTES

4 tacos de 160 g de Cola de rape

Para el rebozado crujiente

40 g Almendras tostadas

20 g Avellanas

1 Ñora

1 Rebanada de pan tostado

Para los buñuelos de calabaza

400 g Calabaza

360 g Harina

4 Huevos

100 g Azúcar

30 g Levadura fresca

400 ml Aceite de oliva virgen

60 g de agua con gas

Sal

Pimienta

### ELABORACIÓN

Para el rape

Pedid a vuestro pescadero que os corte 4 dados de rape de 160 g aproximadamente.

Salpimentar el rape.

Doradlo por todos los lados, en una paella muy caliente con un poco de aceite.

Para el rebozado crujiente

Triturad con un molinillo las almendras, las avellanas, la ñora y el pan tostado (ha de quedar como una harina de almendras roja).

Pasad el rape por esta harina y ponadlo encima de una bandeja de horno.

Doradlo por fuera hasta que esté bien crujiente.

Para los buñuelos

Cortad la calabaza en dados y freídllos en aceite de oliva. Reservad.

Preparad la pasta de buñuelos con el azúcar deshecho con el agua y la levadura. Añadid los huevos y por último la harina, poco a poco.

La pasta ha de tener una textura mocososa.

Pasad los dados de calabaza, de uno en uno, por la pasta de buñuelos y freídllos con aceite bien caliente hasta que se hinchen y cojan color.

### EMPLATADO

En un plato plano colocad cuatro buñuelos en un lado del plato y en el otro lado el rape con el rebozado. Servidlo bien caliente.

**Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània**

[www.lafestaataula.com](http://www.lafestaataula.com)



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



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES  
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT  
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per



Escola  
d'Hoteleria i Turisme

## Los postres

### **MONTAÑAS DE PIÑA NEVADAS PARA 4 PERSONAS**

#### INGREDIENTES

8 rodajas de piña natural  
200 g Cobertura de chocolate negra  
20 g Nueces  
30 g Coco Rallado

#### ELABORACIÓN

Cortad la piña en pequeños triángulos.  
Fundid la cobertura al microondas en el bol de cristal, muy despacio para que no se quemee.  
Picad las nueces en trozos muy pequeños.  
Pasad los triángulos de piña por la cobertura y colocad encima las nueces picadas (para que parezca nieve)

#### EMPLATADO

En un plato espolvoread un poco de coco rallado, colocad los triángulos encima como si fuesen montañas nevadas.

\*\*\*\*\*

**Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània**

[www.lafestaataula.com](http://www.lafestaataula.com)



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



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES  
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT  
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per



Escola  
d'Hoteleria i Turisme

## MENÚ 15 €

### Primer plato

#### ALCACHOFAS CONFITADAS Y ALMEJAS PARA 4 PERSONAS

##### INGREDIENTES

###### Para las alcachofas confitadas

12 Alcachofas

500 ml Aceite de oliva virgen

Sal

Pimienta en grano

400 g Almejas gallegas

##### ELABORACIÓN

###### Para las alcachofas confitadas

Pelad las alcachofas y cortadlas a cuartos.

Poned las alcachofas en una cazuela cubiertas de aceite con la pimienta en grano.

Coced las alcachofas a fuego lento hasta que estén tiernas pero que no cojan color.

Sacad las alcachofas del aceite y reservad.

Con un poco de aceite de las alcachofas cocer las almejas hasta que se abran.

##### EMPLATADO

En un plato plano disponed las alcachofas y en medio las almejas abiertas. Servid muy caliente.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

[www.lafestaataula.com](http://www.lafestaataula.com)



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



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES  
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT  
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per **CETT** | Escola  
d'Hoteleria i Turisme

## Segundo plato

### RODABALLO CON CAMA DE OLIVADA Y COL DE INVIERNO PARA 4 PERSONAS

#### INGREDIENTES

4 Filetes de rodaballo

Para la cama de olivada

30 g Olivada

100 ml Aceita de oliva

Para la col de invierno

¼ Col de invierno

1 Patata grande

100 g Panceta

Sal

Pimienta

#### ELABORACIÓN

Para el rodaballo

Cocinad los filetes de rodaballo salpimentados en una paella caliente, con un poco de aceite de oliva. Reservad.

Para una cama de olivada

Mezclad la olivada con un poco de aceite de oliva. Reservad.

Para la col de invierno

Limpiad las hojas de col y cortadlas en juliana. Pelad las patatas y cortadlas en láminas.

Cocinad la patata y la col con agua hasta que estén blandas.

Escurrid la verdura y aplastadla. .

Cortad la panceta en dados pequeños y tostadlos en la paella. Añadid la col y la patata y mezcladlo todo bien, como si fuese para un *Trinxat*.

#### EMPLATADO

Pintad una raya de unos 5 cm con la olivada. Poned encima el filete cocinado de rodaballo.

Haced una cenefa grande de *Trinxat* y colocad encima del pescado.

Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània

[www.lafestaataula.com](http://www.lafestaataula.com)



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



GREMI DE CONSIGNATARIS MAJORISTES  
DE PEIX I MARISC FRESC I CONGELAT  
DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Menús elaborats per **CETT** Escola  
d'Hoteleria i Turisme

## Los postres

### **VERRINA DE PLÁTANO CON NARANJA Y CHANTILLY PARA 4 PERSONAS**

#### INGREDIENTES

##### Para el plátano crujiente

1 Plátano macho para freír  
200 ml de aceite de oliva suave  
20 g Azúcar glasé

##### Para la gelatina de naranja

400 ml de zumo de naranja natural  
4 hojas de gelatina

##### Para el chantilly

300 g Nata  
50 g Azúcar

#### ELABORACIÓN

##### Para el plátano crujiente

Cortad el plátano, lo freís en aceite hasta que quede crujiente y lo pasáis por azúcar glasé por uno de los lados.

##### Para la gelatina de naranja

Hidratad las hojas de gelatina en el zumo de naranja y colocadlas en un cazo al fuego lento hasta que se deshaga la gelatina totalmente pero sin llegara a hervir.

Distribuid los cuatro vasos de cristal y dejad que se enfríe para que se active la gelatina.

##### Para el chantilly

Montar la nata con el azúcar y distribuirlo encima de la gelatina de naranja con una manga pastelera..

#### EMPLATADO

En el vaso de cristal en donde hemos puesto la gelatina de naranja y el chantilly. Decoradlo con los crujientes de plátano azucarados.

\*\*\*\*\*

**Menús validats per la Fundació Dieta Mediterrània**

[www.lafestaataula.com](http://www.lafestaataula.com)