L'aula GASTRONÒMICA Mercat de Sants

TARDOR

TRUITA DE RIU AL FORN AMB CARABASSA

menja sa, cuina de mercat

INGREDIENTS: (4 PERSONES)

- 2 truites de riu (grans)
- 4 talls fins de pernil serrà
- Ametlles laminades
- Oli, sal i pebre
- 1 carabassa petita
- 2 cebes
- 3 dents d'all
- Vi blanc sec

PREPARACIÓ

1. Al forn escalfat a 180°, introduïm la carabassa sencera, sense pelar. La cuinem fins que la pell s'estovi. Quan no cremi la pelem. La partim per la meitat al llarg i descartem les llavors i el cabell d'àngel. La tallem a rodelles fines.
2. Pelem les cebes i les tallem a juliana fina. Pelem els alls i els laminem.
3. En una safata d'anar al forn expandim un raig d'oli i en repartim la ceba i l'all per la base. Salpebrem i a continuació hi afegim les rodalles de carabassa per damunt. Tornem a salpebrar i afegim un altre raig d'oli. Ho posem al forn.
4. Als 10 minuts traiem la safata del forn i li donem la volta a la carabassa i tornem a introduir al forn 10 minuts més.
5. Obrim les truites inserint el fil del ganivet des de la part baixa de l'estómac fins a les ganyes. Descartem els budells i vísceres. Amb unes tisores tallarem les ganyes. Sota l'aixeta d'aigua freda netegem les truites de tota resta de sang i amb un paper de cuina absorbim l'excés d'aigua. Han de quedar netes i obertes per la meitat, però sense separar del tot els dos filets.
6. Afegim un xic de pebre per l'interior de la truita. Farcim cadascuna d'elles amb dos talls de pernil serrà i tornem a tancar les truites.
7. Incorporem les truites farcides per damunt de la carabassa i tornem a introduir la safata al forn.
8. Als 5 minuts traiem la safata del forn, li donem la volta a les truites i abans de tornar a introduir al forn, hi aboquem el vi per sobre.
9. Un parell de minuts abans d'apagar el forn, repartim les ametlles per sobre les truites. Ho enfornem uns minuts més i quan ja estigui la carabassa estovada i la truita cuita, ho gratinem un parell de minuts.

L'aula GASTRONÒMICA Mercat de Sants

TARDOR

TEMPURA DE FRUITS DE TARDOR

menja sa, cuina de mercat

INGREDIENTS: (4 PERSONES)

Per a la massa

> 500ml d'aigua freda
> 2 ous
> 375gr farina: blat / arròs / cigró

Per arrebossar

> Pastanaga, albergínia, carxofes...
> Bolets de temporada: shitake, xampinyons, gírgoles...
> Llagostins, seitons...

PREPARACIÓ

Per a la massa

1. En un bol gran batem els ous i afegim l'aigua freda.
2. Afegim la farina i ho barregem. Deixem la massa a la nevera fIns el moment de fregir.

Per arrebossar

1. Farem talls diferents per cada verdura. Pastanaga: bastonets prims. Carxofes: xips molt primes.
2. Els bolets els hi traurem el tros de peu amb terra i expulsem la sorra que tinguin. Els bolets grans els tallem per la meitat, els petits els deixem sencers.
3. Descartem cap, budells i espines dels seitons.
4. Els llagostins els pelem i amb un ganivet els partim per la meitat al llarg.

Per fregir

1. En una paella posarem l'oli a escalfar. Un cop ben calent arrebossem amb la massa de la nevera el primer ingredient i disposarem dins de l'oli. Quan la part de sota estigui daurada, li donarem la volta per daurar l'altra banda. Els posem sobre paper de cuina per absorbir l'excés d'oli.
2. Repetir la mateixa operació amb un altre ingredient

-Cada cop que traiem un fregit, hem de netejar l'oli de les molles de tempura.

-Fregir els ingredients segons el gust que poden deixar a l'oli, verdures, carn o peix.

- Canviar l'oli de fregir per un de nou, abans que comenci a enfosquir.

L'aula GASTRONÒMICA Mercat de Sants

HIVERN

CANELONS NADALENCS

menja sa, cuina de mercat

INGREDIENTS: (4 PERSONES)

Per a la massa

> 2 Albergínies i 1 ceba
> 200gr xampinyons, pinyons
> 1 pit de pollastre
> 1 tros de carabassa
> 150gr de formatge cremós ratllat
> Orenga, oli, sal i pebre

Beixamel de coliflor

> 1/2 coliflor i 1 ceba petita
> Llet d'ametlles i nou moscada

PREPARACIÓ

Massa

1. Tallem l'albergínia a làmines allargades d'uns 4 cm de gruix. En una paella amb un xic d'oli les cuinem 4 minuts per cada banda.
2. En una olla afegim aigua, llorer i les espècies. Quan arrenqui el bull posem el pollastre. Bullim 10 minuts. L'escorrem i quan no cremi el desfilem amb les mans.
3. Netegem i laminem els xampinyons. Ratllem la carabassa. Tallem a daus petits la ceba.
4. En una paella amb oli calent afegim la ceba i sal. Afegim la carabassa ratllada. A continuació afegim els xampinyons, el pollastre, l'orenga i els fruits torrats i esmicolats.
5. Salpebrem. Mesclem i fem unes voltes per unir sabors.

Beixamel de coliflor

1. Rentem la coliflor i només ens quedarem amb les flors. Tallem a daus petits la ceba.
2. En una paella amb un xic d'oli calent afegim ceba i sal i cuinem a foc moderat fins que estovi, afegim les flors de coliflor i cuinem uns minuts més.
4. Aboquem dos gots de llet d'ametlles, nou moscada, sal i pebre. Apaguem el foc quan hagi bullit tot plegat uns 5 min. Triturem la mescla amb un batedor elèctric fins aconseguir textura de beixamel.

Massa

1. Estirem les làmines d'albergínia. Repartim el farcit de pollastre i carabassa a una vora de cada làmina. Les enrotllem.
2. En una safata expandim una mica de beixamel. Posem els canelons ordenats per damunt i per sobre, la resta de la beixamel. Acabem amb el formatge ratllat, un rajolí d'oli i els pinyons.
3. Enfornem a 180° uns 10 min.

L'aula GASTRONÒMICA Mercat de Sants

HIVERN

ESTOFAT DE VEDELLA AMB PURÉ DE MONIATO

menja sa, cuina de mercat

INGREDIENTS: (4 PERSONES)

Estofat

> 1kg de pit de vedella trossejada
> Romaní fresc
> 2 cebes i 1 pastanaga
> 2 dents d'all
> Brou de carn
> 300ml cervesa negra
>1 unça de xocolata negra
> 50gr de festucs pelats
> 50gr d'avellanes torrades
> Oli, sal i pebre

Puré de moniato

> 3 moniatos petits
> 1 cap d'alls
> 1 tros de gingebre
> Oli, sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Tallar les cebes a juliana fina. Tallar les pastanagues a dauets molt petits. Trinxar petits els alls.
2. En una cassola amb una mica d'oli, saltar a foc viu la carn fins que estigui daurada per totes bandes. Treure del foc.
3. A la mateixa paella cuinar la ceba a foc moderat. Quan comenci a estovar afegir les pastanagues i els alls.
4. Afegir la carn i els festucs. Donar-li unes voltes.
5. Afegir la cervesa i el romaní. Quan l'alcohol s'evapori ho cobrim amb brou calent. Ho tapem i deixem fer xup-xup fins estovar la carn. Anar afegint brou si cal.
6. Quan la carn estigui cuinada la colem del caldo. Reservem la carn i tornem a portar el caldo al foc. Afegim la xocolata picada amb les avellanes i ho bullim tot plegat fins reduir-lo a la meitat .
7. Incorporem la carn i fem un bull per unificar sabors.

Puré de moniato

1. Escalivar el cap d'alls i els moniatos a 160º fins que estovin. Els pelem i els aixafem amb una forquilla.
2. Pelem i ratllem el gingebre. Amb la mà, aixafem la ratlladura, per treure-li el suc. L'aboquem al moniato.
3. Afegim sal, pebre i oli d'oliva fins aconseguir un puré fi i homogeni.

L'aula GASTRONÒMICA
Mercat de Sants

GUISAT DE POLLASTRE AMB PASTANAGUES AMANIDES

PRIMAVERA

menja sa, cuina de mercat

INGREDIENTS: (6 PERSONES)

Pollastre

> 1 pollastre tallat petit
> Farigola, romaní, julivert i llorer
> 2 cebes i 2 grans d'all
> 20gr avellanes i 50gr pinyons torrats
> 2 tomàquets pera ratllat
> 1Polsim nou moscada i comí molt
> 200gr múrgoles i 200gr llenega
> Vi ranci i Vi blanc sec
> Farina
> Brou de pollastre
> 500gr pastanagues
> 1 all, julivert fresc i orenga
> 1 culleradeta comí en gra
> 2 cullerades vinagre de Xerès
> Oli d'oliva, sal i pebre

PREPARACIÓ

Pollastre

1. Expulsem la sorra dels bolets.

   Tallem la ceba a daus petits i trinxem ben petit un dels alls. Salpebrem i enfarinem el pollastre

2. En una cassola amb oli ben calent daurem el pollastre a foc viu. Afegim la ceba, l'all i un polsim de sal. Quan la ceba comenci a agafar color incorporem el vi i remenem fins que caramel·litzi.

3. Afegim el tomàquet i el reduïm fins que enfosqueixi. Afegim les múrgoles i tot seguit el vi ranci. Aboquem brou calent i quan torni a bullir incorporem el pollastre. Cuinem tapat uns 30 minuts.

4. En un morter piquem all, avellanes, comí, nou moscada, farigola i el romaní. Incorporem la picada a la cassola i fem un xup-xup.

5. En una paella amb un rajolí d'oli calent cuinem volta i volta la resta dels bolets i un minut abans d'apagar el foc, els aboquem a la cassola. Remenem, tapem i apaguem el foc.

Pastanagues

1. Pelem les pastanagues.

2. En una olla posem aigua a escalfar. Quan bulli afegim les pastanagues fins que estovin, les escorrim mentre temperen.

3. En una paella sense oli, torrem lleugerament els grans de comí i els passem a un morter. Els triturem fins aconseguir una pols. Afegim l'all i tornem a triturar. Finalment aboquem sal, pebre, oli, vinagre i l'orenga. Remenem amb la mà de morter i ho acabem amb julivert.

4. Tallem les pastanagues a rodelles iguals i les disposem en un bol. Li afegim l'amaniment per sobre i ho barregem tot plegat.

L'aula GASTRONÒMICA
Mercat de Sants

PRIMAVERA

MANDONGUILLES DE PEIX DE TEMPORADA

menja sa, cuina de mercat

INGREDIENTS: (4 PERSONES)

> 400gr peix blanc sense espines (lluç, bacallà, rap...)
> 2 dents d'all
> 1 ceba
> Julivert picat abundant
> Pinyons torrats
> Ametlles torrades
> Vi blanc sec
> 250ml de fumet
> 1 ou
> Farina de galeta
> Farina
> Oli, sal i pebre

PREPARACIÓ

1. En una picadora afegim el peix trossejat, un all ratllat i unes fulles de julivert, el pa ratllat, i l'ou batut amb sal i pebre. Ho barregem. Deixem la massa reposar a la nevera.
2. Comencem a donar forma de mandonguilles amb les mans enfarinades. Aproximadament cada bola tindrà un pes d'uns 40gr. Un cop acabades, les enfarinem.
3. En una paella amb un xic d'oli calent comencem per cuinar la ceba a foc moderat. Un cop estovada afegim el vi blanc sec i el deixem reduir.
4. Afegim el tomàquet ratllat. Mesclem i cuinem fins aconseguir un color de tomàquet marronós.
5. Incorporem el fumet i quan comenci a bullir, disposem les mandonguilles, tapem i deixem cuinar a foc suau. Li donarem la volta a les mandonguilles perquè es cuinin per totes bandes.
6. Dos minuts abans d'apagar el foc, afegim les ametlles esmicolades i el julivert picat. Tapem i apaguem el foc.

L'aula GASTRONÒMICA Mercat de Sants

ESTIU

LLOM A LA SAL AMB PURÉ DE CIGRONS

menja sa, cuina de mercat

INGREDIENTS: (4 PERSONES)

Per al llom

> 300g Llom en una sola peça
> Sal gruixuda
> Espècies al gust

Per al puré de cigrons

> 300g cigrons cuits
> 2 cullerades tahine (puré de sèsam)
> 2 dents d'alls
> El suc d'una llima
> Sal, oli d'oliva i pebre
> Pebre vermell dolç o picant i comí en pols
> Llavors de sèsam per decorar

PREPARACIÓ

Per al llom

1. En una safata d'anar al forn hi aboquem totes les espècies. Arrebossem molt bé la peça de llom amb la barreja d'espècies, sense deixar cap forat sense cobrir.
2. A la mateixa safata fem una base de sal gruixuda i a sobre disposem la peça de llom. La cobrim amb la resta de sal gruixuda.
3. Amb unes gotetes d'aigua, mullem per sobre de la sal, per tal de fer crosta.
4. Enfornar a 180º fins que veiem que la crosta de sal del damunt del llom estigui esquerdada.
5. Un cop refredat donarem uns copets al llom i veurem com podem treure la sal del voltant de forma senzilla.

Per al puré de cigrons

1. Pelem i descartem el germinat de l'all.
2. Introduïm tots els ingredients en un got batedor i els batem fins aconseguir una crema fina i homogènia.
3. Decorem el puré amb unes llavors de sèsam i un bon raig d'oli per damunt.

Final

El llom es talla a rodelles fines i es pot menjar calent, natural o fred.

Es serveix la peça sencera a la taula amb el puré al costat i es va tallant conforme es va servint.

L'aula GASTRONÒMICA Mercat de Sants

ESTIU

CASSOLETA DE MUSCLOS AL FONOLL

menja sa, cuina de mercat

INGREDIENTS: (4 PERSONES)

> 1kg de musclos
> 1-2 Llimes
> 1 fonoll petit
> Vi blanc sec
> 1 ceba petita
> Julivert i anet
> Llorer
> Boles de pebre negra o rosa
> Aigua mineral
> Oli sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Comencem per revisar els musclos. Descartem els que no estiguin tancats o no es tanquin al colpejar-los la closca. Per rentar-los rasquem la closca amb un ganivet, sota el raig d'aigua freda. Anem traient els filaments que hi trobem.
2. Disposem els musclos en una cassola ampla. Hi afegim el llorer, dues tires de la pell de llima i les boles de pebre. Tapem i ho portem al foc. Cuinem fins que els musclos s'obrin. Descartem els musclos que quedin tancats. Colem l'aigua de la cocció i la reservem a part dels musclos.
3. Tallem el fonoll a trossets petits. Tallem la ceba petita. Piquem fines tant les fulles d'anet, com les de julivert. Ratllem la resta de la pell de llima.
4. En una olla amb un rajolí d'oli d'oliva calent afegim la ceba i sal. La cuinem a foc moderat uns minuts.
5. Afegim el fonoll i després d'un parell de voltes, afegim el vi i el reduïm.
6. Aboquem l'aigua fins a dos dits abans de cobrir, tapem i deixem cuinar uns 5 minuts. Si queda molt líquid, destapem i deixem reduir.
7. Ho triturem tot amb el braç batedor. Ha de quedar espessa. Per aconseguir-la més fina, la podem passar pel colador xinès. Afegim l'aigua de cocció dels musclos i ho tornem a portar al foc.
8. Aboquem la crema a l'olla juntament amb l'aigua de cocció dels musclos i ho tornem a portar al foc.
9. Afegim els musclos i les fulles d'anet. Mesclem tot i aboquem el julivert picat, apaguem el foc i deixem reposar tapat. Ho servim en una cassoleta de fang decorat amb unes rodelles de llima.