

SARDINES EN OLI

12 sardines ☆ 2 cebes ☆ 2 alls ☆ 25 cl d'oli
☆ 50 g de sal marina ☆ Branquetes de coriandre
☆ 1 bitxo vermell ☆ 1 clau d'olor ☆ 1 fulla de llozer
☆ 1 culleradeta de cafè de grans de pebre negre

- 1 Abans que res, traiem el cap i les tripes de les sardines, les netegem bé amb aigua freda i les escorrem amb cura.
- 2 A continuació, posem les sardines netes en una safata, les cobrim amb sal marina i les deixem reposar 1 hora a la nevera. Quan hagi passat el temps, les rentem amb aigua freda un altre cop i les tornem a escórrer bé.
- 3 Aleshores, tallem les cebes i els alls en plomes.
- 4 Els col·loquem dins d'un pot amb les branques de coriandre, el bitxo, el clau d'olor, la fulla de llozer i els grans de pebre. Tot seguit, introduïm al pot les sardines, amb la panxa cap avall i ben juntes.
- 5 Per acabar, omplim el pot de vidre amb oli i el tanquem.
- 6 Ho deixem reposar 24 hores a la fresca. Per a la conserva, és important esterilitzar el pot que volem utilitzar durant 45 minuts en aigua bullent.

SARDINES

Contenen minerals essencials com el calci, el ferro, el iode i sobretot és una font important dels famosos àcids grassos omega-3, bons per al cor i el cervell.



GELATINA DE COCO AMB CREMA DE MADUIXES

2 cullerades petites rases d'alga Agar-agar en pols
☆ 1 litre de llet de coco ☆ 75 g de sucre o sucre integral de canya ☆ 1/2 culleradeta de suc de llimona
☆ 25 g de nata **Per a la salsa:** 250 g de maduixes
☆ 50 g de sucre

- 1 Escalfar la llet de coco amb el sucre. Quan bulli afegir l'alga agar-agar i deixar bullir 2 minuts.
- 2 Retirar i quan estigui temperat, afegir el suc de llimona i la nata. Barrejar-ho tot. Posar la barreja en un motlle i refredar a la nevera.
- 3 **Per a la salsa:** rentar i trossejar les maduixes. Afegir el sucre i triturar. Desemmotllar la gelatina de coco i decorar amb la salsa de maduixa.

ALGA AGAR-AGAR
Rica en fibra, és un bon regulador intestinal, ajudant a combatre l'estrenyiment.



Receptes d'
ESTIU
del Mercat Torreblanca



Mercat Torreblanca



CANELONS D'ESTIU AMB TONYINA

20 plaques de caneló ☆ 200 g de tonyina en oli
☆ 3 ous durs ☆ 600 g de tomàquets vermells forts
☆ 150 g de gambetes cuites ☆ 50 g d'olives farcides
☆ 1 enciam ☆ 1 pebrot vermell escalivat

Per a la maionesa lleugera: 1 ou ☆ 10 cl d'oli
☆ 1 cullerada petita de vinagre o suc de llimona
☆ Olives trinxades ☆ Sal i pebre

- 1 Per començar, bullim les plaques de caneló.
- 2 Després, coem a part els tomàquets sense pell ni llavors.
- 3 A continuació, en un cassó posem les olives picades, el pebrot i els ous trinxats, la tonyina aixafada i les gambetes. També hi afegim el tomàquet no gaire cuit i 2 cullerades de maionesa.
- 4 Tot seguit, farcim els canelons, els col·loquem en una plata, hi escampem la maionesa per sobre i els deixem reposar a la nevera. Per acabar, ho decoram amb unes tires de pebrot escalivat.

TONYINA

Destaca la presència d'àcids grassos omega-3. És rica en minerals com el seleni, el fòsfor i el magnesi, aporta diferents vitamines (A, B, B3, B9, B12 i D) i constitueix una excel·lent font de proteïnes d'alt valor biològic.



PITS DE POLLASTRE AMB FORMATGE

4 pits de pollastre, sense pell ☆ 8 espàrrecs blancs de llauna ☆ Mantega ☆ Suc de llimona ☆ 50 g de formatge gruyère ratllat ☆ Julivert ☆ Oli, sal i pebre

Per a la pasta per arrebossar: 25 g de farina
☆ 2 ous ☆ 50 g de formatge gruyère ratllat

- 1 En primer lloc, obrim els pits de pollastre i els aplanem, els untem amb una mica de suc de llimona i els salpebrem al gust.
- 2 A continuació, batem els ous i hi afegim 50 g de formatge ratllat. Enfarinem els pits i els passem per ou batut. Tot seguit, els fregim en una paella en oli i mantega a foc mitjà. Si cal, podem tancar la paella perquè la carn es cogui bé.
- 3 Seguidament, posem els pits de pollastre en una safata per a forn untada amb mantega i, damunt de cada pit, hi col·loquem 2 espàrrecs blancs. Aleshores escampem per sobre el formatge ratllat i ho introduïm al forn per gratinar.
- 4 Per acabar, ho guarnim amb mitges rodanxes de llimona i fulles de julivert.

POLLASTRE

Ric en proteïnes d'alta qualitat, vitamines i minerals, i el seu consum aporta poca càrrega calòrica i colesterol.

LLENGUADO AMB CREMA DE CANYELLA I ESCAMARLANS

2 Llenguados frescos ☆ 50 g de mantega
☆ 3 Cebes picades ☆ 1 Cullerada de canyella ☆ Sal
☆ Llard ☆ Oli d'oliva ☆ 2 Escamarlans ☆ ¼ litre llet
☆ Curri ☆ Pebre negre

- 1 Fregim lleugerament les cebes en el llard, utilitzant una paella ampla i profunda.
- 2 Hi afegim la llet, la sal, el pebre, la canyella i el curri, per fer la salsa.
- 3 Ho posem tot a la batedora.
- 4 Saltegem en una paella amb una mica d'oli i sal, els escamarlans uns 3 minuts.
- 5 Fregim els llenguados prèviament salats i ruixats amb suc de llimona, uns 7 minuts.
- 6 Posem a la base del plat la salsa, els llenguados sobre amb una mica de salsa i els escamarlans.

LLENGUADO

Conté vitamines del grup B, com la B3 i la B9, i minerals com el fòsfor, el potassi i el magnesi i destaca en contingut de iode, indispensable per al bon funcionament de la glàndula tiroïdes.

