

# PA DE PAGÈS FARCIT

1 pa de pagès ☆ 2 pebrots vermells ☆ 2 carbassons  
☆ 2 albergínies ☆ 2 tomàquets ☆ Salmó ☆ Mozzarella

**Per al pesto:** Alfàbrega ☆ Pinyons ☆ Formatge parmesà  
ratllat ☆ 1 cap d'all ☆ Oli, sal i pebre

- 1 Per començar, escalivem els pebrots, els alls i les albergínies; els carbassons, en canvi, els fem a la planxa.
- 2 Abans de farcir el pa, fem un tall al barret, en traiem la molla i la untem amb pesto per dintre. Tot seguit, farcim el pa en aquest ordre: pebrot vermell, mozzarella, tomàquet, albergínia, salmó, carbassó i seguim el mateix procediment fins que s'ompli.
- 3 Per acabar, untem el barret del pa amb pesto. El podem presentar tallat a llesques i acompanyat d'una amanida verda.



## PEBROT VERMELL

Es molt ric en vitamines, especialment la vitamina C i també A, E i B.

# CARQUINYOLIS



100 g d'ametlles crues amb pell ☆ 150 g de farina  
☆ 100 g de sucre ☆ 2 ous ☆ 1 ratlladura de llimona  
☆ 1 cullerada de llevat en pols ☆ Canyella

- 1 En primer lloc, posem les ametlles en remull.
- 2 Mentrestant, barregem el sucre amb 1 ou i la resta d'ingredients i, per acabar, hi aboquem les ametlles remullades.
- 3 Amb la pasta resultant fem dues tires llargues d'uns 3 cm d'ample per 1 cm de gruix, que posem en una plata de forn, damunt d'una planxa de silicona tipus Silpack, i les pintem amb ou per sobre.
- 4 Tot seguit, ho coem al forn a 180º C durant 20 minuts.
- 5 Per acabar, traiem la plata, tallem els carquinyolis esbiaixats i els tornem a enfornar 5 minuts més fins que agafin color.

## CANYELLA

Conté un antioxidant del tipus flavonoide amb propietats curatives molt conegudes per al tracte urinari i per posar fre a les infeccions d'orina.



» Receptes d' «  
**HIVERN**  
del Mercat Torreblanca



Mercat Torreblanca





# CIGRONS A LA CATALANA

600 g de cigrons ☆ 300 cc de brou de verdures  
☆ 3 tomàquets madurs ☆ 1 ceba grossa  
☆ Julivert ☆ 1 ou dur (opcional)

**Per a la picada:** 25 g d'ametlles torrades  
☆ 25 g d'avellanes torrades ☆ 1 tros de pa de pessic  
banyat en vi ranci ☆ 2 alls ☆ Safrà ☆ Canyella en pols

- 1 Primerament, coem els cigrons de manera tradicional o bé n'utilitzem de cuits.
- 2 A continuació, pelem la ceba, la trossegem i la sofregim.
- 3 Després, escaldem els tomàquets, els pelem i els fem a daus. Tot seguit, els afegim a la ceba juntament amb una mica de sal i sucre i ho deixem coure a foc viu 5 minuts. Seguidament, fem una picada amb tots els ingredients i l'afegim amb una mica de brou i deixem que faci xup-xup.
- 4 Per acabar, ho servim tot junt amb una mica de julivert trinxat per sobre. També ho podem servir acompanyat d'ou dur.



## CIGRONS

Contenen més ferro que altres llegums i són una bona font de greixos no saturats. Són molt rics en calci, potassi, i són una bona font de zinc, de seleni i de vitamines del grup B, com la niacina o la tiamina.

# SALMÓ AMB SALSÀ DE POMA

4 supremes de salmó ☆ 1 poma groga grossa  
☆ Crema de llet ☆ Mantega ☆ Suc de llimona  
☆ Oli, sal i pebre

- 1 En primer lloc, posem el salmó amb suc de llimona, sal i pebre. Passats uns minuts, l'enfarinem i el posem en una paella amb oli calent. Coem el salmó una mica per cada costat i el reservem.
- 2 En una altra paella fregim les pomes tallades a grills amb mantega, a les quals afegirem la crema de llet quan la fruita s'hagi enrossit. Ho remenem tot i, seguidament, ho passem per la batidora.
- 3 A continuació, tornem a abocar la salsa a la paella on hem fregit les pomes i hi afegim el salmó. Un cop la salsa faci xup-xup, ho deixarem coure 2 minuts més i ja ho tindrem a punt.

## SALMÓ

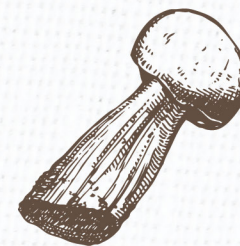
Conté molts oligoelements, com fòsfor i sals minerals, destaca pel seu contingut en potassi, que afavoreix el bon funcionament del sistema nerviós, i en fòsfor, present als ossos i les dents.



# CONILL AGREDOLÇ AMB BOLETS

1 conill trossejat ☆ 400 g de bolets de temporada  
☆ 400 g de tomàquets madurs ☆ 150 cl de vinagre de xerès ☆ 2 cullerades de sucre ☆ 30 g de pinyons  
☆ Suc de llimona ☆ Aigua ☆ Oli, sal i pebre

- 1 En primer lloc, posem el conill trossejat, el salpebrem i el ruixem amb unes gotes de suc de llimona. El coem fins que estigui daurat i el reservem.
- 2 A continuació, afegim a la mateixa cassola el sucre i el vinagre i ho deixem reduir 10 minuts, aproximadament.
- 3 Tot seguit, trossegem el tomàquet a part i el sofregim amb sal i una mica de sucre.
- 4 Per acabar, ho ajuntem tot a la cassola: el tomàquet, el conill i la reducció de vinagre. A la cassola, hi afegim mig got d'aigua i els bolets, prèviament fregits. Aleshores, deixem la cassola a foc fluix durant 30 minuts que faci xup-xup. Després, abocarem els pinyons fregits.



## CONILL

Les seves proteïnes són de qualitat elevada i aporten tots els aminoàcids essencials que necessita l'organisme. Té un contingut baix de colesterol.