

ESCUDELLA DE CARBASSA I MONGETES

1 kg de carbassa ☆ 750 g de mongeta cuita amb una mica del seu suc ☆ 4 l de brou (d'escudella, pollastre o de verdures) ☆ 1 os de pernil ☆ 2 cebes ☆ 50 g d'arròs ☆ 1 fulla de llorer ☆ Oli d'oliva ☆ Sal

- 1 En una cassola amb un raig d'oli, daurem lleugerament la ceba pelada i tallada a la juliana.
- 2 A mig coure, afegim la carbassa tallada a daus, sense pell ni llavors i la deixem daurar. Cobrim amb el brou fred i afegim l'os de pernil, el llorer i una mica de sal.
- 3 Deixem que arrenqui el bull, escuma la superfície i ho deixem bullir durant uns 30 minuts, passats els quals hi afegirem l'arròs i el deixarem fer uns 15 minuts.
- 4 Afegim llavors les mongetes amb una mica del seu suc i ho acabem de coure uns 5 minuts més.
- 5 Posar-ho a punt de sal i ja es pot servir.



CARBASSA

Conté vitamines A i C, i quantitats elevades de vitamines E, B1, B2, B3 i B6.

És rica en potassi, calci, magnesi, ferro, cobalt, bor i zinc.

COPA DE TARONJA NADALENCA

4 taronges ☆ 300 g de sucre ☆ 10 cl de Cointreau
☆ 30 cl de nata per muntar ☆ 50 g de mantega
☆ 1 terrina de gelat de vainilla ☆ Sucre morè
☆ Menta fresca

- 1 Primerament, espemem el suc de les taronges.
- 2 A continuació, posem en un cassó la mantega, el sucre, el suc de taronja i el Cointreau, i ho deixem bullir 3 minuts.
- 3 Per al muntatge, posem el suc de taronja en una copa, a sobre hi posem una bola de gelat de vainilla i ho decorem amb nata muntada, fulles de menta i uns grans de sucre morè.



TARONJA

Aporta vitamina C, que ens ajuda a escurçar la durada dels refredats, i estimula el sistema immunitari; depura els òrgans, regenera els teixits i elimina les substàncies nocives i tòxiques del cos.



⇒ Receptes de ⇐
NADAL
del Mercat Torreblanca



Mercat Torreblanca

LLAGOSTA SALTEJADA A L'ESTIL PESCADOR

2 llagostes ☆ 1 ceba ☆ Patates ☆ Mantega ☆ 1 cullerada de salsa de tomàquet ☆ Conyac ☆ Vi blanc ☆ Julivert ☆ Oli, sal i pebre

- 1 Abans que res agafem 2 llagostes i les partim per la meitat al llarg.
- 2 Aleshores posem la paella al foc amb una quantitat d'oli normal. El primer que sofregirem serà mitja ceba trinxada; quan la ceba comenci a perdre el color, hi afegim les llagostes i ho salpebrem. Al cap d'un moment ho ruixem amb conyac i ho encenem.
- 3 Quan el conyac s'hagi reduït hi tirem una cullerada ben plena de salsa de tomàquet, julivert trinxat i un raig de vi blanc. Ho deixem coure tot plegat uns 6 o 7 minuts i, seguidament, ho aboquem en una plata.
- 4 Al voltant la guarnirem amb daus de patata al vapor fregits amb mantega.



LLAGOSTA

Proporciona àcids grassos omega-3 i omega-6, que ajuden a regular el colesterol, reduir el risc cardiovascular. A més, aporta niacina (B3), vitamina A, calci, fòsfor, iode, magnesi i seleni.

CANELONS DE SANT ESTEVE

20 plaques de caneló ☆ 250 g de carn de vedella ☆ 200 g de carn magra de porc ☆ 50 g de pernil salat ☆ 25 g de foie gras ☆ 1 cervell de be ☆ 1 pit de pollastre desossat ☆ 1 ceba ☆ 1 tomàquet ☆ 1 tasseteta de vi blanc ☆ 50 g de molla de pa remullada en llet ☆ 30 g de formatge ratllat ☆ Oli i sal

Per a la beixamel: 75 g de mantega ☆ 30 g de farina ☆ 50 cl de llet ☆ 1 cullerada de brandi ☆ Sal, pebre i nou moscada

- 1 Per començar, rostim tota la carn i les verdures per separat i ho trinxem tot junt. Per lligar-ho tot,
- 2 Hi afegim el pa remullat en llet i unes gotes de salsa beixamel.
- 3 Mentrestant, coem les plaques de caneló durant 12 minuts.
- 4 A continuació, quan ja estan cuits, els estenem sobre un drap i els farcim amb la carn i les verdures rostides.
- 5 Seguidament, els posem en una plata de forn, hi escampem per sobre la beixamel i el formatge ratllat i els gratinem.

POLLASTRE

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



CAPÓ DE NADAL FARCIT

1 pollastre de 2 kg ☆ 300 g de prunes seques ☆ 100 g d'orellanes ☆ 100 g de pinyons ☆ 50 g de salsitxes ☆ 50 g de carn de porc ☆ 1 tòfona ☆ 1 poma reineta ☆ 10 cl de vi ranci ☆ 10 cl de brandi ☆ 400 g de llard de porc ☆ Canyella ☆ Oli, nou moscada, sal i pebre

Per a la guarnició: 2 pomes Golden ☆ ½ sobre de llevat ☆ 40 cl d'oli ☆ 100 g de farina ☆ Aigua amb gas ☆ Ametlles ☆ 40 cl d'oli ☆ Sal

- 1 Sofregim la carn de porc i les salsitxes en una cassola amb oli. Quan estiguin ben rosses, hi incorporem el vi ranci i ho deixem reduir una mica.
- 2 Apartem la cassola del foc i hi afegim les prunes, els pinyons, les orellanes i els trossos de poma pelada, a més de la canyella, la nou moscada, sal i pebre. Tot seguit, ho remenem tot.
- 3 Salpebrem el pollastre per dins i el farcim.
- 4 El cosim perquè no s'escapi el farcit i lliguem les cuixes i les ales del capó per donar-li forma.
- 5 Escampem el llard en una safata, a sobre hi posem el pollastre i el cobrim amb més llard. Ho deixem coure al forn a 190° C durant 30 minuts. Ho retirem del forn i hi afegim el brandi i l'aigua, donem la volta al pollastre i el deixem coure al forn a 140° C durant 60 minuts. Decantem la salsa per treure'n el greix, emplatem el pollastre i el salsem.
- 6 Per a la guarnició, tallem les pomes a rodanxes, les passem per farina i tot seguit per la pasta d'arrebossar, les fregim en oli abundant i, les empolvorem amb sucre.

PRUNES

Concentren minerals, com el calci i el potassi.