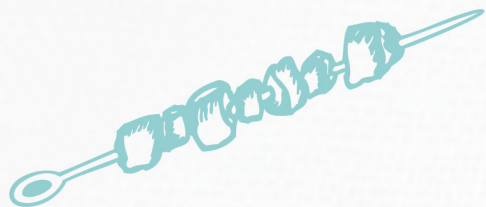


BROQUETES DE RAP I GAMBES

800 g de cua de rap ✪ 32 gambes grans
✪ 150 g de bacó fumat ✪ 225 g de xampinyons
✪ 1 suc d'1 llimona ✪ 1 all ✪ 1 ceba ✪ 3 cullerades d'oli
✪ Sal i pebre acabat de moldre

- 1 Per començar, tallem el rap a daus, pelem les gambes, tallem la ceba en forma d'anella i piquem finament l'all. Tot seguit, posem els ingredients en un bol, els reguem amb el suc de llimona i l'oli i ho deixem reposar entre 15 i 30 minuts.
- 2 Per acabar, distribuïm entre vuit broquetes els ingredients; el bacó, el posem enrotllat. Ho salpebrem i untem les broquetes amb la maceració.
- 3 Les podem coure a la planxa o en una graella elèctrica.



RAP

És ric en vitamines del grup B com la B1, B3 i B9. Una de les funcions que porta a càrrec la vitamina B9 és la producció i maduració dels glòbuls vermells i blancs, i la síntesi de material genètic.

FLAM D'AMETLLES



½ l de llet ✪ 200 g de sucre ✪ 100 g de ametlles mòltes
✪ 4 ous mitjans ✪ Ratlladura de la pell d'una llimona

- 1 En un bol es posen 3 cullerades de sucre i el cremem a foc lent (amb dues o tres gotes d'aigua) Barrejar un got de llet i el sucre restant (si posem primer la llet al foc es desfà millor).
- 2 Batre els 4 ous i barrejar amb l'ametlla mòlta i la llet amb el sucre restant. En un motlle posem tots els ingredients barrejats. Posar-la al bany maria durant 45 minuts (posar el motlle dins d'un recipient amb aigua que el cobreixi fins a la meitat). Per a saber si ja està al punt podem punxar el flam amb un pal de broqueta o ganivet. Si surt net és que ja està. Podem utilitzar beguda vegetal de soja, civada, arròs, ametlles i sucre integral de canya en lloc de sucre blanc.
- 3 Són unes postres ideals per als celíacs si utilitzem llet de vaca o beguda d'arròs, soja o ametlles. Per a diabètics podem utilitzar xarop d'atzavara.

AMETLLES

Les ametlles posseeixen un elevat contingut en àcids grassos monoinsaturats (àcid oleic) per a prevenir les malalties del cor i millorar la circulació sanguínia.



» Receptes de «
PRIMAVERA
del Mercat Torreblanca



Mercat **Torreblanca**



CALDERETA DE XAI

1 kg de xai ☆ 1 kg de patates ☆ 200 g d'arròs
☆ 1 pebrot vermell ☆ 1 pebrot verd ☆ 1 ceba ☆ 3 alls
Aigua ☆ Oli i sal

- 1 En primer lloc, agafem els talls de xai i els daurem en una olla amb oli; després, els reservem.
- 2 Tallem a dauets els pebrots, la ceba i l'all, i ho sofregim bé; si cal, hi afegim més oli.
- 3 En aquest moment, hi incorporem un altre cop el xai, les patates tallades a daus grans, ho salem i ho cobrim amb aigua. Tot seguit, ho deixem bullir 40 minuts i, passat aquest temps, hi aboquem l'arròs. Ho deixem coure 20 minuts més a foc suau. Si cal, rectificuem de sal. Per acabar, tapem el recipient i esperem de 5 a 10 minuts. Ja ho podem servir.



XAI

Especialment ric en vitamines del grup B (sobretot vitamina B12 i B6), i minerals com el ferro, fòsfor i zinc.

BACALLÀ AMB CEBA

5 talls de bacallà remullat de 150 g ☆ 600 g de ceba
☆ 100 cl de vi blanc sec ☆ 1 cullerada de sucre
☆ Farina blanca ☆ Julivert ☆ Oli i sal

- 1 Per començar, agafem el bacallà remullat al punt de sal, el passem per la farina blanca i el fregim lleugerament en una paella.
- 2 A continuació, colem l'oli del bacallà i, amb ell, fregim la ceba. Quan la ceba està mig daurada, hi incorporem els talls de bacallà per sobre. Deixem que es cogui 3 o 4 minuts i, tot seguit, hi aboquem la copa de vi blanc i 1 cullerada de sucre.
- 3 Per acabar, esperem que el vi s'evapori i ho empolvorem amb julivert.

BACALLÀ

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.



CARXOFES FARCIDES

8 carxofes grosses ☆ 300 g de carn picada de porc
☆ 50 g de pernil ibèric picat ☆ 2 cebes tendres
☆ 2 tomàquets ☆ 2 pastanagues ☆ 2 ous ☆ 2 alls
confitats ☆ 50 g de pa ☆ Julivert ☆ 50 cl d'aigua
☆ Oli i sal

- 1 En primer lloc, netegem les carxofes de fulles dures i buidem el centre de pèls.
- 2 Per al farcit, barregem la carn, el pernil, l'all confitat, el julivert i un ou. Hi incorporem una mica de pa remullat en llet.
- 3 A continuació, farcim les carxofes, les arrebossem amb farina i ou batut. Les fregim amb oli i les retirem del foc. Tot seguit, en el mateix oli, fem un sofregit amb les verdures.
- 4 En una olla, posem les carxofes de peu, hi afegim el sofregit i ho cobrim d'aigua. Ho deixem coure durant 30 minuts.
- 5 Per acabar, triturem tot el caldo amb les verdures i ho passem pel colador de bola o el xinès. Servim les carxofes senceres cobertes de salsa.



CARXOFES

És bona per als problemes digestius i metabòlics, gràcies a la fibra soluble que aporta. Així, és depurativa, regula el trànsit intestinal i enforteix el sistema immunològic.