

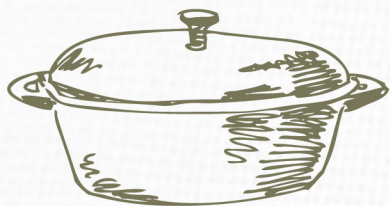
MUSCLOS CASOLANS I RÀPIDS

2 kg de musclos de roca ☆ 2 cebes ☆ 2 pastanagues
☆ 1 porro ☆ 1 manat de romaní ☆ 1 gotet de vi blanc sec
☆ Pebre negre en gra ☆ Oli i sal

- 1 En primer lloc, rentem els musclos ben nets.
- 2 Mentrestant, en una cassola, posem en oli el porro, la ceba i la pastanaga, tot ben tallat a la juliana. També hi afegim el romaní, el pebre i el vi blanc.
- 3 A continuació, ho deixem coure a poc a poc fins que quedi la bresa ben feta. Passat uns minuts, afegim els musclos nets i els tapem fins que s'obrin. Aleshores ja els podem menjar.

MUSCLOS

Són rics en vitamines del grup B, vitamina C, àcid fòlic, ferro, fòsfor, magnesi, seleni, iode i zinc.



BESCUIT D'AVELLANES

4 ous ☆ 100 g de sucre ☆ 200 g d'avellanes
☆ 20 cl de nata ☆ 1 pot de mermelada de gerds

- 1 En primer lloc, separem les clares dels ous dels rovells.
- 2 Tot seguit, muntem les clares a punt de neu, hi afegim el sucre i ho batem fins que es formi una merenga llisa i brillant.
- 3 A continuació, triturem les avellanes. Aleshores, muntem la nata i l'afegim a la merenga juntament amb els rovells, les avellanes i la nata, i ho anem barrejant.
- 4 Seguidament, posem la barreja en motlles individuals folrats amb paper film per poder desemmotllar-los fàcilment i ho congelem durant 6 hores.
- 5 Per acabar, ho servim decorat amb avellanes i mermelada de gerds.



AVELLANES

Riques en greixos no saturats ens ajuden a equilibrar el colesterol i ens aporten minerals i proteïnes de qualitat i de fàcil digestió.



» Receptes de «
TARDOR
del Mercat Torreblanca



Mercat**Torreblanca**



MEDALLONS DE PORC ARREBOSSATS AMB PASTA

600 g de carn de porc ☆ Espècies per carn, pebre i sal al gust ☆ Oli segons sigui necessari

Massa: 2 cullerades de vi blanc sec ☆ 3 cullerades de fècula de blat de moro (Maizena) ☆ 3 clares d'ou

- 1 Elaboració de la carn:** Renta la carn, talla en medallons de 2 cm d'ample, aplanada amb el puny o amb un estri apropiat.
- 2** Afegeix sal, pebre, condiments, i ruixa amb oli, deixa reposar almenys 1 hora a la nevera.
- 3 Elaboració de la massa:** Bat les clares d'ou, barreja amb el midó de blat de moro i el vi blanc.
- 4** Submergeix els medallons en la massa i daura en l'oli de fregir calent. Com a guarnició, pots servir patates al forn o patates fregides i hortalisses.

CARN DE PORC

És una carn rica en greixos monoinsaturats, a més a més de contenir altes quantitats d'àcid oleic, que ens ajuda a mantenir uns nivells adequats de colesterol.



VEDELLA AMB BOLETS I VERDURES

1 peça de vedella de 2 kg ☆ 400 g de llenegues
☆ 100 cl de brou ☆ 3 pastanagues ☆ 2 porros ☆ 1 ceba
☆ 1 poma ☆ 10 g de farigola en fulla ☆ 2 alls ☆ 1 got de vi negre ☆ 1 got d'aigua ☆ Oli, sal i pebre

- 1** Marquem la vedella i la posem en una plata de forn, hi posem sal i pebre i, per sobre, farigola en fulla. Afegim les verdures i la poma laminades per sobre de la vedella. Ho reguem amb vi i, tot seguit, hi sobreafegim el brou i un got d'aigua.
- 2** Tapem la vedella amb paper d'alumini i la introduïm al forn, que prèviament haurem escalfat, a 180° C durant 1 hora i 30 minuts, aproximadament. Cada mitja hora, anem tombant la vedella i la reguem amb el suc.
- 3** Un cop la vedella està tendra, la deixem refredar i la reservem.
- 4** Agafem totes les verdures i el brou de la plata, ho triturarem, ho colem i ho reservem.
- 5** Mentrestant, en una paella ben calenta, coem els bolets a foc viu i hi afegim 2 alls picats amb un xic d'oli. Aboquem el brou triturat i colat al fons d'una plata de forn per damunt de la vedella ja tallada. La reguem per sobre amb més brou i hi afegim els bolets. Finalment, tornem a enfornar 5 minuts més.

VEDELLA

Rica en proteïnes i aporta minerals com el potassi, el calci, el magnesi, el zinc i el ferro, es recomana per a persones que pateixen anèmia.

SÍPIA AMB PATATES

4 sípies grosses fresques ☆ 750 g de patates de pagès
☆ 1 raig de conyac ☆ 2 fulles de llorer ☆ 500 cl d'aigua
☆ Oli i sal **Per a la picada:** 2 tomàquets escaldats, pelats i sense llavors ☆ 1 llesca de pa de pagès fregida
☆ 50 g d'ametlles torrades ☆ 4 alls escalivats

- 1** En primer lloc, posem oli en una cassola i hi afegim la sípia tallada a trossos i una mica de sal.
- 2** Quan la sípia comenci a estar daurada, hi afegim les 2 fulles de llorer i un raig de conyac. Deixem que redueixi una mica i hi aboquem un got d'aigua.
- 3** Per acabar, ho deixem bullir 10 o 15 minuts més, després hi afegim la picada ben triturada juntament amb les patates, una mica de sal i un altre got d'aigua.
- 4** Finalment, deixem que faci xup-xup 20 minuts més.



SÍPIA

Aliment que destaca pel seu altíssim contingut en proteïnes de bona qualitat, aportant la majoria d'aminoàcids essencials.