Llagostins amb tomàquets confitats

16 llagostins crus * 100 g d'ametlla granulada o molta * 4 tomàquets mitjans madurs * 200 ml (1 got) d'oli d'oliva suau * 2 alls * 1 culleradeta de pebre vermell dolç * 1 fulla de llorer * Sal

1. Escaldeu els tomàquets en aigua bullent amb sal durant 30 segons, refredeu-los amb l'aigua freda de l'aixeta, peleu-los, talleu-los a trossos i elimineu-ne totes les llavors.
2. Aboqueu l'oli d'oliva en un cassó, afegiu-hi els alls pelats i tallats en filets, els tomàquets trossejats i un pessic de sal. Escalfeu-ho durant uns 35 minuts.
3. Peleu els llagostins però deixeu la cua amb l'última articulació. Escalfeu aigua en una cassola amb un pessic de sal i la fulla de llorer, i quan bulli incorporeu-hi els llagostins. Coeu-los durant 5 o 6 minuts. Refredeu-los amb aigua freda i escorreu-los.
4. Escampeu l'ametlla, granulada o molta, sobre la plata del forn i torreu-la lleugerament, amb el forn preescalfat a 190 °C. Unteu els llagostins amb oli d'oliva i empaneu-los amb l'ametlla torrada.
5. Retireu part de l'oli dels tomàquets un cop confitats, afegiu-hi el pebre vermell dolç i remeneu-ho amb una cullera de fusta.
6. Serviu els llagostins a temperatura ambient amb el tomàquet confitat calent. Podeu reservar l'oli restant del tomàquet per a qualsevol amanida.

Sorbet de pinya amb cava i magrana

1 pinya * 1 magrana * 200 ml de cava sec o brut * 50 g de sucre * El suc d'una llimona * Unes fulletes de menta per decorar

1. Peleu la pinya, elimineu-ne qualsevol resta de pell i talleu-la a rodanxes fines. Traieu-ne el cor, trossegeu-la, introduïu-la al vas de la batedora i tritureu-la fins a obtenir-ne un puré homogeni.
2. Desfeu bé el sucre en una tasseta d'aigua calenta (si cal feu-la bullir) i deixeu-ho refredar. Un cop fred, afegiu-hi el suc de la llimona i barregeu-ho amb la pinya triturada i el cava.
3. Aboqueu la preparació en una plata metàl·lica gran, poseu-la al congelador i, cada 30 minuts, trenqueu amb una forquilla els cristalls de gel que es formen a les vores i remeneu-ho. Això no és necessari si es disposa d'una geladora elèctrica.
4. Uns 40 minuts abans de servir el sorbet, traieu-lo del congelador. Tritureu-lo amb la batedora i torneu-lo a congelar.
5. Talleu la magrana per la meitat i traieu-ne els grans un per un, sense les pells. Repartiu-los en 8 copes de cava tipus flauta i distribuïu el sorbet per sobre. Decoreu-ho amb fulletes de menta.

MercatTorreblanca
estima el teu mercat
Ajuntament de Sant Cugat
Generalitat de Catalunya

Receptes d' HIVERN

MercatTorreblanca

Secret ibèric adobat

600 g de secret ibèric * 200 g de tomàquets cherry * 100 g de ruca * 4 cullerades d'oli d'oliva * 2 alls * 1 cullerada de pebre vermell dolç * 1 culleradeta de pebre vermell picant * 1 culleradeta d'orenga * 1/2 culleradeta de pebre * 1/2 gotet de vi blanc * Un pessic de comí * Sal

1 Talleu la carn en tires fines i poseu-la en un bol. Prepareu una marinada barrejant l'all picat, el pebre vermell dolç i picant, l'orenga, el comí, el pebre i el vi. Tireu la marinada i l'oli damunt la carn. Deixeu-ho reposar durant 1 hora i remeneu-ho de tant en tant.
2 Enrotlleu la carn, lligueu-la amb fil de cuina i daureu-la en una paella un parell de minuts. Col·loqueu-la en una plata de forn i acabeu la cocció al forn, preescalfat a 200 °C, durant 10-15 minuts, depenent del punt de cocció que vulgueu.
3 Retireu-la del forn, traieu-ne el fil i serviu-la amb les fulles de ruca i el tomàquet.

EL PEBRE VERMELL conté una gran quantitat de vitamina C, gairebé el doble que la taronja o el kiwi.

Pastís fi de bolets

2 ceps grossos * 2 peces de mozzarella de búfala * 4 cullerades de formatge parmesà * 1 all * 1 branqueta de romaní fresc * Pebre acabat de moldre * Oli d'oliva * Sal
Per a la massa: 300 g de farina * 150 ml d'aigua calenta * 1 cullerada d'oli d'oliva * Sal

1 Barregeu l'aigua calenta amb l'oli d'oliva. Disposeu la farina amb la sal sobre el marbre en forma de volcà. Feu un forat al centre. Aboqueu-hi de mica en mica la barreja d'oli i aigua i aneu-ho pastant amb els dits. Formeu una bola amb la massa i greixeu-la lleugerament. Deixeu-la reposar en un bol enfarinat 1 hora, tapada amb un drap.
2 Peleu l'all i piqueu-lo molt finet. Netegeu els ceps amb un drap humit i talleu-los en làmines fines. Enrossiu les làmines pels dos costats en una paella amb unes gotes d'oli i l'all picat.
3 Escalfeu el forn a 230 °C. Talleu la mozzarella en talls fins. Dividiu la massa en 4 parts. Esteneu-les i poseu-les sobre una plata de forn prèviament greixada.
4 Escampeu 4 cullerades de parmesà acabat de ratllar sobre les quatre masses. Repartiu els ceps per sobre, tireu-hi el romaní picat i cobriu-ho amb la mozzarella. Salpebreu-ho, poseu-ho al forn 10 minuts i serviu-ho.

Galtes de vedella

250 g de carbassa * 500 ml de caldo de vedella * 8 galtes de vedella desossades * 4 cebes * 1 got de vi blanc * 8 carxofes * 1 cullerada de farina * 1 fulla de llorer

1 Poseu les cebes tallades a quarts amb les galtes desossades en una cassola. Quan es comencin a enrossir, afegiu-hi una cullerada de farina i el llorer i remeneu-ho. Quan la farina es comenci a torrar, afegiu-hi el vi blanc i deixeu que s'evapori.
2 Cobriu la carn amb el caldo i deixeu-ho coure a foc lent durant una hora.
3 Un quart d'hora abans del final de la cocció, afegiu a la cassola les carxofes, netes i tallades a quarts.
4 Mentre es prepara el guisat, coeu la carbassa i tritureu-la amb l'aigua de cocció fins a obtenir una crema.
5 Salpebreu-ho tot i serviu la carn amb la salsa, la crema i les carxofes.

LA CARXOFA conté vitamines B1, B3 i E, i minerals, com potassi, ferro, magnesi, fòsfor i calci. Té una quantitat de fibra força abundant i una presència d'aigua molt destacable.