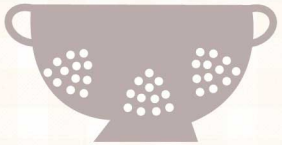
Pasta amb ricotta i pernil

350 g de nius de pasta d'ou * 200 g de formatge ricotta * 25 g de formatge parmesà ratllat * 4 talls de pernil ibèric * 1 manat d'espinacs tendres * Unes tiges de cibulet * Oli d'oliva * Sal i pebre

1. Coeu la pasta amb aigua bullent salada fins que estigui al dente. Escorreu-la i reserveu una tassa de l'aigua de cocció. Barregeu la pasta ben calenta amb els espinacs nets i crus. Tireu-hi un raig d'oli d'oliva i reserveu-ho.
2. Esmicoleu el formatge ricotta, barregeu-lo amb la meitat del parmesà i afegiu-hi la tassa d'aigua de cocció que heu reservat.
3. Barregeu la pasta amb la salsa de formatge. Tireu-hi un pessic de pebre, el cibulet picat, la resta del formatge parmesà i el pernil en tiretes fines. Serviu-ho de seguida.

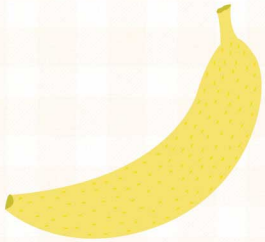


Un consum moderat de PERNIL IBÈRIC millora l'estat dels vasos sanguinis, a més de la tensió arterial.

Bescuit de fruites

90 g de farina * 60 g de sucre de llustre * 150 g de nata líquida * 1 ou gros * 1 cullerada d'aigua * 1 pessic de llevat en pols * 1 culleradeta de mantega * 1 plàtan * 1 pera * 1 poma * 1/2 llimona * 1 pessic de sal

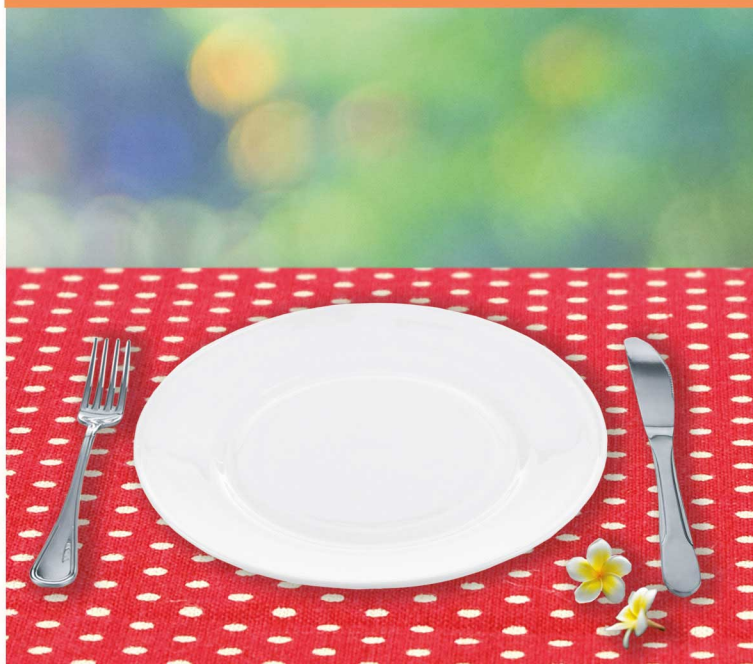
1. Peleu les fruites i talleu-les a daus. Reserveu un quart de poma, de pera i de plàtan. Talleu-los en forma decorativa i tireu-hi un raig de llimona perquè no s'oxidin. Poseu la farina, el sucre, l'ou i mitja culleradeta de sal en un bol. Aboqueu-hi l'aigua i la nata líquida i barregeu-ho tot amb unes varetes fins a obtenir una massa fina. Afegiu-hi el llevat en pols i torneu-ho a remenar.
2. Afegiu-hi els daus de fruita, remeneu-ho i aboqueu-ho tot en un motllo untat amb mantega. Coeu-ho al forn, preescalfat a 180 °C, durant 45 minuts.
3. Traieu-ho del forn, deixeu-ho refredar i decoreu-ho amb els trossos de fruita que heu reservat. Ja ho podeu servir.



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

Receptes de PRIMAVERA

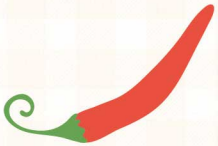
MercatTorreblanca



Cebiche de rap amb iuca i blat de moro

600 g de rap sense espina * 6 llimones dolces * 2 panotxes de blat de moro cuit * 2 branquetes de coriandre * 1 ceba morada * 1 bitxo fresc petit * 1 iuca * 1 llimona dolça per decorar * Sal

1. Espremeu les llimones dolces. Filtreu el suc i aboqueu-lo en un recipient fondo. Talleu el rap en talls fins, saleu-lo i introduïu-lo en el suc de les llimones dolces. Cobriu-lo i deixeu-lo macerar a la nevera 30 minuts. Peleu la ceba i talleu-la en juliana fina. Renteu el bitxo i piqueu-lo ben petit.
2. Renteu, escorreu i desfulleu el coriandre. Escalfeu força aigua en una olla amb sal. Peleu la iuca amb un pelador de verdures, talleu-la a quarts i després talleu cada quart al llarg en tres trossos. Coeu-la fins que es comenci a obrir (8-10 minuts). Traieu-la amb un escorredor i deixeu que s'escorri.
3. Escorreu el peix (reserveu-ne el suc) i repartiu-lo en 4 porcions. Tireu-hi el coriandre i la ceba en juliana per sobre. I també una mica del suc reservat.
4. Decoreu-ho amb rodanxetes de llimona dolça. Talleu el blat de moro igual que la iuca. Serviu-ho amb el blat de moro i la iuca.



EL RAP és un peix blanc que conté proteïnes d'alt valor biològic i diferents vitamines del grup B, com la B1, la B3 i la B9.

Rosbif amb cebetes

500 g de cebetes * 2 copetes de xerès * 2 alls * 2 cullerades de sucre morè * 1 tros de llom d'anoll de 600 g * El suc d'una llimona * Oli d'oliva * Sal i pebre

1. Deixeu macerar la carn amb el xerès, l'all picat i el suc de llimona. Eixugueu-la, lligueu-la amb fil de cuina i enrossiu-la per tots els costats en una cassola amb una mica d'oli. Coeu-la 10 minuts a foc molt lent. Salpebreu-la, emboliqueu-la amb paper d'alumini i poseu-la al forn, a 250 °C, entre 5 i 10 minuts més.
2. En el mateix oli de la cassola, ofegueu les cebetes pelades amb el suc de la maceració de la carn. Salpebreu-ho i afegiu-hi 1 gotet d'aigua. Tapeu-ho i deixeu-ho coure 15 minuts a foc molt lent. Afegiu-hi el sucre morè i deixeu-ho fins que les cebetes quedin caramel·litzades.
3. Talleu la carn molt fina i serviu-la amb les cebetes caramel·litzades i la salsa de cocció.

Arròs a l'estil hindú amb pollastre

350 de arròs basmati * 300 g de pollastre desossat * Clau d'espècia * 4 cullerades d'oli d'oliva * 4 fulles de menta * 2 tomàquets * 2 pebrots verds * 1 ceba * 1 iogurt natural * 1 all * 1 branqueta de canyella * 2 branquetes de coriandre fresc * Mitja culleradeta de cúrcuma * 1 o 2 culleradetes de pebre vermell dolç o picant * 400 ml d'aigua * Sal

1. Netegeu el pollastre i talleu-lo a daus petits. Talleu els pebrots per la meitat al llarg, traieu-ne les llavors i trossegeu-los. Talleu l'all i piqueu-lo. Peleu la ceba i talleu-la a làmines molt fines. Renteu els tomàquets i talleu-los a daus.
2. Escalfeu l'oli d'oliva en una paella gran. Afegiu-hi la ceba, l'all, els pebrots verds trossejats, la canyella i el clau, i coeu-ho a foc lent durant 10 minuts. Remeneu-ho sovint.
3. Afegiu-hi els tomàquets, els daus de pollastre, la cúrcuma, 1 o 2 culleradetes de pebre vermell i sal. Remeneu-ho.
4. Aboqueu-hi el iogurt diluït en 400 ml d'aigua, afegiu-hi l'arròs i coeu-ho a foc mitjà fins que quedi tendre (uns 10 minuts).
5. Piqueu les fulles de menta i el coriandre. Empolsineu-ho tot amb la menta, remeneu-ho i decoreu-ho amb el coriandre picat.

LA CANYELLA –com l'anís, el gingebre, la menta, la nou moscada, la regalèssia i la vainilla– és un dels aliments amb més activitat antioxidant, perquè concentra molts compostos fenòlics.