Amanida de tardor

100 g de raïm * 100 g de llenties cuites al natural * 50 g de pastanaga ratllada * 1 branca d'api * 1 remolatxa cuita * 1 grapadet de germinats (de rave, remolatxa o alfals) * 4 cullerades d'oli de llavor de raïm o d'oliva suau * 1 cullerada de vinagre balsàmic * 1 culleradeta de mostassa * 1 culleradeta de salsa de soja o un pessic de sal

1. Peleu i talleu el raïm i traieu-ne les llavors. Per preparar la vinagreta, barregeu l'oli, el vinagre i la mostassa. Afegiu-hi la salsa de soja o la sal.
2. Renteu les llenties i escorreu-les. Renteu l'api, piqueu-lo molt fi i barregeu-lo amb les llenties, la pastanaga i els germinats.
3. Retireu el nòdul de la remolatxa i talleu-la a rodanxes. Barregeu-la amb la resta de les verdures. Amaniu-ho amb la vinagreta, afegiu-hi el raïm i serviu-ho.
4. Si voleu, abans de servir-ho, hi podeu posar una mica de sal de sèsam (sèsam torrat i molt amb sal), però si ho feu reduïu la salsa de soja.

LES LLENTIES ajuden a mantenir equilibrats els nivells de sucre. Per això es recomanen a les persones amb diabetis, perquè redueixen la necessitat en els nivells d'insulina.

Bunyols de formatge i raïm

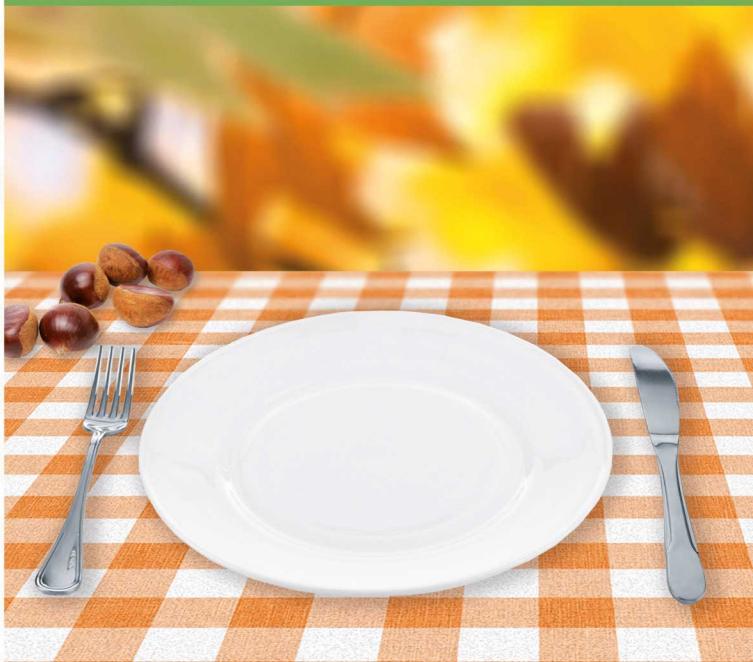
100 g de formatge manxego curat * 6 grans de raïm * 1 ou * 4 cullerades rases de farina * Cervesa * 1 got d'oli d'oliva suau * Sal

1. Talleu el formatge manxego a daus petits per obtenir 12 quadradets iguals.
2. Renteu els grans de raïm, eixugueu-los i, si voleu, peleu-los. Talleu-los al llarg per la meitat i traieu-ne les llavors amb la punta d'un ganivet.
3. Per preparar la massa per arrebossar, bateu l'ou i barregeu-lo amb la farina i un pessic de sal en un bol. A poc a poc, afegiu-hi la cervesa i aneu-ho batent amb unes varetes fins a obtenir una massa llisa i sense grumolls. Perquè els bunyols quedin bé, la massa ha de ser fluida però espessa.
4. Escalfeu l'oli d'oliva en una paella fonda o a la fregidora.
5. Poseu cada dau de formatge sobre mig gra de raïm, punxeu-ho amb un escuradents i banyeu-ho en la massa per arrebossar. Escorreu-ho lleugerament i submergiu-ho en l'oli ben calent fins que quedi daurat.
6. Retireu els bunyols amb una escumadora i deixeu-los escórrer sobre paper absorbent. Serviu-los de seguida. Els podeu servir amb unes gotetes de mel.

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

Receptes de TARDOR

MercatTorreblanca



Molls amb tomàquet

12 molls mitjans * 2 tomàquets * 1 ceba tendra * 3 cullerades de tàperes en vinagre * 1 llimona * 1 all * 4 cullerades d'oli d'oliva * 2 branquetes de julivert * 1 gotet de vi blanc * 1 pessic de pebre vermell picant * Sal i pebre

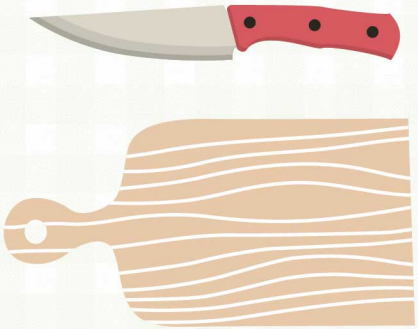
1. Peleu i piqueu l'all i la ceba. Renteu els tomàquets i talleu-los a dauets. Poseu-ho tot en un bol amb les tàperes, el julivert picat, sal i pebre, i barregeu-ho. Regueu-ho amb quasi tot l'oli i amb el vi.
2. Netegeu els molls: obriu-los amb unes tisores per la part del ventre, traieu-ne les vísceres i renteu-los. Eixugueu-los amb paper de cuina i col·loqueu-los sobre una plata de forn untada amb la resta de l'oli.
3. Tireu per sobre dels molls la barreja que heu preparat i un raig de llimona. Poseu-ho al forn, preescalfat a 180 °C, i deixeu-ho coure durant 12-15 minuts, depenent de la mida dels molls. Serviu-ho de seguida. Ho podeu acompanyar amb pasta fresca acabada de coure.

EL TOMÀQUET és una font de fibra, minerals (com el potassi i el fòsfor) i vitamines, entre les quals destaquen la C, la E, algunes del grup B (especialment la B1 i la B3) i la provitamina A.

Flams de carbassa

500 ml de llet * 100 ml de nata líquida * 750 g de carbassa * 20 g de mantega * 50 g de formatge emmental ratllat * 1 patata mitjana * 4 ous * Un pessic de nou moscada * 1/2 culleradeta de sucre * Sal i pebre

1. Traieu la pell i les llavors de la carbassa i peleu la patata. Talleu la carbassa i la patata a daus. Poseu-les en una cassola, afegiu-hi la llet, cobriu-ho amb aigua, poseu-hi sal i deixeu-ho coure uns 20 minuts, fins que estiguin tendres. Escorreu-ho, però reserveu un got del líquid de cocció.
2. Bateu els ous amb sal, el pebre i el sucre fins que quedin escumosos. Barregeu-ho amb la nata, el caldo que heu reservat i el formatge ratllat.
3. Aixafeu la carbassa i la patata amb una forquilla fins que quedin convertides en un puré. Incorporeu-hi la barreja dels ous i lligueu-ho bé. Repartiu la preparació en 6 motllos individuals untats amb mantega.
4. Coeu els flams al bany maria, al forn, preescalfat a 160 °C, uns 45-50 minuts, fins que quedin quallats. Serviu-los calents. Els podeu acompanyar amb unes fulles verdes o herbes aromàtiques.



Delícies de xai

8 costelles de xai grans o 12 de petites * 75 g de pistatxos crus * 1 ou * 1 cullerada de comí en gra * 1 cullerada de canyella molta * 200 g de cols de Brussel·les * 200 ml d'oli d'oliva * Un pessic de pebre de Caiena * Sal i pebre

1. Escaldeu els pistatxos i peleu-los. Eixugueu-los i tritureu-los amb un robot de cuina.
2. En un plat fondo bateu l'ou i en un altre poseu-hi els pistatxos, el comí, la canyella i el pebre de Caiena.
3. Renteu les cols de Brussel·les i poseu-les a bullir en un cassó amb aigua i sal durant 15 minuts. Coleu-les i salteu-les en una paella amb una mica d'oli. Poseu-hi pebre i reserveu-les tapades perquè no es refredin.
4. Saleu les costelles, passeu-les per l'ou batut i arrebosseu-les amb la barreja de pistatxos i espècies, pressionant amb els dits perquè s'adhereixi bé. Fregiu-les en una paella amb l'oli calent. Deixeu-les escórrer sobre paper absorbent i serviu-les amb les cols.

EL COMÍ és una herba aromàtica que s'utilitza des de l'època dels egipcis per condimentar els plats. Es molt valorat per les seves qualitats digestives.