

Entrepà de pollastre rostit amb guacamole i ruca



*2 pits de pollastre • 1 tomàquet • 1/2 ceba morada
Coriandre fresca • 2 alvocats madurs • El suc d'1 llima
Ruca • Bitxo (opcional) • 4 panets • Maionesa
Oli d'oliva, sal i pebre*

- 1 Preescalfem el forn a 180 °C (calor a dalt i a baix). Posem els pits de pollastre en una safata per a forn, amanits amb oli i els enforenem 10 minuts. Els traiem i deixem refredar. Quan estiguin freds, els tallem en làmines fines i els salpebrem.
- 2 Netegem les hortalisses i les herbes. Pelem la ceba i la piquem finament juntament amb el tomàquet i el coriandre.
- 3 Pelem els alvocats i els desossem. Amb l'ajuda d'una forquilla en triturem la polpa, hi incorporem el suc de llima, ho salem i hi afegim el tomàquet, la ceba i el coriandre picats. Ho barregem bé i hi incorporem el bitxo picat (opcional).
- 4 Obrim els panets, untem l'interior amb maionesa, i hi afegim el pollastre i una mica de guacamole i de ruca.

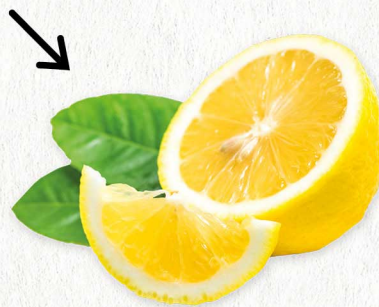


Sorbet de llimona

800 ml d'aigua • El suc de 6 llimones • La pell de 2 de les llimones • 200 g de sucre • 2 clares d'ou

- 1 En un cassó hi aboquem l'aigua, la pell de la llimona i el sucre; ho deixem coure uns 10 minuts. Deixem que es refredi i ho colem.
- 2 Espremem les llimones i afegim el suc, colat, a la preparació anterior. Ho remenem ben remenat i ho posem al congelador. Ens anirà molt bé un tàper per treballar el sorbet.
- 3 Passades 2 hores, retirem el tàper del congelador i trenquem la capa de gel amb una forquilla. Hi afegim les clares, muntades a punt de neu, remenant-ho lentament. Tornem el tàper al congelador i durant les 2 hores següents remenem el sorbet unes 3 vegades i ja el tindrem a punt per degustar.
- 4 Al'hora de servir, el decorem amb unes fulles de menta o sàlvia.

La gran aportació de vitamina C de la llimona ajuda a reforçar les defenses.



Receptes d' ESTIU



MercatTorreblanca



www.mercattorreblanca.cat



Verats de costa a la planxa

1 verat per persona filetejat i sense espines

Vinagre de poma • Oli, sal i pebre

Per a la picada: 5 ametlles torrades • All • 1 fulla de julivert

- 1 Per començar, posem el verat en un plat amb un raig de vinagre de poma, sal i pebre. El deixem reposar l'estona que trigui la planxa a escalfar-se.
- 2 Quan la planxa estigui molt calenta hi posem els verats, que prèviament haurem eixugat amb paper de cuina absorbent. Els coem primer per la banda de la pell i abans d'enretirar-los del foc els girem durant molt poca estona.
- 3 Per a la picada, piquem una mica d'all, 5 ametlles torrades i la fulla de julivert. Hi afegim oli d'oliva i ho remenem molt bé abans d'escampar-ho per sobre dels verats.



Les ametlles són una font enorme de vitamina E, la qual està relacionada amb molts beneficis per a la salut.



Salmorejo amb olives i alfàbrega

4-6 tomàquets madurs • 2 llesques de pa del dia anterior

1 ceba • 1 gra d'all • 50 g d'olives d'Aragó • 4 fulles d'alfàbrega • Oli d'oliva

- 1 Usem una batedora potent per triturar el tomàquet juntament amb el pa del dia anterior, que haurem torrat al forn lleugerament, el gra d'all pelat i la ceba trosjada. Afegim al recipient un bon raig d'oli d'oliva.
- 2 Un cop obtinguda una crema espessa, llisa i homogènia, la passem per un colador fi o un xinès per separar les possibles restes de pell de tomàquet i les llavors.
- 3 Servim la crema acompanyada d'uns trossets d'oliva picada i unes fulles d'alfàbrega.



Xips de verdurees i hummus d'albergínia

1 moniato • 1 plàtan mascle • 1 patata vella

1 remolatxa fresca • 1 albergínia • 1 cullerada de pasta

de sèsam • 1 culleradeta de llavors de comí

1 culleradeta de coriandre • 1 culleradeta de pebre vermell dolç • Sal i oli d'oliva

- 1 Coem l'albergínia a foc viu, perquè quedi rostida. També la podem coure al forn a temperatura forta. Un cop ben rostida, la pelem i triturarem juntament amb la pasta de sèsam, algunes llavors de comí i un pessic de sal. Obtindrem una crema espessa, llisa i homogènia.
- 2 Hi afegim una cullerada de coriandre picat molt fi i ho barregem bé. Ho reservem en un recipient de presentació i hi afegim un polsim de pebre vermell en el moment de servir.
- 3 Per elaborar els xips, tallem en tires molt fines les verdurees i el plàtan mascle, amb l'ajuda d'una mandolina o d'un pelador de patates, i deixem reposar els xips (excepte el plàtan) en aigua abundant amb gel durant mitja hora com a mínim, perquè quedin lleugerament rígids.
- 4 Transcorregut aquest temps, els eixuguem bé i els fregim (inclosos els de plàtan) en abundant oli d'oliva calent fins que quedin cruixents però sense que arribin a cremar-se. Escorrem l'oli sobrant i els deixem reposar abans de servir-los amb l'hummus.

L'albergínia és aigua en un 92% i té un contingut en proteïnes baix, hidrats de carboni i cap greix.

