

# Amanida de mongetes seques petites

600 g de mongeta seca petita • 200 g de morro de vedella cuit • 1 pebrot vermell • 1 pebrot verd • 1 ceba tendra • Oli, sal i pebre

Per a la vinagreta: Mostassa • Vinagre de xerès • Oli

- 1 En primer lloc, tallem la ceba i els pebrots vermell i verd com més petits millor. A continuació, tallem el morro de vedella a daus petits.
- 2 Per a la vinagreta, barregem la mostassa, el vinagre i l'oli d'oliva.
- 3 Per acabar, posem en una safata les mongetes seques i hi afegim la ceba, el morro de vedella, el pebrot vermell i el verd tallats. Tot seguit, hi posem la vinagreta per sobre abans de servir.

L'oli d'oliva destaca pel contingut en vitamina E i altres nutrients antioxidants, que ajuden a reduir el risc de malalties del cor.



# Mousse de maduixots

600 g de maduixots • 200 g de sucre de llustre  
30 cl de nata líquida • 3 fulls de gelatina • 2 clares d'ou  
El suc d'1 taronja • Fulles de menta fresca

- 1 En primer lloc, rentem els maduixots, els traiem el peduncle i en reservem una dotzena per a la guarnició.
- 2 A continuació, tallem la resta a trossos i els posem a la batedora juntament amb el suc de la taronja i 100 g de sucre. Ho triturarem tot fins que ens quedi un puré i hi afegim la gelatina.
- 3 Aleshores, muntem les clares a punt de neu i hi afegim la resta del sucre. Després, muntem la nata i mesclm delicadament el puré de maduixots, la nata i les clares muntades.
- 4 Per acabar, repartim la mousse en copes i les posem a la nevera durant 2 hores. Mentrestant, tallem els maduixots reservats a làmines fines per decorar la copa. Abans de servir posem les làmines dels maduixots formant una flor a cada copa i li donem el toc final amb una fulla de menta.



[www.mercatorreblanca.cat](http://www.mercatorreblanca.cat)



## Receptes de PRIMAVERA



Mercat Torreblanca



# Canelons d'espínacs



Plaques de caneló • 500 g d'espínacs frescos  
1 ceba grossa • 2 llaunes de tonyina en oli d'oliva  
2 ous durs • Formatge ratllat • Oli, sucre i sal

Per a la beixamel: 500 cl de llet • 2 cullerades de midó de blat • Mantega • Nou moscada • Sal

- 1 Comencem preparant els espínacs: els rentem, els tallem i els posem a fregir en una paella amb una mica d'oli i un trosset de mantega. A continuació, hi afegim sal i sucre i ho reservem. A part, confitem la ceba, la caramel·litzem i també la reservem.
- 2 Per a la beixamel posem en un cassó 1 tros de mantega, 2 cullerades de midó de blat i ho fregim sense deixar de remenar. Tot seguit, hi afegim la llet, una mica de sal i nou moscada. Quan adquireixi una textura espessa, la traiem del foc i la reservem.
- 3 A continuació, preparem els canelons: en un bol posem la ceba cuïta, els espínacs, els ous trinxats i la tonyina esmicolada. Ho mesquem tot i hi afegim 4 o 5 cullerades de beixamel per lligar-ho tot. Mentrestant, posem les plaques de canaló a bullir amb aigua, oli, sal i algunes herbetes per aromatitzar.
- 4 Un cop les plaques ja estan cuites, les posem sobre un drap de fil i comencem a muntar els canelons. Un cop enrol·lats, els posem en una placa, hi escampem la beixamel per sobre i, per acabar, el formatge ratllat. Tot seguit, els gratinem al forn fins que el formatge es dauri.



# Xai rostit amb aroma d'anís i canyella

4 cuixes de xai • 1 llimona • 1 branca de canyella  
2 estrelles d'anís • 2 cebes • 2 tomàquets • Oli d'oliva i sal

- 1 En una safata de forn, disposem la ceba i el tomàquet tallats a rodanxes fines. Sobre la verdura, posem el xai lleugerament salat i pintat amb oli d'oliva. Empolsem les estrelles d'anís i la canyella trossejades sobre la carn, i afegim a la safata uns quarts de llimona.
- 2 Ho cuïnem al forn a 220 °C durant 20 minuts. Un cop daurat el xai per tots dos costats, abaixem la temperatura del forn a 170 °C i deixem que es cogui durant 30 minuts més. Apaguem el forn i ho deixem reposar fins al moment de servir.

La canyella és apreciada per les propietats antibacterianes, antiinflamatòries i expectorants enfront de malalties respiratòries com refredats, asma, bronquitis i grip.



# Sardines escabetxades

1 kg de sardines • Farina • 3-4 fulles de llorer  
1 cabeça d'all • Pebre vermell dolç • Vinagre, oli i sal

- 1 Per començar, fregim en una paella amb oli les sardines ja netes, salades i enfarinades; les posem en una placa i les reservem.
- 2 A la mateixa paella i amb el mateix oli, fregim els alls amb pela ben rossos, sense que arribin a cremar-se perquè, si no, amargaran el plat. Hi afegim el vinagre (amb cura de no esquitjar-nos gaire), el pebre vermell i les fulles de llorer.
- 3 Finalment, ho deixem coure una mica fins que faci xup-xup i es redueixi. Passats 10 minuts, aboquem l'escabetx sobre les sardines i ja estaran a punt per menjar.

