

Arròs de muntanya amb bolets

400 g d'arròs • 250 g de costella de porc • 250 g de conill
250 g de pollastre • 500 g de bolets variats
1 cullerada de pebre vermell dolç • Vi ranci

Per a la picada: 8 ametlles torrades
8 avellanes torrades • 1 all • Julivert

Per al sofregit: 3 tomàquets madurs ratllats
500 cl de brou • 1 ceba • Sal i sucre

- 1 Rentem els bolets i reservem els més macos per decorar. Trossegem els altres i els saltem en una cassola; després, els reservem.
- 2 A la mateixa cassola saltem la costella, el conill i el pollastre, prèviament tallats ben petits i salpebrats. A continuació, hi afegim la ceba i, quan s'hagi estovat, hi afegim l'all trinxat i el vi ranci. Deixem que redueixi i, tot seguit, hi incorporem els bolets saltats, així com el pebre vermell dolç, la carn, el tomàquet ratllat, i una mica de sal i sucre. Esperem que s'evapori l'aigua del tomàquet i hi afegim l'arròs, que hem de fregir bé.
- 3 A continuació, aboquem el brou a la cassola i, quan comenci a bullir, la introduïm al forn a 190 °C durant uns 20 minuts. Finalment, 5 minuts abans d'acabar la cocció hi afegim la picada.



Torrades de Santa Teresa

1 barra de pa del dia anterior • 1 branca de canyella
500 cl de llet • 100 g de sucre • 2-3 ous • La pell d'1 llimona
Canyella en pols • Oli i sucre

- 1 En primer lloc, tallem el pa a llesques fines mentre bullim la llet amb la branca de canyella, el sucre i la pell de llimona.
- 2 A continuació, posem la llet en un plat fondo i hi remullem les llesques de pa, però no excessivament. Tot seguit passem les llesques pels ous batuts i les fregim pels dos costats en oli abundant i calent. Després les col·loquem sobre paper absorbent.
- 3 Per acabar, repartim les llesques en una safata i les empolem amb canyella i una mica de sucre.

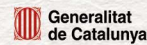


Receptes de
TARDOR



MercatTorreblanca

www.mercattorreblanca.cat



Truita de carbassó

6 ous • 1 carbassó • 100 g de formatge manxec • Oli i sal

- 1 En primer lloc, tallem el carbassó a làmines primes i les coem amb una gota d'oli, una mica de sal i amb el mateix vapor de la verdura. Quan estiguin ben toves, les enretirem de la paella.
- 2 A continuació, batem els ous i hi afegim el carbassó i el formatge tallat a daus. Ho barregem bé. Tot seguit, ho aboquem a la paella per a truites, ho mesquem i deixem que qualli. En acabat, l'anem girant tantes vegades com faci falta fins que la truita estigui ben cuïta, sempre amb el plat de girar untat d'oli.



Els carbassons ajuden a reduir els nivells de pressió arterial. El potassi i el magnesi del carbassó beneficien els que pateixen hipertensió o pressió arterial alta.



Llom de tardor amb raïm i most

12 talls de llom de dos colors no gaire gruixuts
250 g de cansalada viada fresca • 60 cl de most
300 g de raïm • Farina • Oli, sal i pebre
Per a la picada: 12 ametlles torrades

- 1 En primer lloc, tallem la cansalada a trossets petits, la saltem en una cassola amb un xic d'oli fins que quedi enrossida i la reservem.
- 2 A continuació, salpebrem el llom, l'enfarinem per saltar-lo a la mateixa cassola i el reservem.
- 3 Després, afegim el most a la cassola i el deixem reduir. Tot seguit, hi incorporem el llom i la cansalada i deixem que faci xup-xup durant 10 minuts.
- 4 Mentrestant, piquem les ametlles i, un cop picades, les afegim a la cassola. Per acabar, hi afegim els grans de raïm i deixem que faci xup-xup 2 minuts més. Ho servim tot seguit.



Fajitas de pollastre, tomàquet i mozzarella

16 truites de blat • 2 pits de pollastre • 100 g de tomàquet deshidratat en oli • 4 peces de mozzarella • 100 g de ruca
Sal, pebre i oli d'oliva

- 1 En una paella amb una mica de sal i un rajolí d'oli d'oliva, coem els pits de pollastre tallats en filets o en tires fines, fins que quedin ben cuites i daurades. Els reservem.
- 2 A la taula de treball, estirem les truites i disposem en un extrem el tomàquet en oli tallat en tires ben escorregut, la mozzarella tallada a daus, el pollastre tallat a tires i unes fulles de ruca.
- 3 Enrotllem les truites sobre si mateixes i les torrem al forn preescalfat a 180 °C durant 3-4 minuts, fins que quedin lleugerament daurades i cruïxents. Es poden torrar també a la paella, sense oli.

