

# Melmelada de préssec i mango

500 g de préssecs pelats i sense pinyol • 1 mango  
400 g de sucre • el suc de mitja llimona

- 1 Trossegeu els préssecs amb un ganivet. Peleu el mango i tal·leu-lo a cubus.
- 2 En un cassó de fons gruixut, col·loqueu el préssec, el mango, el suc de llimona i el sucre, barregeu-ho i deixeu-ho reposar 1 h perquè les fruites deixin anar el suc.
- 3 Poseu-ho a foc mitjà uns 30 min, remenant-ho de tant en tant i procurant que no s'enganxi.
- 4 Col·loqueu la melmelada en pots esterilitzats per guardar-la en les millors condicions de conservació.

## PRÉSSEC

El préssec i la nectarina són fruites d'estiu amb propietats antioxidants importants, sobretot si les consumim amb pell.



**SERVEI DE  
REPARTIMENT  
A DOMICILI**

Li portem la compra a casa



**APARCAMENT  
GRATUÏT**

**A LA ZONA BLAVA**

Fins a 2 h d'aparcament gratuït



DijousTorreblanca



**ELS DIJOURS  
OFERTES  
AL MERCAT**

Ofertes tots els dijous de l'any



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



MercatTorreblanca



## Receptes d'estiu



MercatTorreblanca



# Paella al forn

200 g d'arròs • 1 ceba • 1 pebrot verd • 1 pebrot vermell  
2 grans d'all • ½ pollastre trossejat • 2 cullerades de  
tomàquet fregit (opcional) • 2 calamars grans  
200 g de musclos • 100 g de gambes • 2 g de safrà  
100 g de cloïsses • 800 ml de brou de verdures o peix  
1 llimona • oli d'oliva verge extra

- 1 Piqueu la ceba, l'all i els pebrots molt fins. Feu el mateix amb els calamars nets. Ofegueu-ho tot en una paella, amb un raig d'oli d'oliva.
- 2 Afegiu-hi el pollastre trossejat i deixeu que es dauri. Incorporeu-hi l'arròs, el safrà i el tomàquet fregit (opcional). Remeneu-ho i afegiu-hi el brou.
- 3 Poseu la paella al forn 10 min, a 190 °C. Afegiu-hi els musclos i les cloïsses i torneu-ho a posar al forn 6-8 min més.
- 4 Traieu la paella del forn i incorporeu-hi les gambes i uns quarts de llimona. Deixeu-ho reposar 2 min i serviu-ho.



# Minientrepà de brandada de bacallà

4 panets (o 4 llesques gruixudes de pa) • 250 g de  
bacallà dessalat • 1 gra d'all • 3 pebrots verds  
oli d'oliva verge extra • sal

- 1 Poseu els talls de bacallà en un cassó, amb un grad'all, i cobriu-ho amb oli. Poseu-ho a foc suau i deixeu que s'escalfi, sense que arribi a crepitjar. Retireu-ho quan els lloms de bacallà comencin a separar-se.
- 2 Esmolleu el bacallà retirant-ne les espines i la pell. Tritureu-lo amb una o dues cullerades d'aigua. Emulsioneu-ho amb la batedora i afegint-hi oli de la cocció, fins que adquireixi una textura cremosa i un color blanquinós. Reserveu-ho.
- 3 Netegeu els pebrots de llavors i talleu-los a tires fines. Fregiu-los en una paella, amb oli d'oliva i una mica de sal.
- 4 Talleu el pa per a l'entrepà i unteu-lo amb la brandada, acabant-ho amb una cullerada de pebrot fregit. Serviu-ho temperat.

## GAMBA

La seva carn suau és rica en proteïnes d'origen animal, considerades d'alt valor biològic i necessàries per al correcte desenvolupament de múltiples funcions en el nostre organisme.

# Patates rostides farcides amb carn picada

4 patates per coure • 300 g de carn picada  
1 pebrot vermell picat molt fi • 1 pebrot verd picat molt fi  
½ xili vermell picat molt fi o 1 cullerada de curri  
formatge ratllat al gust • oli d'oliva verge extra  
sal • pebre negre

- 1 Preescalfeu el forn a 200 °C.
- 2 Netegeu bé les patates i assequeu-les bé. Punxeu-les diverses vegades amb una forquilla i escampeu-hi sal.
- 3 Enforneu-ho directament a la graella del forn 1 h 30 min, fins que siguin tendres.
- 4 Escalfeu l'oli d'oliva en una paella i afegiu-hi els pebrots picats. Deixeu-los fins que siguin tous i afegiu-hi després la carn picada i el xili o el curri.
- 5 Salpebreu-ho al gust i remeneu-ho fins que sigui cuit. Reserveu-ho.
- 6 Quan les patates estiguin a punt, talleu-les per la meitat i tritureu la carn amb una forquilla. Afegiu-hi el farciment a cada meitat i barregeu-ho amb la patata. Escampeu-hi el formatge ratllat i poseu-ho a la graella 5 min abans de servir.

