

Tronc de Nadal

PER AL PA DE PESSIC: 150 g de sucre • 3 ous grossos
150 g de farina • 15 g de llevat • 400 g de xocolata negra
200 g de confitura de taronja • **PER A LES FULLES DE XOCOLATA:** 300 g de xocolata negra al 64% de cacau
45 g d'oli de gira-sol • te matxa • cacau en pols

- 1 Per al pa de pessic:** barregeu els rovells amb el sucre. Afegiu-hi la farina i el llevat. Tapeu-ho amb un drap de cuina. Munteu les clares a punt de neu i afegiu-les a la preparació anterior. Esteneu-ho ben prim sobre una safata de forn coberta amb paper sulfurat, i coeu-ho a 200 °C, 8 min.
- 2** Traieu la massa del forn i deixeu-la refredar. Farciu-la amb la confitura de taronja i enrotlleu-la com si fos un braç de gitano.
- 3** Foneu la xocolata al bany maria i cobriu el tronc de xocolata. Amb una forquilla, feu-hi les ratlles.
- 4 Per a les fulles:** foneu la xocolata a 45 °C i incorporeu-hi l'oli de gira-sol. Esteneu-la molt fina sobre una superfície freda, i quan es refredi retireu-la amb una espàtula, de manera que en surtin encenalls. Decoreu el tronc amb el cacau en pols, els encenalls de xocolata negra i el te matxa.

XOCOLATA NEGRA

La xocolata negra ens aporta energia, fibra, vitamines i minerals essencials per al correcte desenvolupament del nostre organisme com ara: zinc, magnesi o vitamines del grup B.



Telefon
93 015 02 15

**SERVEI DE
REPARTIMENT
A DOMICILI**
Li portem la compra a casa



P

**APARCAMENT
GRATUÏT**
A LA ZONA BLAVA
Fins a 2 h d'aparcament gratuït



D
T

DijousTorreblanca

**ELS DIJOUS
OFERTES
AL MERCAT**
Ofertes tots els dijous de l'any



www.mercattorreblanca.cat



MercatTorreblanca



Receptes d'hivern



MercatTorreblanca



Pollastre amb escamarlans

1 pollastre trossejat • 12 escamarlans
3 tomàquets ratllats • 2 cebes trinxades
1 raig de brandi • oli d'oliva verge extra • sal
pebre negre • farina • aigua

- 1 Salpebreu, enfarineu i enrossiu els trossos de pollastre en una cassola amb oli i reserveu-los.
- 2 En el mateix oli, fregiu-hi els escamarlans i reserveu-los. Feu-hi el sofregit amb la ceba i el tomàquet.
- 3 Poseu-hi el pollastre, flamegeu-lo amb el brandi i cobriu-lo amb aigua.
- 4 Deixeu-ho coure i, quan faltin 10 min, incorporeu-hi els escamarlans i la picada deixatada amb el vi ranci.



Lasanya de verdures i salmó fresc

6 fulles de bleda • 100 g d'espínacs tendres
8 cebetes tendres • 1 carbassó gran sense llavors
1 albergínia gran • 2 pastanagues • 280 g de salmó fresc sense espina ni pell • 100 g de sofregit de tomàquet i ceba ben confitat • 20 g de parmesà ratllat • sal i pebre negre • oli d'oliva

- 1 Netegeu les verdures. Comenceu a bullir aigua i escaldeu-hi les fulles de bleda i d'espínacs. Refredeu-les amb aigua i gel. Reserveu-ho.
- 2 Talleu les altres verdures a tires longitudinals iguals. Talleu igual el salmó amb un gruix de 3 mm. Escaldu la resta de verdures i escorreu-les bé. Deixeu-ho refredar.
- 3 Munteu-ho intercalant les verdures amb el salmó prèviament salpebrat. A dalt, poseu-hi el sofregit ben picat i escorregut. Afegiu-hi el parmesà i escalfeu-ho al vapor o al microones. Per acabar, emplateu-ho amb una mica d'oli verge

Mongetes estofades

300 g de mongetes, blanques o vermelles
oli d'oliva verge extra • 1 cullerada de pebre vermell
1 ceba • 1 pebrot verd • 1 cabeça d'all petit
100 g de bacó o cansalada • 200 g de xoriço • 200 g de 'zancarrón' (jarret de vedella) • 1 os de l'espínada
aigua • sal

- 1 En una cassola, deixeu reposar les mongetes, cobertes amb aigua abundant, tota la nit.
- 2 L'endemà, renteu-les i feu-les coure a foc lent, a la cassola, amb aigua neta abundant, la ceba, la cabeça d'all, el pebrot verd, el jarret, l'os de l'espínada, un pessic de sal, el pebre vermell i un bon raig d'oli d'oliva.
- 3 Deixeu-ho coure 2 h i afegiu-hi el xoriço i el bacó. Deixeu-ho coure 10 min més i serviu-ho al forn.
- 4 A la part de sota, poseu-hi les tires de pebrot escalivat que heu reservat i unes anxoves, i, per sobre, tota la barreja feta amb els ingredients batuts. Escalfeu el forn a 150 °C i deixeu-ho coure 1 h al bany maria. A l'hora de servir el pastís, només us caldrà tombar-lo i tallar-lo.



MONGETES

Pràcticament no contenen lípids, tant sols un 1,5%, són riques en vitamines del grup B i pel que fa a minerals destaquen pel seu contingut en potassi, ferro i magnesi.