

Galetes de taronja confitada

175 g de nata · 150 g de sucre · 85 g de glucosa
25 g de mel · 175 g de taronja confitada
25 g de festucs · 25 g d'avellana · 25 g de pinyons
25 g d'ametlla · 25 g de farina

- 1 Escalfeu la nata, el sucre, la glucosa i la mel per tal que es dissolgui bé el sucre.
- 2 Afegiu-hi la taronja, els fruits secs i la farina.
- 3 Reserveu la massa a la nevera.
- 4 Amb el darrere d'una cullera, esteneu porcions molt fines de la massa sobre la safata de forn.
- 5 Coeu-ho a 200 °C uns 10 min, fins que siguin daurades.

TARONGES

Les taronges son riques en vitamina C. A més a més, també conté vitamines del grup B i vitamina A i minerals com el potassi, el calci i el fòsfor.



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

Dijous**Torreblanca**

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



www.mercattorreblanca.cat



Mercat**Torreblanca**



Receptes de tardor



Mercat**Torreblanca**



Amanida de tardor

1 escarola • **1** fulla de roure • **½** xicoira • **½** magrana
100 g de codonyat • **100 g** de formatge serrat d'ovella
200 g de foie gras a la sal • **200 g** de bolets variats
4 pedrers d'ànec confitats • oli d'oliva
vinagre de Mòdena

- 1 Netegeu els enciams i els bolets.
- 2 Talleu els pedrers confitats d'ànec i escalfeu-los en una paella amb el seu propi greix.
- 3 Salteu els bolets amb un raig d'oli.
- 4 Munteu l'amanida trencant els enciams amb la mà. Poseu-los delicadament en un piló, traieu les granes de la magrana i poseu-les al damunt de l'amanida juntament amb el codonyat tallat a daus.
- 5 Barregeu els bolets amb els pedrers d'ànec i poseu-los al costat de l'amanida.
- 6 Amb un pelador de patates, feu flocs de serrat d'ovella i poseu-los al damunt.
- 7 Talleu a daus el foie gras i distribuïu-los.
- 8 Barregeu 1 dl d'oli amb una cullerada de greix d'ànec i un raig de vinagre. Amaniu-ho i serviu-ho abans que es refredi.

Truita de botifarra

1 botifarra negra • **1** ceba tendra • **6** ous
sal • pebre negre • oli d'oliva verge extra

- 1 Peleu la ceba i piqueu-la finament. Sofregiu-la en una paella, amb unes gotes d'oli d'oliva, fins que quedi transparent. Reserveu-la.
- 2 A la mateixa paella, afegiu-hi una mica més d'oli i passeu-hi breument la botifarra, trossegada.
- 3 Bateu els ous amb sal i pebre, incorporeu-hi la botifarra i la ceba, i barregeu-ho bé.
- 4 Escalfeu una paella amb oli d'oliva i aboqueu-hi la preparació. Cuineu-ho uns minuts i gireu la truita.
- 5 Cuineu-ho uns minuts més, fins que estigui al punt.

Sopa de bolets i vedella

1 porro • **1** branca d'api • **½** cabeça d'all • **350 g** de bolets variats • **2-3** ceps • salsa de soja • sal • pebre negre • oli d'oliva verge extra • julivert

- 1 En una safata untada amb oli d'oliva, poseu la carn salpebrada i els ossos de vedella. Poseu-ho al forn a 190 °C, fins que estigui ben cuit. Renteu les pastanagues i els porros, peleu les cebes i trossegeu-ho tot. Sofregiu-ho en una olla amb una mica d'oli i l'all, fins que estigui ben daurat.
- 2 Retireu la safata del forn, mulleu-ho amb una mica d'aigua i afegiu-ho a les verdures. Cobriu-ho completament d'aigua, afegiu-hi una mica de salsa de soja i un o dos ceps, nets i trossegats. Feu-ho coure a foc mitjà 2 h, remenant-ho de tant en tant. Retireu la carn de la cassola, coleu el brou i passeu-lo per un xinès. Refrigereu-lo unes hores. Retireu-ne la capa de greix que es formarà a la superfície quan estigui fred. Esmicoleu la carn de vedella. Reserveu-la.
- 3 Netegeu els bolets, trossegeu-los i salteu-los. Quan hagin deixat anar l'aigua i s'hagi evaporat, afegiu-hi unes gotes d'oli i salteu-los 1-2 min. Mulleu-los amb el brou de carn i incorporeu-hi la carn esmicolada. Feu-ho coure uns minuts, rectifiqueu-ne el punt de sal i serviu-ho amb una mica de julivert picat per sobre.



API

Conté vitamina C, A, E, B1 i B2 i diversos minerals com el sodi, potassi, calci, magnesi i ferro, entre d'altres. Produeix un efecte diürètic, ideal per desintoxicar l'organisme.

