

Vine a cuinar als mercats municipals!

Cuinem la tardor.



Mercat de Sant Salvador
Dimarts 10 i 17 de novembre de 2015
Xef: Gemma Riera

1a
SESSIÓ

PRIMERS PLATS

MONIATO AMB CEBA I PARMESA

Ingredients per a 4 persones:

2 moniato grossos, 1 ceba grossa, 2 cullerades de mantega, 1 cullerada de sucre more, un pessic de sal, un pessic de pebre i formatge parmesà.

Elaboració:

Enforneu els moniato a uns 180°C aproximadament i deixeu que es facin lentament. Cada forn és un món, així que no us heu de guiar pel temps. Simplement, heu de punxar el moniato amb un escorradents mateix i, quan estigui tovet, és que està ben cuït!

Mentrestant, en una paella, aboqueu la mantega i deixeu-la fondre a foc lent. Talleu la ceba en juliana i afegiu-la a la paella deixant que cogui lentament. No volem que es faci immediatament, sinó que quedí melosa. Deixeu-la a la paella uns 10-15 minuts i, a continuació afegiu-hi el sucre, la sal i el pebre. Deixeu-ho a la paella uns 10 minuts més.

Emplatar és fàcil i ràpid i queda molt vistós. Simplement partiu els moniato en dues meitats (de llarg) i en serviu una a cada plat. Feu-li un tall que vagi de dalt a baix i obriu-lo una mica amb un ganivet. Per sobre, aboqueu-hi la ceba i per finalitzar, ratleu-hi un bon parmesà per sobre.

TRUITA DE TARDOR

Ingredients per a 4 persones:

Ceba, patata, camagroc, moniato o carbassa (les quantitats les calculeu en funció de la mida) i 4 o 5 ous.

Elaboració:

Confiteu en oli la ceba durant força estona, a foc molt lent i tapat. Afegiu-hi les patates tallades ben fines i deixeu-les cuire fins que estiguin una mica fetes. Afegiu-hi el moniato (si no està cuït prèviament al forn) i deixeu-ho cuire tot.

Bateu els ous, afegiu-hi els ingredients ja cuits i procediu com una truita de patates normal. En època de bolets, el millor és el camagroc, també poden ser gírgoles o altres bolets.

Si no és tardor i no tenim moniato, també ho podeu fer amb carbassa, tenint en compte que triga molt menys a cuire's.

AMANIDA DE COLORS

Ingredients per a 4 persones:

100 g de pastanaga, 100 g de carbassa, 100 g de poma Granny Smith, 100 g de col llombarda, 100 g de ceba tendra, 100 g de fulles d'api, 100 g de magrana, 50 g de rucà, 50 g de creixens, 30 g de fulles de julivert, 30 g de barreja de llavors (sèsam, lli, chíq, carbassa, gira-sol), 50 g d'oli d'oliva, 30 g de salsa de soja, 10 g de llevat de cervesa, 5 g de lècitina de soja, 10 g de gèrmens de blat i 20 g de vinagre de poma o d'arròs.

Elaboració:

Talleu la pastanaga, la carbassa, la poma, la col i la ceba tendra a llesques d'1 mm de gruix, tot ben fi (si en teniu, talleu-ho amb mandolina).

Poseu tots els ingredients en un bol i afegiu-hi la resta d'ingredients. Remeneu-ho. Serviu-la tot seguit.

RISOTTO DE CARBASSA



Ingredients per a 4 persones:

400 g d'arròs bomba, 1 litre de brot vegetal, un tros de carbassa, una ceba, un porro, Oli d'oliva, sal i pebre, un raig de vi blanc, un tros de mantega i formatge parmesà ratllat.

Elaboració:

Sofregiu la ceba i el porro picats o ratllats en una cassola a foc suau amb un raig d'oli d'oliva. Quan comencin a enrossir-se afegiu-hi la carbassa tallada a trossets i deixeu-la una estona sofregint-se fins que també agafi color i estigui cuïta.

Afegiu ara l'arròs i coeu-lo durant un minut més sense deixar de remenar. Poseu el vi blanc i deixeu-lo fent xup-xup fins que s'evapori.

A poc a poc, afegiu el brot de verdures a l'arròs. Remeneu i aneu afegint-lo de mica en mica a mesura que l'arròs se'l vagi bevent. Recordeu que és important que el brot estigui calent quan l'afegiu, el més pràctic és tenir-lo en un cassó al foc al costat de la cassola on fem el risotto.

S'ha de deixar cuore uns 18 minuts perquè l'arròs quedí al dente. Una vegada al punt, retireu la cassola del foc i afegiu-hi la mantega i el parmesà ratllat al gust, tot remenant per lligar-ho bé.