

2^a
SESSIÓ

SEGONS PLATS

LLAGOSTINS ORIENTALS



Ingredients per a 4 persones:

20 llagostins, 1 manat d'all's tendres, 1 ceba tendra, 1 pebrot verd, sèsam, bitxo, gíngebre, oli de sèsam, soja, aigua i 1 taronja.

Elaboració:

Netegeu i peleu els alls i talleu-los a làmines. Seguidament, talleu la ceba a grills i el pebrot a làmines. Peleu també els llagostins i extraieu-los la tripa.

Poseu oli en un wok i afegiu-hi el bitxo, les verdures i els llagostins. Afegiu el gíngebre prèviament ratllat i un rajolí d'aigua. Reduïu durant un minut.

Torreu el sèsam i afegiu-lo, ratlleu la pell de la taronja en el moment de servir i poseu-la pel damunt.

POLLASTRE AMB CIRERES

Ingredients per a 4 persones:

1 pollastre, 300 g de cireres, 1 vas (250 ml) de brou de carn, 2 taronges, 1 llimona, 1 copa de brandi, pebre, sal i oli.

Elaboració:

Barregeu les cireres amb el brandi. Talleu el pollastre a octaus, salpebreu-lo i enrossiu-lo.

Afegiu les taronges i la llimona a trossos grans i saltegeu-les lleugerament. Aneu aixafant-les per tal que treguin el suc. Afegiu el brandi però no les cireres. Afegiu també un raig de brou i deixeu-ho coure durant uns 20 minuts tapat a mig foc.

Retireu el pollastre i coleu la salsa aixafant bé els trossos de fruita. Poseu el pollastre en una cassola, juntament amb la salsa i les cireres. Deixeu-ho coure durant uns 10 minuts.

LLOM AMB ESCABETX DE PRÉSSEC DE L'ORDAL I AMANIDA DE COL KALE AMB LLAVORS

Ingredients per a 4 persones:

1 ceba, 100 ml de vinagre de cabernet, oli d'oliva, 3 préssecs d'Ordal, 1 manat de col kale, 8 talls de llom ben prim, pipes, xia, sèsam....

Elaboració:

Sofregiu la ceba i afegiu-hi el vinagre. Deixeu-ho reduir.

Amb la meitat dels préssecs feu un puré, coleu-lo i poseu-lo sobre la ceba. Afegiu-hi oli.

Netegeu la col kale, talleu-la amb les mans i l'amaniu-la amb un pèl de llimona. Aixafeu-la una mica amb les mans per tal que s'estovi. Amaniu-la amb l'oli i les llavors.

Coeu el llom a la planxa i afegiu-lo a l'escabetx.

Serviu l'amanida de kale, el llom salsejat amb l'escabetx i uns daus de préssec natural.

VEDELLA AMB SALTEJAT DE FONOLL I MONGETES VERMELLES

Ingredients per a 4 persones:

4 bistecs de la culata prims.

Ingredients per a les mongetes vermelles i fonoll:

2 cebes tallades en juliana, 2 cullerades de salsa de tomàquet natural, sense sucre, bulb de fonoll laminat, 1 vas (250 ml) de mongetes vermelles cuites, 3 tomàquets secs i laminats.

Ingredients per a la salsa de cúrcuma:

1 cullerada de tahina blanca (pasta de sèsam), 1/4-1/8 de culleradeta de cúrcuma, un pessic de pebre negre acabat de moldre i sal, dit de llet i 3 dits d'oli de gira-sol.

Elaboració:

Talleu la vedella a trossos llargs i prims. Saltegeu-la amb una mica d'oli i retireu-la. Seguidament, saltegeu la ceba i el fonoll amb oli i una mica de sal marina, sense tapa, durant uns 10 minuts o fins que comenci a daurar-se.

Afegiu-hi les mongetes cuites, el tomàquet sec i la salsa de tomàquet. Coeu-ho a foc mitjà-alt, fins que quedi ben saltejat, sense parar de remenar.

Condimenteu amb un rajolí d'oli d'oliva.

Finalment, afegiu la carn.

La salsa de cúrcuma: Poseu tos els ingredients en un got del triturador i tritureu. La textura ha de ser cremosa com una maionesa clara.

QUINEM LES ESTACIONS ALS MERCATS MUNICIPALS

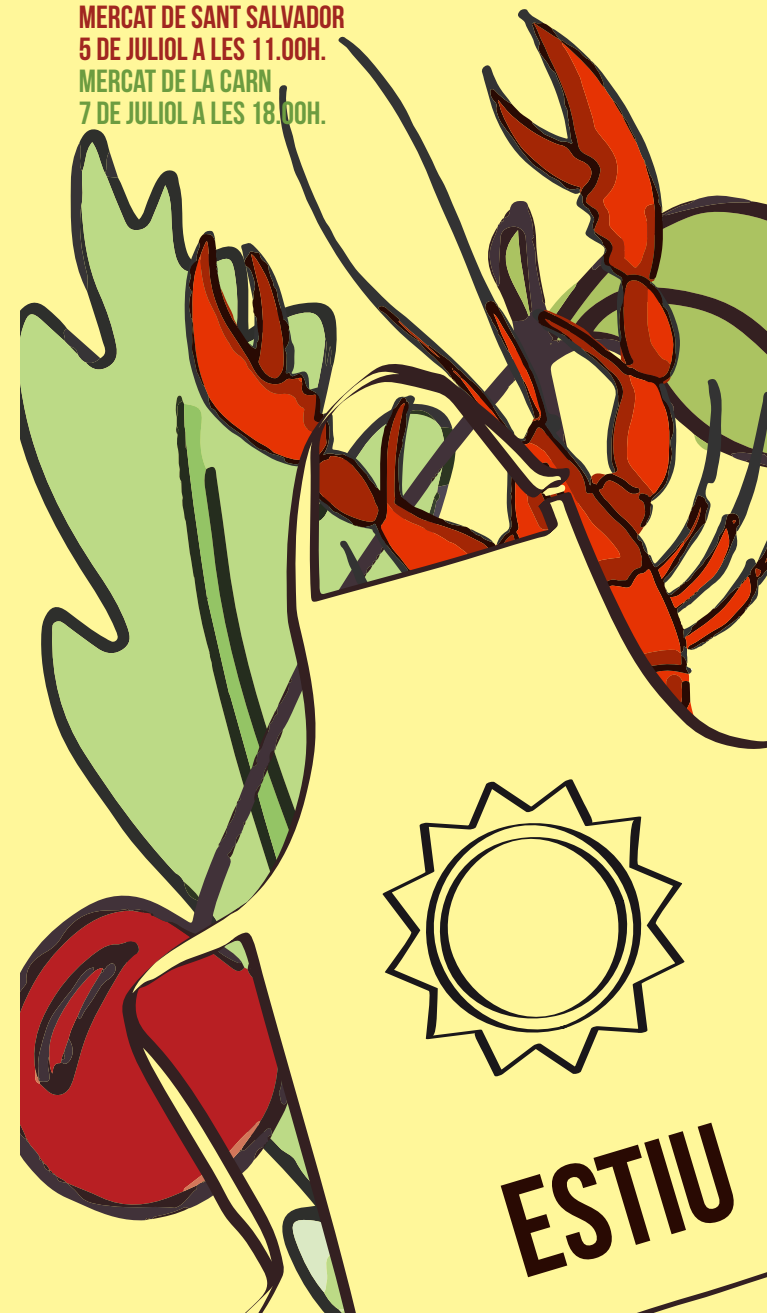
XEF: GEMMA RIERA

MERCAT DE SANT SALVADOR

5 DE JULIOL A LES 11.00H.

MERCAT DE LA CARN

7 DE JULIOL A LES 18.00H.



1a
SESSIÓ

PRIMERS PLATS

MIL FULLES D'ALBERGÍNIA AMB MOZZARELLA

Ingredients per a 4 persones:

3 albergínies, 1 pebrot, 1 ceba, tomàquet, oli, farigola, sal, pebre, nata, mozzarella, ruca, anxoves i 100g de formatge fresc.

Elaboració:

Talleu les albergínies a rodelles i coeu-les a la planxa.

Feu un sofregit amb la ceba, el pebrot, el tomàquet, la farigola i les anxoves.

Feu capes d'albergínia, sofregit i mozzarella.

Acabeu amb el formatge pel damunt i gratineu-lo.

Feu una salseta amb el formatge fresc, l'alfàbrega, un pèl de nata, sal, pebre i cúrcuma. Serviu-la al costat, juntament amb la ruca.

SALTEJAT VEGETAL D'ESTIU

Ingredients per a 4 persones:

1 manat d'all tendres, 1 carbassó, 2 cebes tendres, 2 pastanagues, oli d'oliva, 250 g de llenties cuites, cacauets, bitxo i sal.

Elaboració:

Talleu els alls tendres i el carbassó de manera que quedin com bastonets.

Talleu la pastanaga en juliana llarga.

La ceba talleu-la en juliana gruixuda.

Talleu el bitxo en juliana fina.

Poseu oli en un wok i escalfeu el bitxo. Afegiu les verdures i coeu-ho durant 5 o 6 minuts.

Afegiu les llenties i saltegeu-ho.

A l'últim moment afegiu-hi els cacauets pelats.

SOPA FREDA DE TOMÀQUET I PRÉSSEC

Ingredients per a 4 persones:

1 kg de tomàquets molt madurs, 3 préssecs, 1/2 ceba, 2 alls, 1 culleradeta d'estragó, vinagre blanc, oli d'oliva i sal.

Elaboració:

Talleu els tomàquets, i peleu i talleu els préssecs. Afegiu-hi un pèl d'all, la ceba, el vinagre, l'estragó i la sal.

Deixeu-ho reposar i tritureu-ho. Coleu-ho per treure les llavors i la pell.

Afegiu-hi l'oli i lligueu-ho.

Cal servir-ho molt fred, acompanyat d'algun aliment salat, com per exemple anxoves.

Aquesta sopa freda, també es pot fer amb remolatxa. Substituiu els préssecs per la remolatxa bullida i afegiu-hi pebrot verd.

AMANIDA CRUIXENT DE QUINOA REIAL I TÀPERES



Ingredients per a 4 persones:

1 vas (250 ml) de quinoa reial, 2 vasos d'aigua, 1 cullerada (15 ml) de ratlladura de llimona, 2 tomàquets, 2 cullerades de tàperes en oli d'oliva verge extra, 8 raves petits (a quarts o laminats), 1 cogombre (a daus petits), un grapat de llavors de gira-sol (lleugerament torrades), panses, varietat de fulles d'enciam, ruca i créixens....

Per amanir:

1 cullerada (15 ml) de suc de llimona, 3 cullerades (45 ml) d'oli d'oliva o de sèsam premsat en fred, 4 cullerades d'aigua mineral i herbes aromàtiques picades: julivert, menta....

Elaboració:

Renteu bé la quinoa i escorreu-la. Poseu l'aigua en una cassola, tapeu-la i deixeu que bulli. Afegiu-hi la quinoa i una mica de sal. Tapeu-la i bulliu-la a foc lent durant 20 minuts.

Remeneu la quinoa amb una forquilla a mesura que hi afegiu la ratlladura de llimona. Poseu-la en una safata i deixeu-la refredar abans de barrejar-la amb les verdures.

Ruixeu els raves i el cogombre amb unes gotes de vinagre blanc, barregeu-ho bé i deixeu-ho macerar uns minuts.

Prepareu l'amaniment batent enèrgicament tots els ingredients per amanir.

Munteu l'amanida barrejant tots els ingredients.

MERCAT SANT SALVADOR

C/ Francesc Macià, 1 - Vilafranca del Penedès

Horari: De dilluns a dissabte de 9.00 a 21.00 h.

Fruits Secs Torra	93 890 42 40
Cansalsaderia/Xarcuteria Búrdalo	652 07 37 32
Bar Petits PK'ts	93 890 46 27
Llegums cuits Jané	93 817 30 24
Forn 4 barres	93 890 42 16
Carnisseria/Xarcuteria/Cansaladaria Masó	93 817 42 24
Bacallaneria Margarida	93 817 42 49
Toni Ortiz Peixaters	93 890 45 99
Herbolari i Dietètica M ^a Teresa i Encarna	93 142 90 28
Xais d'Olièrdola	93 890 20 99
Casaametller	671 63 00 77
Mercadona	www.mercadona.es

MERCAT DE LA CARN

C/ del Vall del Castell, 17 - Vilafranca del Penedès

Horari parades: De dilluns a divendres de 8.30 a 13.30 h i de 17.00 a 20.30 h. Dissabtes de 7.00 a 14.00 h. Dilluns tarda tancat.

Horari Restaurant: Esmorzars: Dissabtes de 9 a 12h. Dinars: De dilluns a diumenge de 13 a 16h. Sopars: Dijous, divendres i dissabtes de 21 a 22.30h

Carnisseria S. Queralto	93 890 17 63
Carnisseria J. Ferré	93 890 38 14
Cansaladeries i Xarcuteries Anton	93 817 24 33
Territori vint-i-set	www.territorivintiset.cat
Embotits Mallart	93 890 27 22
Botigues Pacheco	93 129 37 77
Restaurant El Cigró d'Or	93 890 56 09

VILAFRANCA DEL PENEDÈS

