

2^a
SESSIÓ

SEGONS PLATS
MERCAT DE LA CARN

BROQUETA DE PORC IBÈRIC AMB REDUCCIÓ DE WHISKY



Ingredients per a 4 persones:

Per a la broqueta: 8 broquetes de fusta, 2 cebes tendres primes, 1 pebrot verd, 200 g de porc ibèric tallat a daus, sal, pebre negre.

Per a la reducció: 200 g de sucre, 1/2 botella de whisky de Malta, porradell picat, sal Maldon.

Elaboració:

Per fer la broqueta, talleu la ceba i el pebrot a trossets. Munteu les broquetes intercalant la ceba, el pebrot i el porc.

Salpebreu-ho i poseu-ho a coure a la planxa.

Per fer la reducció, barregeu el whisky i el sucre. Poseu-ho a coure fins que tingui textura de xarop.

Per fer el muntatge, col·loqueu les broquetes en un plat, uns fils de reducció, una mica de porradell picat i un xic de sal Maldon.

PITS DE POLLASTRE AMB PURÉ DE CARBASSA I COMÍ

Ingredients per a 4 persones:

3 pits de pollastre, 300 g de carbassa, llavors de comí, 2 plàtans, sal, pebre negre, oli d'oliva verge extra, 1 nou de mantega.

Elaboració:

Peleu la carbassa. Talleu-la a trossos i poseu-la en una cassola tapada amb aigua, sal i les llavors de comí, i deixeu-la-hi coure 10 minuts. Tritureu-la i reserveu-la.

Peleu i talleu els plàtans a daus menuts. Salteu-los en una paella a foc mitjà amb una nou de mantega, sal i pebre, fins que quedin cuits.

Talleu els pits de pollastre a trossos no gaire grossos, salpebreu-los i passeu-los per la paella, a foc fort, amb un rajolí d'oli.

Serviu els talls de pit de pollastre acompanyats del puré de carbassa i els daus de plàtan.

ROTILLET DE BISTEC DE VEDELLA AMB PERNIL I MOIXERNONS AL PEDRO XIMÉNEZ



Ingredients per a 4 persones:

4 talls ben primos de bistec de vedella, 4 tallets primets de pernil salat de la mateixa mida que el bistec, moixernons, 10 cl de crema de llet, 20 cl de Pedro Ximénez, sal, oli d'oliva.

Elaboració:

Remulleu els moixernons durant 20 minuts amb 1 dl de crema de llet. A cada rodanxa de bistec poseu-ne una altra de pernil, i aneu tancant els rotllos al biaix ajudant-vos d'un escuradents llarg, perquè es fixin. Saleu-los.

En una paella antiadherent amb un rajolí d'oli a foc fort, daureu els rotllos ràpidament, de manera que no quedin gaire cuits.

Afegiu a la paella el Pedro Ximénez i deixeu-lo reduir durant uns minuts. Afegiu-hi els moixernons amb la crema de llet i els rotllos.

Deixeu que es redueixi a la paella, movent-la fins que la salsa quedi lligada. Serviu-ho al moment.

GALL D'INDI AMB SALS DE TARONJA

Ingredients per a 4 persones:

600 g de carn de gall d'indi, sal, pebre i oli d'oliva.

Per fer la salsa de taronja: 1 got d'aigua o caldo, 4 taronges, 1 ceba, 1/2 got de vi blanc, 3 cullerades de sucre, 2 cullerades de vinagre, 1/4 de tassa de licor de taronja i el suc de mitja llimona

Elaboració:

Talleu la carn de gall d'indi a daus, salpebreu-la i enrossiu-la en una olleta amb un xic d'oli calent.

Mentre la carn s'està salteuant, talleu la ceba en juliana. Un cop el gall d'indi estigui ros, retireu-lo i en el mateix oli sofregiu-hi la ceba. Quan la ceba estigui tova ratlleu la pell de dues taronges procurant que no hi caigui la part blanca ja que amargaria la salsa. Afegiu-hi el vinagre i seguidament el vi i deixeu-ho reduir. Un cop no noteu l'olor a alcohol afegiu-hi el caldo. Poseu-ho a foc fort i reduïu a la meitat.

Afegiu-hi el suc de dues taronges juntament amb el suc de llimona i deixeu-ho bullir tot junt uns minuts.

Afegiu-hi la carn i deixeu-la coure uns minuts. A l'últim moment afegiu-hi el licor de taronja. Si fos necessari, es podria lligar la salsa amb una mica de maizena dissolta en aigua freda.

GUINEM LES ESTACIONS ALS MERCATS MUNICIPALS

XEF: GEMMA RIERA

MERCAT DE SANT SALVADOR
DIMARTS 7 DE FEBRER A LES 18.00 H.

MERCAT DE LA CARN
DIJOUS 9 DE FEBRER A LES 18.00 H.



HIVERN

CROQUETES DE LLENTIES

Ingredients per a 4 persones:

500 g de llenties cuites, 1 ceba, 1 all, 1 pastanaga, 1 patata, comí, pebre negre, sal i oli d'oliva.

Per arrebossar:

Farina, pa ratllat i ou.

Elaboració:

Talleu la ceba i l'all ben menut. Peleu i ratlleu la pastanaga i la patata.

En una paella amb oli sofregiu les verdures, primer la ceba i l'all. Un cop tous afegiu-hi la pastanaga, la patata i un pèl d'aigua per tal que les verdures s'estovin. Aquest procés ha de durar uns 15 minuts.

Incorporeu les llenties cuites i les espècies, un xic de sal i barregeu bé tots els ingredients. A continuació, tritureu-ho amb un triturador sense que quedi massa fi. S'han de notar els trossos i la seva consistència ha de ser compacta.

Afegiu-hi el coriandre picat ben fi, barregeu-ho i doneu-li forma de croquetes. Arrebosseu les croquetes amb farina, ou i pa ratllat, en aquest ordre.

Escalfeu l'oli i fregiu les croquetes. Un cop ben rosses, poseu-les en paper absorbent per tal de treure l'excés d'oli.

Les podeu presentar amb una mica d'amanida al costat o salsa de tomàquet.

ESPAGUETIS A LA CALÇOTADA

Ingredients per a 4 persones:

500g d'espaguetis, all, oli, sal, mantega, formatge parmesà, 8 calçots i salsa de xató casolana o de pot.

Elaboració:

Coeu els calçots a la "xurrasquera" (o forn o caliu) i reserveu-los.

Escalfeu en una paella 1 cullerada de mantega i 1 cullerada d'oli d'oliva amb 2 grills d'all picat o premsat. De seguida que l'all comenci a agafar color afegiu-hi els calçots tallats a petites rodanxes i la salsa. Coeu-ho uns dos minuts a foc baix i afegiu-hi el formatge parmesà. Deixeu que redueixi una mica però no en excés. Apagueu el foc i reserveu-ho.

Bulliu la pasta al dente i coleu-la reservant una mica del líquid de cocció, aproximadament tres o quatre cullerades.

Barregeu la pasta amb la salsa i el líquid de cocció que havíeu reservat i remeneu-ho tot delicadament durant uns minuts.

Munteu el plat empolvorant la pasta amb formatge parmesà i poseu julivert picat de decoració.

CREMA SUAU DE XIRIVIA

Ingredients per a 4 persones:

3 cebes tallades a làmines fines, de 6 a 8 unitats de xirivies, oli d'oliva, sal marina, canyella en branca, 1 porro, cibulet i salmó fumat.

Elaboració:

Salteu les cebes amb una mica d'oli a foc mig amb un pessic de sal, fins que quedin translúcides.

Afegiu-hi les xirivies tallades fines, la branca de canyella, una mica de sal i aigua que cobreixi 1/3 del volum de les verdures.

Porteu-ho a ebullició i baixeu-ho a foc mitjà. Coeu-ho amb la tapa fins que la xirivia estigui cuïta. Retireu la canyella.

Tritureu-ho i afegiu aigua si cal, fins a aconseguir una consistència de crema molt suau.

Talleu el porro molt fi. Escalfeu oli d'oliva i fregiu els fils de porro ràpidament fins que estiguin ben cruixents. Deixeu-ho escórrer sobre paper absorbent per eliminar l'excés d'oli.

Talleu el salmó a tires fines i poseu-lo al mig del plat.

Serviu la crema en els recipients i decoreu-la amb el porro lleugerament fregit i una mica de cibulet.



BACALLÀ A LA TARONJA AMB PURÉ DE BRÒQUIL

Ingredients per a 4 persones:

600 g de bacallà remullat i tallat a filets, 200 g de farina, 1 taronja, 20 cl de suc de taronja, 2 ous, oli d'oliva, 1 bròquil i 1 ceba.

Elaboració:

Enfarineu el bacallà i mulleu-lo amb l'ou batut.

Seguidament, fregiu-lo amb oli d'oliva.

Feu un suc de taronja i aboqueu-lo per sobre del bacallà.

Reserveu-lo en una plàtera apta per anar al forn.

Talleu una taronja a rodanxes. Col·loqueu-les al costat dels talls de bacallà arrebossat. Poseu la plàtera dins del forn i deixeu-ho gratinar durant 3 o 4 minuts.

Un cop gratinat, ja ho podeu servir.

Feu un puré de bròquil sofregint una ceba fins que quedi tova. Afegiu-hi el bròquil i l'aigua justa fins cobrir-lo. Un cop bullit tritureu el puré i lligueu-ho amb un fil d'oli.

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 cuïts 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	93 817 41 56
Herbolari i Dietètica M ^a Teresa i Encarna	93 142 90 28
Xais d'Olèrdola	93 890 20 99
Ametller Origen	671 63 00 77
Sushi Hua	688 053 690
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 ide 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. Queraltó	93 890 17 63
Carnisseria Ferré	93 890 38 14
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

