

2^A
SESSIÓ

SEGONS PLATS
MERCAT DE LA CARN

CASSOLA DE LLENEGUES I CIGRONS

Ingredients per a 4 persones:

4 talls de costella de porc, 4 talls de carn magra de porc, 400 g de llenegues blanques, 500 g de cigrons cuits, 2 cebes grosses, 1 gra de pebre negre, 2 nous i 15 ametlles torrades, 1/2 l de caldo de carn, un tomàquet madur, orenga i una branca de farigola, 1/2 got de conyac i un raig de xerès i oli d'oliva.

Elaboració:

Poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli d'oliva. Quan estigui una mica calent poseu-hi la carn, prèviament salada i enfarinada. Enrossiu-la i reserveu-la. Tot seguit poseu a la cassola la ceba, l'orenga, la farigola i el pebre. Remeneu-ho bé per garantir una cocció homogènia. Quan estigui a mig coure afegiu-hi el conyac i el xerès i deixeu-ho coure lentament fins que perdi tot el líquid. Llavors afegiu-hi el tomàquet ratllat. Tapeu la cassola i coeu-ho a foc lent fins que quedi ben confitat (uns 10 minuts).

Mentrestant, en un morter, poseu-hi les ametlles, les nous, el julivert i una llesca de pa fregit. Matxueu-ho i aclariu-ho amb el mig litre de caldo. Aboqueu la picada a la cassola. Deixeu-ho bullir 10 minuts més i afegiu-hi les llenegues i la carn. Deixeu-ho bullir uns 20 minuts, tapat i a foc lent i remeneu-ho de tant en tant. Barregeu-hi els cigrons cuits i deixeu-ho coure 10 minuts més. Abans de treure-ho del foc tasteu-ho i si cal, rectifiqueu-ho de sal.

CUSCÚS AMB XAI, VERDURES, POMA I CODONY

Ingredients per a 4 persones:

1 got de brou de verdures, 1 got de cuscús en sec, sal d'herbes, 1 pebrot vermell petit, 1 pebrot "italià" verd petit, 1 ceba, 1 tros de carbassa, 1 poma, 1 tros de codony, 400 g de cuixa de xai per estofar, pipes i oli d'oliva verge extra.

Elaboració:

Prepareu el cuscús escalfant el brou (1 got) i abocant-ho en un bol o plat fondo quan bulli. Afegiu una culleradeta de sal i remeneu-ho amb una forquilla. Afegiu-hi el cuscús de mica en mica mentre remeneu amb la forquilla. Un cop estigui tot cobert per l'aigua deixeu-ho reposar uns 5 o 10 minuts.

En una cassola salteu el xai amb una mica de sal fins que quedi ben ros.

Ratlleu els pebrots, la ceba i la carbassa i afegiu-ho al xai, cuineu-ho a foc mig amb una mica de sal d'herbes i unes gotetes d'oli.

Un cop tingueu les verdures quasi cuites afegiu-hi una mica de brou i deixeu-lo reduir, així el xai quedarà més tou. Afegiu-hi

la poma tallada a daus. Tapeu la paella i deixeu-ho coure uns minuts fins que la poma s'estovi una mica.

Afegiu-hi el tros de codony tallat a daus. Torneu-ho a remenar i ja ho teniu llest per emplatar.

Emplateu-ho amb una mica de cuscús a sota i les verdures a sobre. Tireu-hi un grapat de pipes i un rajolí d'oli. També podeu tirar-hi una salseta de iogurt amb menta, llimona i un pèl de ras-alhanut.

BOTIFARRA SALTADA AMB BOLETS

Ingredients per a 4 persones:

6 botifarres, 600 g de xampinyons, julivert fresc, farigola, romaní, 12 alls, oli oliva, sal i 1 got de moscatell.

Elaboració:

Traieu la pell de la botifarra i talleu-la a trossos.

Aixafeu els alls amb pell i afegiu-los a la cassola amb un xic d'oli. Rossegeu-los lleugerament i afegiu-hi la botifarra. Deixeu-la coure fins que estigui ben rossa. Afegiu-hi el moscatell i un xic d'aigua.

Renteu els xampinyons i talleu-los a quarts, salteu-los i afegiu-los a la botifarra. Deixeu-ho coure tot junt i amaniu-ho amb el julivert picat.

MANDONGUILLES AMB BRÒQUIL I COLIFLOR

Ingredients per a 4 persones:

500 g de mandonguilles, 500 ml de vi negre, 1 ceba, 1 all, 1 tros d'api, 1 fulla de llorer, 1 branca de farigola, 1/2 kg de tomàquets madurs o salsa de tomàquet, 1/2 bròquil, 1/2 coliflor, oli oliva, sal i pebre.



Elaboració:

Fregiu les mandonguilles prèviament enfarinades.

Escalduu els brots de coliflor i bròquil i després fregiu-los amb l'oli de fregir les mandonguilles prèviament colat.

Amb aquest mateix oli sofregiu la resta de les verdures tallades ben petites. Afegiu-hi el vi negre i deixeu-ho reduir. Afegiu el tomàquet i deixeu-ho coure.

Tritureu la salsa. Feu-la més líquida afegint-hi una mica de brou o aigua, afegiu-hi les mandonguilles, els brots de coliflor i bròquil, la fulla de llorer i la branca de farigola.

QUINEM LES ESTACIONS ALS MERCATS MUNICIPALS

XEF: GEMMA RIERA

MERCAT DE SANT SALVADOR

DIMARTS 8 DE NOVEMBRE

MERCAT DE LA CARN

DIMARTS 15 DE NOVEMBRE

A LES 18.00 H.



TRUITA DE MONIATO I PINYONS

Ingredients per a 4 persones:

2 moniatos grans o 3 mitjans, 4 ous, 40 g de pinyons, oli d'oliva i sal.

Elaboració:

Peleu els moniatos i talleu-los com si féssiu una truita de patates. Tingueu en compte que el moniato té una cocció lenta, per tant les rodanxes no han de ser gaire gruixudes.

Poseu la paella a foc lent amb un raig generós d'oli d'oliva i quan l'oli sigui calent tireu-hi el moniato tallat. Afegiu-hi sal. El moniato fregit redueix molt per tant és recomanable posar-ne força quantitat.

Quan comenci a estovar-se afegiu-hi els pinyons i fregiu-ho 10 minuts més. Retireu-ho del foc i reserveu-ho.

Bateu els ous i afegiu-hi el moniato i els pinyons prèviament fregits.

Tireu la barreja a la paella, a foc fort. Passats 2 o 3 minuts gireu la truita ajudant-vos d'un plat o una tapa i deixeu-ho coure un parell o tres de minuts més.

ESTOFAT DE CARBASSA AL CURRI

Ingredients per a 4 persones:

2 alls, 1 porro, 1 ceba, gingebre fresc, 1 kg de carbassa, cúrcuma, pebre negre, 400 g llet de coco, una mica de caldo vegetal, sal, coriandre fresc i pipes de carbassa torrades.

Elaboració:

Peleu i talleu el porro i la ceba a làmines.

Peleu també el gingebre i els alls i piqueu-los ben fins. Peleu i talleu la carbassa a daus no massa grans.

Poseu un xic d'oli d'oliva en una cassola, enrossiu-hi els alls i afegiu-hi el porro i la ceba. Deixeu-ho suar una mica i incorporeu-hi el gingebre.

Saltegeu-ho fins que la ceba i el porro estiguin tous.

Afegiu-hi la carbassa, la cúrcuma, el coriandre, un pèl de sal i pebre i el curri. Doneu-hi unes quantes voltes en calor per tal que les espècies actuïn i afegiu-hi la llet de coco i un rajolí de caldo vegetal. Feu bullir l'estofat i un cop bullit, reduïu el foc. Deixeu-ho coure uns deu minuts.

L'estofat estarà fet quan observeu que la carbassa està tova i que la llet de coco ha espessit.

Serviu-ho amb coriandre fresc picat pel damunt i unes pipes de carbassa torrades.

Pot ser un primer plat amb arròs o cuscús o una guarnició per a un segon plat, per exemple, uns calamars a la planxa.

ARRÒS DE TARDOR AMB BACALLÀ, BOLETS I CARXOFES

Ingredients per a 6 persones:

400 g de bolets de temporada, 200 g de bacallà dessalat, 3 carxofes, 350 g d'arròs, 1 pebrot verd, 1 ceba grossa, 1-2 grans d'all, 150 g de tomàquet ratllat o triturat, oli d'oliva, sal, pebre, 1 litre de brou de bacallà, 1 ceba, 2 grans d'all, 100 g de bacallà amb espines, una branca de farigola.



Elaboració:

Per fer el brou de bacallà fregiu la ceba tallada a làmines i els grans d'all laminats. Afegiu-hi 1 litre d'aigua, el bacallà amb espines i una branca de farigola. Deixeu-ho bullir uns 20 minuts.

Per fer l'arròs, tritureu la ceba, el pebrot i l'all amb un raig d'oli i sofregiu-ho. Afegiu-hi els bolets quan les verdures han agafat color. Un cop s'hagi begut tota l'aigua afegiu-hi el tomàquet i acabeu-ho de sofregir.

Afegiu-hi l'arròs remenant un parell de minuts.

Afegiu el brou i les carxofes i quan ja estigui cuit poseu-hi el bacallà, tallat petit, per sobre l'arròs. Tapeu-ho, deixeu-ho reposar 5 minuts i serviu.

CREMA DE FREDOLICS AMB OUS DE GUATLLA

Ingredients per a 4 persones:

800 g de fredolics, 4 escalunyes, 1 nap, 1 l d'oli d'oliva, 1 l de brou de verdures, pa torrat, 1 cullerada de porradell picat, 1 botifarra, 6 ous de guatlla, pebre i sal.

Elaboració:

Piqueu i coeu lentament les escalunyes en una cassola, amb un raig d'oli, procurant que quedin blanques; és important que no es torrin. Afegiu-hi el nap pelat i tallat a daus i els bolets trossets, reservant-ne uns quants per l'hora de servir el plat. Cobriu-ho amb el brou de verdures i salpebreu-ho. Deixeu-ho coure a foc suau durant 30 minuts.

Tritureu-ho tot i passeu-ho pel colador xinès. Esparraqueu la botifarra i salteu-la a la paella. Serviu la sopa de fredolics calenta, amb la botifarra i uns quants fredolics saltats a la paella, a foc mitjà, amb una mica de sal i pebre. Fregiu els ous de guatlla i poseu-los al mig.

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
Cansaladeria/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	93 817 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

