

ESTOFAT DE XAI AMB VERDURES



Ingredients per a 4 persones:

1 cuixa de xai tallada a daus, 2 alls, 1 ceba, 1 fulla de llorer, farigola, sal, pebre, oli d'oliva, pastanagues, pèsols i mongeta tendra.

Elaboració:

Salpebreu la carn i enrossiu-la amb una mica d'oli. Afegeu l'all i la ceba tallada ben fina i coeu-ho juntament amb la carn.

Afegeu les espècies i també la pastanaga tallada a daus. Cobriu-ho amb aigua i retireu l'espuma al primer bull. Deixeu-ho coure fins que la carn estigui tova.

Quan faltin 5 minuts afegeu-hi els pèsols i les mongetes. Rectifiqueu de sal i pebre si cal.

MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB SALSAD'APIT

Ingredients per a 4 persones:

4 pits de pollastre picats, 2 cebes, 1 all, pebre negre, nou moscada, farina, oli d'oliva, sal, 1 ou, farina de galeta, api i 1 patata.

Elaboració:

Feu les mandonguilles amb la carn picada de pollastre, una mica de ceba picada, sal, pebre, nou moscada, 1 ou i farina de galeta. Feu les boles, enfarineu-les i fregiu-les en abundant oli calent. Reserveu-les amb paper

absorbent.

Feu la salsa d'api sofregint la ceba, l'all i l'api amb un fil d'oli. Un cop cuit afegeu-hi la patata i l'aigua. Quan la patata estigui cuita, tritureu-ho i coleu-ho.

Feu bullir la salsa i les mandonguilles juntament i al final afegeu-hi una mica de julivert picat.

ARRÒS AMB TRIPA DE BACALLÀ I BOTIFARRA NEGRA

Ingredients per a 4 persones:

1 ceba, 2 tomàquets, llorer, all, 250 g de tripa de bacallà, 300 g d'arròs, botifarra negra, oli d'oliva i sal.

Elaboració:

Netegeu la tripa de bacallà, talleu-la a tires, escaldeu-la i reserveu-la. No llenceu l'aigua de cocció, la fareu servir per bullir l'arròs.

Feu un sofregit amb la ceba i l'all. Un cop cuit afegeu-hi el tomàquet. Si voleu, un cop cuit es pot triturar.

Seguidament afegeu-hi la tripa, l'arròs i la botifarra negra a daus amb 600 ml d'aigua bullint.

Deixeu-ho coure durant 17 minuts.

CONILL ESCABETXAT AMB MADUIXOTS

Ingredients per a 4 persones:

1 conill, botifarra crua, 1 ceba, 1 pastanaga, un tros de porro, pebre vermell, sal, llorer, vinagre de xerès, vi blanc i maduixots.

Elaboració:

Estireu i salpebreu el conill, prèviament desossat (de maneua a la carnisseria que us el desossin).

Farcieu el conill amb la botifarra sense pell. Emboliqueu el conill sobre sí mateix, talleu-lo per la meitat i lligueu-lo.

Talleu les verdures i sofregiu-les amb un xic d'oli. Afegeu-hi una cullerada de pebre vermell, el llorer, el vi, el vinagre i l'oli juntament amb els dos rodons de conill salpebrats. Coeu-los lentament durant aproximadament 1 hora. Deixeu-los refredar en aquest escabetx 24 h.

Salteu els maduixots amb un xic d'oli, sal i pebre. Talleu el rodó, acompanyeu-lo amb els maduixots i salseu-ho amb l'escabetx triturat i colat.

QUINEM LES ESTACIONS ALS MERCATS MUNICIPALS

XEF: GEMMA RIERA

MERCAT DE SANT SALVADOR
DIJOUS 20 D'ABRIL A LES 18.00 H.

MERCAT DE LA CARN
DIMARTS 25 D'ABRIL A LES 11.00 H.



OFEGAT DE PÈSOLS AMB XIITAKE

**Ingredients per a 4 persones:**

1 kg de pèsols, 2 cebes tendres, 4 alls tendres, 2 tomàquets, xiitake, menta fresca, xerès sec i oli d'oliva.

Elaboració:

Sofregiu l'all tendre i la ceba tendra, poseu-hi el tomàquet i deixeu-ho coure, al final afegiu-hi els xiitakes. Afegiu els pèsols, el xerès i coeu-ho tapat. A l'últim moment afegiu-hi la menta.

AMANIDA D'ESPÀRRECS AMB PARMESÀ

**Ingredients per a 4 persones:**

2 manats d'espàrrecs, pinyons, llimona, oli oliva, parmesà i herba dels canonges.

Elaboració:

Escaldu els espàrrecs amb aigua i sal i refredeu-los amb aigua freda i gel. Torreu els pinyons amb oli i afegiu-hi la llimona. Barregeu aquesta vinagreta amb els espàrrecs.

Feu escates de parmesà i poseu-les a sobre. Decoreu-ho amb tomàquet i canonges.

ARRÒS AMB CALAMARS I FAVETES

**Ingredients per a 4 persones:**

300 g d'arròs, calamars, 1 porro, 1 ceba, gíngebre, polpa de nyora, oli oliva, cúrcuma, 250 g de faves, parmesà ratllat, sal, pebre i suc de llimona.

Elaboració:

Escaldu les faves amb aigua bullint i refredeu-les seguidament amb aigua i gel per tal de parar la cocció. Amaniu les favetes amb sal, pebre, oli, suc de llimona i parmesà ratllat.

Talleu ben fi el porro i la ceba i sofregiu-ho en una cassola amb un xic d'oli. Seguidament, afegiu-hi el gíngebre prèviament pelat i tallat ben fi, i la polpa de nyora. Netegeu el calamar i talleu-lo a daus. Un cop les verdures estiguin cuites afegiu-hi el calamar i deixeu-ho coure uns minuts.

Seguidament afegiu-hi l'arròs i deixeu-lo fregir fins que tingui un color nacrat.

Incorporeu-hi l'aigua, la cúrcuma i un pèl de pebre. Serviu l'arròs amb les favetes tèbies.

AMANIDA DE TONYINA AMB MADUIXOTS I ALVOCAT

Ingredients per a 4 persones:

2 talls de tonyina congelats, maduixots, enciam, 1 alvocat, salsa soja, gíngebre, oli d'oliva i pebre.

Elaboració:

Marineu la tonyina amb la salsa de soja, el gíngebre, l'oli i el pebre durant mitja hora. Aneu donant voltes a la tonyina per tal que quedi marinada per tots els costats.

Barregeu tots els ingredients de l'amanida juntament amb els maduixots, l'alvocat, el pinyol de l'alvocat ratllat, un quants festucs picats i per últim la tonyina tallada a daus.

Amaniu-ho amb el suc de marinar.

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
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 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. 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
Restaurant El Cigró d'Or	93 890 56 09

VILAFRANCA DEL PENEDÈS

