

Receptes elaborades al curs de cuina de la Plaça Mercat Campanya *Del mercat a taula – receptes de baix cost*

BROQUETES DE CONILL AMB SALSÀ DE FORMATGE SEC

INGREDIENTS:

- 1 conill desossat
- 20 xampinyons
- 200 ml de nata líquida
- 250 de formatge sec d'ovella
- Branques de romaní rígides i rectes
- 100 ml de brou de carn
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ

Talleu el conill en porcions relativament petites.

Netegeu molt bé el romaní per si tinguéis restos de resina. Poseu-lo a hidratar un mínim de 10 minuts.

Netegeu els xampinyons. Deixeu-los sencers si són petits.

Munteu les broquetes amb el conill i els xampinyons.

Poseu en una reductora el brou i la nata. Quan comenci a bullir, afegiu-hi el formatge i barregeu-ho fins que es dissolgui. Tritureu el conjunt.

CARPACCIO TEBI DE PEUS DE PORC AMB OLIVES NEGRES ALLS TENDRES I AMANIDA DE RUCA I POMA

- Peus de porc cuits.
- Fulles de ruca o similar (créixens, herba dels canonges)
- 2 alls tendres tallats a làmines fines
- Daus de poma Granny Smith.
- 3 c. s. d' olives negres d'Aragó picades finament.
- Vinagre de poma.
- Oli d'oliva extra verge

Escalfeu els peus de porc per desossar-los i tallar-los fins. Reserveu-ho.

En una paella, salteu els alls tendres i deixeu-los lleugerament daurats.

Repartiu els alls tendres a sobre el carpaccio i poseu-hi les olives.

Escalfeu el plat en un grill perquè els peus perdin la textura rígida. Amaniu la ruca amb el vinagre i l'oli.

Poseu l'amanida i els daus de poma al centre del plat.

EL NOSTRE PASTÍS DE FORMATGE

INGREDIENTS:

PER A STREUSEL:

- 50 gr de mantega
- 50 gr d ametlles en pòls
- 50 gr de sucre
- 50 gr de farina

Barregeu els ingredients fins aconseguir una textura de sorra. Refredeu-ho i coeu-ho a 180 °C

PER L'INTERIOR DE FORMATGE:

- 400 g. de formatge cremós
- 100 g. de nata líquida
- 80 gr de sucre

Poseu el formatge en un bol i barregeu-hi la nata i el sucre fins que aconseguiu una massa lleugera.

ESTOFAT DE FRUITS VERMELLS:

- 500 gr de maduixots prèviament congelats
- 60 gr de sucre
- Un mica de pebre

Barregeu el sucre amb els maduixots. Afegiu-hi el pebre i deixeu-ho reposar.

PRESENTACIÓ

Poseu en un got l'estofat, afegiu a sobre la crema i acabeu-ho amb el streusel. Serviu-ho fred

GASPATXO DE MADUIXOTS, ALFÀBREGA I MENTA

INGREDIENTS:

GASPATXO

- 4 tomàquets pelats

- 80 g préssec fresc
- 4 fulles de menta.
- 4 fulles d'alfabrega
- 80 g sucre
- c.s. canyella en pols.
- c.s. pebre negre
- 1 c.s. de vinagre de Xerès.
- 80 g suc de taronja
- 500 g de maduixots.

CREMA DE MENTA

- 250 gr de nata líquida
- 100 gr llet
- fulles de menta fresca
- 35 g sucre

ELABORACIÓ

GASPATXO:

Barregeu-ho tot i tritureu-ho. Coleu-ho amb el xinès

CREMA DE MENTA:

Feu bullir la llet. Infusioneu la menta durant 15 minuts.

Munteu la nata i el sucrer fins que adquireixi una consistència lleugera. Barregeu la llet, coleu-ho i reserveu-ho.

MUNTATGE:

.neules o similars

Disposeu el gaspatxo en un gotet, poseu-hi a sobre la crema de menta i acabeu-ho amb les neules esmicolades.

PATATES AL SAFRÀ I CALAMARS AMB CEBA NEGRA EN TEMPURA

CALAMARS

- ½ kg. de cebes emincé.
- ½ Kg de carn de calamars neta i tallada a daus

- 2 fulles de llorer.
- 2 dents d'all pelats
- 150 g d'oli d'oliva

Ajunteu tots els ingredients i coeu-los tapats molt lentament (una mitja hora). En acabat, destapeu-los i seguïu-los coent fins que la ceba caramel·litzi i el calamar quedi tendre. Condimenteu-ho i reserveu-ho.

COCCIÓ DE LA PATATA

- ½ kg de patates mitjanes.
- Fons blanc d'au
- 1 c. c. de safrà.
- Sal i pebre

Peleu la patata i talleu-la en rodanxes d'uns de 2 cm de gruix. Col·loqueu les llesques de patates en una reductora sense amuntegar-les. Condimenteu-les i afegiu-li el safrà. Mulleu-ho amb el fons fins a cobrir-ho i coeu-ho lentament fins que les patates estiguin cuites. Després reduïu una mica el brou. Reserveu les patates amb una mica de suc de cocció

TEMPURA DE TINTA

- 150 g de farina d'arròs o Maizena
- 50 g de farina de blat
- Sal
- 2 bosses de tinta de calamar
- Aigua molt freda

Ajunteu les farines i la sal i mulleu-ho amb aigua. Remeneu-ho fins que aconsegiu una pasta lleugeramet densa. Afegiu-hi la tinta i bateu-ho fins que la pasta quedi totalment negra.

FINALITZACIÓ

- Cebes tallades a rodanxes fines

Escalfeu les patates i els calamars per separat. Escalfeu l'oli fins a 180° C, passeu les rodanxes de ceba per la tempura i fregiu-les. Col·loqueu les patates al centre del plat i a sobre col·loqueu els calamars al voltant la tempura de ceba.

VERAT AMB SOFREGIT AGREDOLÇ I ESPINACS

10 verats a filets (conserveu les espines per fer un brou)

Suc de verat

Caps i espines del peix

3 cebes mitjanes emincé
4 dents d'allis pelats.
Una copa de brandy.
Una fulla de llorer
Oli d'oliva

Daureu els caps i les espines en una reductora, decanteu-les i afegiu-hi la ceba, els alls, les espines i el brandy. Quan s'hagi evaporat l'alcohol, afegiu-hi el llorer i mulleu-ho. Cobriu-ho amb l'aigua. Coeu-ho lentament uns 20 minuts. Coleu-ho reduiu-ho. Reserveu-ho.

Sofregit agredolç

800 g de cebes emince.
150 ml d'oli d'oliva.
4 c.s. de mel.
50 ml de vinagre (millor agredolç, de cabernet.)
Una branca de romaní.

Coeu lentament la ceba dins l'oli fins que quedi translúcida. Afegiu-hi la mel i deixeu-ho caramel·litzar lleugerament. Desglassegeu-ho amb el vinagre i evaporeu-ho lleugerament. Condimenteu-ho amb sal i pebre i afegiu-hi la branca de romaní. Reserveu-ho.

MUNTATGE

Brots d'espínacs.
Ceba tendra tallada molt fina i refredada amb aigua ben freda
Oli d'oliva

Feu a la planxa la carn del verat daurant-los pel cantó de la pell i fregint ràpid l'altra banda. Acompanyeu-ho amb el sofregit agredolç i la reducció de salsa.
Condimenteu els espínacs amb sal i oli i acompanyeu el conjunt amb la ceba crua