

Entra en
PerNadalBonaCuina.com
y elige tu receta ideal para estas fiestas



Tartar de navajas,
berberechos y salsa japonesa



Capuchino de verduras,
erizo y bacalao fumado



Cóctel Bloody Mari con ostras



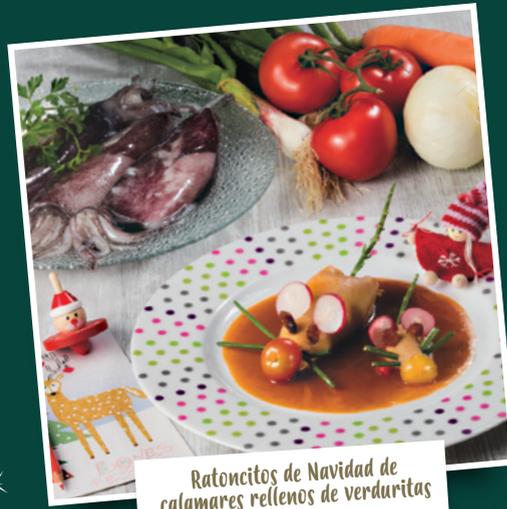
Fardillos de rape, chips
de alcachofa y píltil de coliflor



Lomo de corvina al vapor con
alcachofas, cítricos y rabanitos



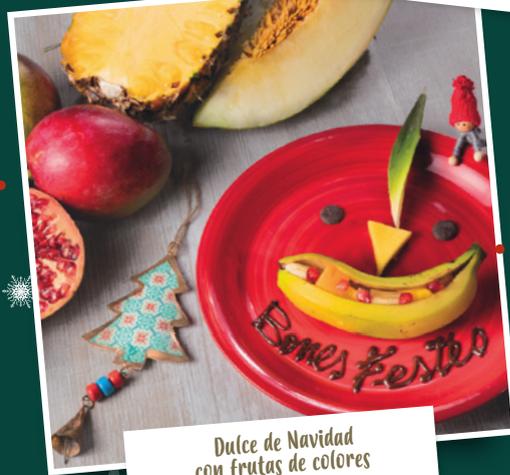
Piña asada, mousse de caqui
y naranja con arena de cacao



Ratoncitos de Navidad de
calamares rellenos de verduritas



Payasos de lenguado y brócoli



Dulce de Navidad
con frutas de colores

Los Mayoristas de Pescado y Marisco,
y Frutas y Hortalizas de Mercabarna
De toda la vida, cerca de ti!!

Con la colaboración de:



Más información en:
www.agem.mercabarna.com
www.gmpbcn.com

www.facebook.com/AGEM.BCN/
www.facebook.com/MajoristesMercabarna/

@Agem_majoristes

[agem_fruithortalissa](https://www.instagram.com/agem_fruithortalissa)

Estas Fiestas,
¡Alegria y Buena Mesa!



Los Mayoristas de Pescado y Marisco,
y Frutas y Hortalizas de Mercabarna
De toda la vida, cerca de ti!!

Las mejores recetas para estas fiestas
en PerNadalBonaCuina.com

Una iniciativa de:



De Navidad a Reyes,
buen producto en la cocina cada día.



Frutas Festivas

Piña, melón, lichis o mangos son frutas ya clásicas de estos días de alegría que conviven con las frutas propias de la temporada. Además de festivas y muy vistosas, son frutas digestivas y saludables. Para redondear este maridaje de colores y sabores no pueden faltar los frutos rojos y las fresas.



Unos discretos imprescindibles

De proximidad y de temporada, las hortalizas para la tradicional “escudella de Nadal” son unas protagonistas tan discretas como insustituibles. Escarolas, lechugas de invierno, endibias, apios, rábanos, puerros, coles, coliflores, boniatos, etc., son también protagonistas discretos que vestirán ensaladas, caldos y los acompañamientos de las grandes comidas de las fiestas.



Marisco, tradicional y festivo

Las gambas, el bogavante, todo tipo de bivalvos, desde la ostra y las navajas hasta el mejillón y el berberecho, son mariscos y crustáceos que siempre resultan festivos. Se pueden adquirir vivos, frescos, cocidos o congelados, a la medida de todos los bolsillos.

Unos consejos

- Una vez en casa, almejas, berberechos y otros bivalvos, debemos envolverlos en un paño de cocina húmedo. Colocar estos productos en la zona menos fría de la nevera
- Gambas, cigalas y langostinos, sepárelos del hielo con una rejilla o paño de cocina para que el frío no dañe su piel.

Sorprende con un pescado de leyenda

El Gallo de San Pedro es uno de peces mejor valorados del Mediterráneo. Su carne blanca, exquisita y melosa es riquísima a la plancha, a la brasa o al horno, donde lo haremos entero con la cabeza. Sólo con un poco de aceite y sal tiene suficiente, siempre procurando que su carne no pierda la jugosidad.

La leyenda dice que la mancha negra de este pescado corresponde al dedo gordo de San Pedro, quien lo cogió del mar para sacarle una moneda de oro que tenía en la boca, y que permitió al apóstol pagar un tributo.



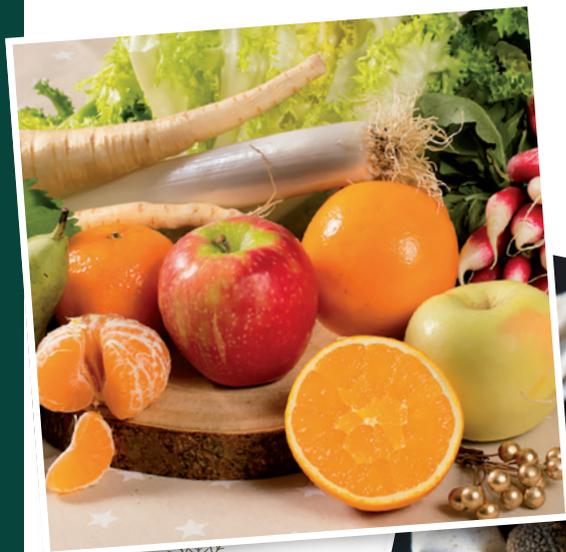
Clásicos de la Navidad

El rape es todo un clásico de las fiestas y, también, sinónimo de éxito. Pescado blanco de sabor suave, es idóneo para toda la familia y de gran versatilidad en la cocina, desde un “suquet”, a una zarzuela, o un salpicón ... **Lo importante es que sea de calidad, bien fresco o con un proceso correcto de descongelación en la nevera durante 24 horas, para que conserve la textura de la carne y el sabor.** La dorada la podemos adquirir en los mercados en versiones salvaje o de acuicultura, a la medida de los distintos presupuestos. Al horno, quedará perfecta con todo el sabor. A la sal, la dorada resultará especialmente jugosa. En este caso, hay que limpiar el pescado, pero cocinarlo sin abrir.



Diciembre es temporada de...

de la tierra



Verduras y Hortalizas

Acelgas, apios, boniatos, brócolis, calabazas, cebollas, coles de hoja, endibias, espinacas, jengibre, lechugas de invierno, puerro, remolacha, zanahorias, tomates de invierno y trufa negra.

Frutas

Aguacates, caquis, castañas, dátiles, granadas, kiwis, limones, mandarinas, manzanas, naranjas, peras, plátanos, manzanas, membrillo, papaya y chirimoyas.

del mar



Pescado y marisco

Diciembre es temporada de pescado de escama como la dorada, la lubina y el besugo y también de cefalópodos, como el calamar y la sepia.

También es momento de congrio, salmón, mero, trucha, gamba roja, bogavante, cigalas, berberecho, ostras, vieiras y almejas.



Un toque gourmet

En Fiestas, la presentación de los platos es ESENCIAL. Pequeños detalles en el corte y en la combinación de las frutas por colores, y el toque gourmet de unas flores comestibles, unas mini verduras, unas patatas rosas, violetas o buffet, o, incluso, unas setas exóticas de cultivo convertirán un buen plato en un plato extraordinario. Los tomates cherry, muy sabrosos, aportan también exquisitez y originalidad.