

# PER NADAL, LA BONA CIVINA QUE ET CIVIDA

Els Majoristes de Peix i Marisc, i Fruites i Hortalisses de Mercabarna us desitgem  
Bones Festes amb menús saludables i exquisits per a grans i petits!!

Una iniciativa de:



Gremi de Majoristes del  
Mercat Central del Peix  
de Mercabarna

AGEM

ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE  
FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVINCIA

Amb la col·laboració de:



CETT

Campus  
de Turisme, Hoteleria  
i Gastronomia

UNIVERSITAT  
de BARCELONA



# PER NADAL, LA BONA QVINA QUE ET QVIDA

Els Majoristes de Peix i Marisc, i Fruites i Hortalisses de Mercabarna us desitgem  
Bones Festes amb menús saludables i exquisits per a grans i petits!!

Una iniciativa de:



Gremi de Majoristes del  
Mercat Central del Peix  
de Mercabarna

AGEM

ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE  
FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVINCIA

Amb la col·laboració de:





## Menü Nadal Infantil

### PALLASSO DE LLENGUADO I BRÒCOLI

**Ingredients** per a 4 persones: 3 llenguados de 250 g, 8 olives negres sense pinyol, 4 tomàquets xerri, 1 bròcoli, 8 tomàquets madurs, 5 cl de vinagre de poma, 25 g sucre morè, oli d'oliva verge extra, sal marina.  
**Elaboració:** Netejar els llenguados d'espines. Separar els lloms. Fer un rotlle petit de llenguado i oliva. Fer el mateix amb els xerri. Tancar els rotlles amb un escuradents per mantenir la forma. Fer el bròcoli al vapor. Reservar. Ratllar els tomàquets fins a tenir un puré. Passar pel xino i treure llavors. Abocar dins d'un cassó petit amb el vinagre i el sucre. Coure fins a obtenir una salsa espessa. Reservar. Coure els lloms de llenguado al forn amb un xic d'oli i sal.

No et perdis "El rellotge de Popeye", amb espinacs i musclos, i les "Piruletes de Plàtan i Meló" a [PerNadalBonaCuina.com](http://PerNadalBonaCuina.com)

## Menü Nadal

### FARCELLS DE RAP, XIPS DE CARXOFA I PIL-PIL DE COLIFLOR

**Ingredients** per a 4 persones: 600 g de cua de rap, 150 g porros nets (sense fulles), 200 g de coliflor, 75 g carxofes, 20 cl d'oli d'oliva verge extrasau, 250 ml d'oli de gira-sol verge extra, sal en escates, sal marina, 5 ml de salsa espanyola (concentrat de carn). **Elaboració:** Tallar el rap en racions de 150 g. Reservar a la nevera. Tallar els porros en trossos de 10 cm de gruix. Fer un tall transversal en tot el porro. Treure les capes del porro i escaldar. Refredar amb aigua i gel. Assecar



amb paper de cuina. Embolicar el rap amb les làmines de porro fent un farcellet. Reservar. Tallar la coliflor en petits trossos. Coure al vapor a 100°C, uns 10'. Un cop cuit, triturar amb el robot i afegir l'oli d'oliva i un xic de sal. Obtindrem un puré molt fi. Reservar en calent. En un cassó baix, escalfar l'oli de gira-sol fins a 180°C. Pelar un xic les carxofes i tallar-les en juliana des de la base, en làmines molt fines. Abocar-les a l'oli i fregir. Escórrer-les en paper absorbent. Reservar. Marcar a la planxa els farcelletets. Un cop marcats, acabar de coure al forn a 200°C, uns 10'. Mentre, escalfar la salsa espanyola.

### PINYA ROSTIDA, MOUSSE DE CAQUI I TARONJA I SORRA DE CACAU

**Ingredients** per a 4 persones:  
**Mousse de caqui i taronja:** 4 caquis, 100 ml de suc de taronja, 5 g gelatina, 150 g nata fresca, 10 g de sucre, **Pinya rostida:** 200 g de pinya neta sense pell, 100 ml d'aigua mineral, 100 g de sucre. **Sorra de cacau:** 50 g de mantega, 50 g de farina, 50 g d'ametlla mòlta, 50 g de sucre, 5 cullerades de cacau en pols. **Elaboració:** Pelar els caquis i trossejar. Posar-los al vas de la batedora amb el suc de taronja i amb 5 g de sucre. Triturar. Dissoldre la gelatina amb

Menú íntegre a [PerNadalBonaCuina.com](http://PerNadalBonaCuina.com). També consells per obrir pinyes i garotes de manera fàcil.



una mica d'aigua tèbia. Afegir-la a la crema de caquis, remoure bé perquè la gelatina quedi ben integrada. Muntar la nata amb el sucre restant i barrejar a la crema de caqui. Reservar a la nevera unes 2 h fins que qualli. Reservar. Tallar la pinya a daus de dos cm, deixar macerar dins un vol amb sucre unes 2 h. Saltar en una paella molt roenta fins que quedi tova i caramel·litzada. Reservar. Pastar la mantega freda amb la farina. Afegir l'ametlla mòlta i el sucre i finalment el cacau en pols. Estirar amb l'ajut d'un corró. Posar en una safata de forn. Coure a 170 °C. Ha de quedar una galeta molt seca. Un cop freda, trencar i fer una sorra.

## Aperitiu de Nadal

### CAPUTXINO DE VERDURES, GAROTA I BACALLÀ FUMAT

**Ingredients** per a 4 persones:  
**Crema de pastanaga i api:** 200 g de pastanaga, 200 g d'api, 200 ml aigua mineral, 2 cl oli d'oliva verge extra, sal, pebre negre mòlt al moment. **Aire de bacallà fumat:** 40 g de bacallà fumat, 150 ml de nata líquida, 1 g de lecitina de soja, 40 g de garota fresca. **Elaboració:** En una olla al foc, posar l'oli d'oliva. Un cop calent, sofregir les pastanagues i l'api, tallat en juliana. Una vegada sofregit, abocar l'aigua mineral i portar-ho tot a ebullició. Un cop bullit, reduir fins a la meitat. Afegir sal i pebre negre i triturar. Passar per un colador fi. Reservar. En un cassó petit posar la nata. Portar a ebullició. Quan bulli, afegir el bacallà fumat i triturar. Colar i afegir la lecitina de soja.

