




Mercat del Ninot

LES RECEPTES DE PRIMAVERA




 Mercat del Ninot
ARRÒS A LA CATALANA**INGREDIENTS**

per 6 persones

- 1 pollastre petit i tendre
- els menuts del pollastre
- 200 g de sípia
- 150 g de congre
- 200 g. de calamars
- 200 g. de llagostins o escamarlans
- 18 musclos
- 300 g. de tomàquets
- 200 g. de cebes
- 1 pebrot vermell
- julivert
- 400 g de pèsols desgranats
- 600 g d'arròs (el doble en volum d'aigua)
- oli
- Picada:
- uns brins de safrà torrat
- 1 gra d'all
- sal, un rajolí d'oli

Socarrimeu i netegeu bé el pollastre, talleu-lo a trossos, salpebreu-lo i ofegueu-lo en una cassola de terrissa amb l'oli, afegiu-hi els menuts del pollastre trossets. Traieu-ho de la cassola i reserveu-ho. Fregiu els llagostins o escamarlans i el congre. Després, reserveu-ho.

En la mateixa cassola i amb l'oli que hagi quedat, ofegueu la sípia tallada a trossos i els calamars; cal coure a foc lent, tot remonent de tant en tant. Deixeu que es cogui uns dotze minuts.

Quan els calamars estiguin sofregits, afegiu-hi les cebes picades finament; quan comencin a agafar color, afegiu-hi les tomàquets ratllades; deixeu coure lentament, per tal que s'evapori una mica d'aigua. Quan estigui al seu punt, poseu-hi els trossos de pollastre reservats, el peix i els llagostins. Cal que li feu donar unes voltes, perquè tot quedi ben daurat. Afegiu-hi els musclos ben nets i els pèsols desgranats.

Agregueu l'arròs, tot remonent per tal que es sofregeixi bé i no s'enganxi a la cassola. Afegiu-hi el pebrot (rostit al forn) a tires, quan sigui tot ben daurat. Aboqueu-hi l'aigua bullent i deixeu-ho coure a foc viu, si bé també podeu acabar la cocció en el forn.

Deixeu coure 18 minuts a partir de l'ebullició. Abans de treure-ho del forn, afegiu-hi una picada feta en el morter, amb el gra d'all, la sal, el safrà torrat i l'oli.

Quan estigui al seu punt, deixeu-ho descansar 5 minuts fora del foc. Serviu-ho en la mateixa cassola, adornat amb les tiretes de pebrot que heu reservat.

per un bona rrons l'important a part de la pròpia cocció serà sens dubte els seus ingredients. Cal que us deixeu aconsellar per la vostra parada de confiança quines seran les millors viandes que podran acompanyar millor aquest plat.

Mercat del Ninot

CAP I POTA AMB SAMFAINA

INGREDIENTS

per 4 persones

- 400 g. de pota de vedella (comprats ja bullits)
- 400 g. de cap de vedella (comprats ja bullits)
- 2 botifarres crues
- 2 pebrots vermells i 3 de verds
- bitxo
- 500 g. de tomàquets madures
- 3 albergínies
- 2 cebes
- 60 g. de farina
- 1 dl. de xerès sec
- 2 dl. d'aigua
- 3 grans d'all
- julivert
- sal
- pebre

En una paella o un atuell gros, amb oli calent, ofegueu les cebes tallades a daus i els pebrots vermells; deixeu-ho coure una mica i afegiu-hi després els pebrots verds tallats a daus i un tros de bitxo; deixeu-ho coure uns cinc minuts.

Seguidament, afegiu-hi les albergínies tallades a daus (prèviament pelades, salades i deixades a l'escorredora una hora), removeu amb compte i afegiu-hi el xerès; després permeteu que s'evapori.

Afegiu les tomàquets pelades i tallades petites, deixeu reduir una mica, espoleu amb la farina i deixeu-ho daurar. Quan comenci a agafar color, aboqueu-hi un vas d'aigua tèbia; coeu lentament 10 minuts.

En una cassola, poseu-hi tallats a trossos la pota i el cap de vedella, les botifarres, crues, sense pell i una mica aixafades amb una forquilla.

Aboqueu a la cassola, a sobre del cap i pota, tot el contingut de la paella, removeu-ho suaument i deixeu-ho coure 20 minuts més, molt lentament.

Servi en la mateixa cassola, ben calent.

Aquests productes tan especialitzats els trobareu en el mercat, en la seva forma més fresca i en alguns llocs ja elaborats.

Mercat del Ninot

FAVES A LA CATALANA

INGREDIENTS

per 4 persones

- 1 1/4 quilos de faves desgranades
- 200 g. cansalada viada
- 300 g. de bisbe (botifarra negra ampla)
- 200 g. de carn de porc
- 1 os de pernil
- 50 g de llard
- 0,5l. de brou
- 2 cebes
- 2 alls
- 1 pastanaga
- 2 tomàquets madures
- 1 rama de menta fresca
- 1/2 cullereta de sucre
- 1 copeta d'aiguardent
- sal i pebre

En una cassola de terrissa, poseu-hi el llard. Un cop desfet, afegiu les tires de cansalada viada. Deixeu que quedi daurat, tot remenant amb una cullera, si pot ser, de fusta. Afegiu les cebes, tallades fines i els alls amb pell.

Quan hom comprovi que comencen a prendre color, afegiu les tomàquets i la pastanaga, pelades i picades petites. Deixeu-ho submergit uns minuts i poseu-hi l'os del pernil.

Incorporeu les faves, ofegueu-ho uns minuts i, a continuació, afegiu-hi l'aiguardent, la menta, mulleu amb el brou. Assaoneu amb sal, pebre i mitja cullereta de sucre.

Tapeu; entre la cassola i la seva tapa, cal posar-hi un paper de barba o parafina; deixeu coure lentament uns trenta minuts, aproximadament. Vigileu la cocció.

Quan faltin uns deu minuts per acabar de coure's, afegiu-hi la botifarra negra sencera.

Quan les faves estiguin al seu punt, traieu-les del foc, talleu el «bisbe» a trossos i poseu-lo al damunt de les faves.

Aquest plat cal servir-lo en la mateixa cassola.

Avui dia moltes parades ja us venen les faves desgranades que us ajudaran a estalviar-vos feina a casa. Les faves que desgranem en el mercat han estat triades pels mateixos venedors i pelades en la majoria dels casos pels mateixos venedors. Total garantia.

Mercat del Ninot

LLUÇ AMB CREMA DE LLET

INGREDIENTS

per 4 persones

- 1 lluç
- 2 ampolles crema llet
- sal
- pebre
- llimona
- 8 ametlles torrades

El lluç te que ser sense espina, es a dir els dos lloms, salpebrats i el suc d'una llimona escorreguda per sobre.

Col·locats en una safata amb mantega i les dues ampolles de crema de llet per damunt i les ametlles picades.

15 minuts al forn, calentat prèviament i 5 minuts al gratinador.

Tot i ser un preu més car, el peix de palangre, en el que el lluç és el seu màxim exponent, és el més apreciat per aquest plat, cal valorar que el gust que té és molt diferent al de altres orígens. Recordem que el palangre és un art de pesca mediterrània, la nostra mar.

Mercat del Ninot

PLATANS A LA CATALANA

INGREDIENTS

per 6 persones

- 12 plàtans
- 100 g. d'avellanes torrades
- 50 g. de sucre
- 1 dl. de conyac
- canyella en pols
- margarina per untar

Feu un tall longitudinal en la pela dels plàtans, per tal de poder extreure la fruita sense malmetre'n la pela, la qual després la farem servir de guarniment del plat.

Talleu els plàtans a rodanxes i poseu-los en un bol gros; afegiu-hi el sucre, les avellanes picades grosses i el conyac.

Deixeu-los en maceració una hora. Ensalgheu-ho amb la canyella en pols. Passada aquesta estona, farciu amb aquesta preparació les peles que teniu reservades.

Unteu una safata amb margarina, passeu els plàtans a la safata i porteu-los al forn prèviament escalfat durant 15 minuts.

Quan els traieu del forn, flamegeu-los amb el mateix licor de la maceració i serviu-la cremant.

Tot i haver-se introduït la banana en el nostre país, el platan de Canaries és avui per avui el millor producte per fer aquest plat.

...I BON PROFIT!



Mercat del Ninot

c/Mallorca, 135
(entre Casanovas i Villarroel)
08036 BARCELONA
TF. 93 323 49 09
FAX 93 323 49 09
info@mercatdelninot.com
www.mercatdelninot.com
