



CALENDARIO

DE TEMPORADA

del menjador escolar





CALENDARI DE TEMPORADA

del menjador escolar



Aquest calendari està pensat per promocionar la cuina de temporada en els menjadors escolars. Una de les problemàtiques que hem detectat és que no s'acostuma a treballar amb verdures i fruites de temporada en els menús escolars, i per això pensem que és important desenvolupar aquesta eina per ajudar a les cuines i a les famílies a introduir en els nostres plats sols el que ens dona la terra en cada moment. Aquesta és una de les mesures més importants per reduir la petjada mediana ambiental de la nostra alimentació, a més de comprar producte de proximitat i agroecològic en mercats locals, tendes de barri o directament a qui produeix aquests aliments.

També ens sembla essencial promoure el coneixement del peix de temporada que es pot consumir mensualment a les nostres llotges i pescaderies de barri. Com la verdura, els peixos tenen el seu cicle i és millor no consumir-los quan no toca per facilitar la seua reproducció i conservació. La pesca és un sector molt vulnerable i hem de reconèixer el seu patrimoni mil·lenari i fomentar el seu consum, també en els menjadors escolars.

Per això, cada mes s'especifica la fruita, la verdura i el peix més característic i adaptat a la temporalitat, així com una recepta que es pot incorporar en els menjadors escolars dels centres educatius. Són receptes que ja han sigut provades i que estant adaptades als gustos de l'alumnat i perfectament viables per a la restauració col·lectiva.

Per què alimentar es educar i consumir peix, fruita i verdura de temporada és fonamental per promoure una ciutadania crítica cap al model d'alimentació actual!



ALL



API



ALBERGINA



BAJOQUETES



BLEDES CARABASSETA



CARLOTA



CEBA



COGOMBRE



CREÏLLA



LLETUGA



PENCA



REMOLATXA



PIMENTÓ



TOMACA



BRESQUILLA



BRESQUILLA XATA



CODONY



FIGA



MANDARINA



MANGO



MELÓ



MELÓ D'ALGER



NECTARINA



PLÀTAN



PERA



POMA



PRUNA



RAÏM



ALADROC



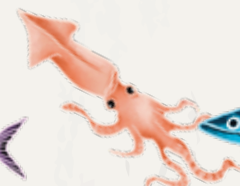
BACORETA



BRÒTOLA



BONÍTOL



CALAMAR



CAVALLA



CLÒTXINA



CRANC BLAU



GATET



GAMBA ROJA



PALAIA



RAJADA



SARDINA



SORELL

SETEMBRE

ARRÒS CALDÓS DE BONÍTOL I GARROFÓ

INGREDIENTS

500 G. DE BONÍTOL
200 G. MORRALLA DE GALERES I/O CRANCS
100 G. VERDURES DE FUMET (CEBES,
TOMATES MADURES, CARLOTES)
150 G. AOVE

150 G. DE "SALMORRETA" (ALL, CEBA, NYORA, TOMATA
MADURA, PIMENTÓ VERD)

100 G. GARROFÓ PELAT

200 G. BAJOCA (OPCIONAL)

400 G ARRÒS

SAL, CÚRCUMA

ELABORACIONS PRÈVIES

- Elaborar el fumet (caldo de peix) en una olla amb les verdures i el marisc sofregides prèviament. Colar i reservar.
- Preparar la "salmorreta". Netejar i triturar conjuntament totes les verdures del sofregit.
- Pelar el garrofó. Netejar i racionar les bajoques. Reservar.
- Netejar i racionar el bonítol. Tallar a daus i salar.

ELABORACIÓ

- En una cassola amb oli sofregir la "salmorreta". Quan estiga ben daurada, incorporar les bajoques (opcional) i el garrofó. Sofregir 5 min el conjunt.
- Cobrir amb el fumet en la proporció 5 parts de caldo per 1 part d'arròs (2 litres de fumet per 400 g d'arròs). Alçar el bull i incorporar l'arròs i la cúrcuma. Rectificar de sal.
- Quan falten 5 min. per acabar de coure l'arròs, afegir els daus de bonítol i acabar la cocció conjunta.





ALL



API



ALBERGINA



BAJOQUETES



BLEDES



CARABASSETA



CARABASSA



CARLOTA



CEBA



CREÏLLA



LLETUGA



MONIATO



PIMENTÓ



NAP



RAVES



REMOLATXA



TOMACA



ALVOCAT



CAQUI



CODONY



FIGA



KIWI



MAGRANA



MANDARINA



MANGO



MELÓ



PLÀTAN



PERA



POMA



POMELO



RAÏM



TARONJA



XIRIMOIA



ALADROC



ANGUILA



BACORETA



BONÍTOL



BRÒTOLA



CALAMAR



GATET



GAMBA
ROJA



MABRA



MOLL



PALAIA



RAJADA



SORELL

OCTUBRE

PASTA CURTA INTEGRAL AMB SALSA DE "TOMATA D'HIVERN" (REMOLATXA) I CIGRONS

INGREDIENTS

300 G. CEBÀ
150 G. CARLOTA
150 G. REMOLATXA
20 G. ALLS
200 G. AOVE
500 G. PASTA CURTA INTEGRAL
250 G. CIGRONS CUITS
SAL, PEBRE, ORENGA, ALFÀBEGA



ELABORACIONS PRÈVIES

- Netejar i tallar les verdures homogeniament (un picat gros de ceba, porro i carlota). La resta tallar-la a quadrats homogenis (carabassa i remolatxa).
- Posar a remulla la llegum la nit anterior.
- Coure els cigrons. Reservar amb l'aigua de cocció.
- Coure la remolatxa i reservar amb l'aigua de cocció.

ELABORACIÓ

EL RESULTAT FINAL HA DE QUEDAR UN
PLAT DE PASTA UN POC CALDOSA.

- En una cassola amb l'oli sofregir les verdures en ordre:
- Daurar inicialment la ceba i el porro. Incorporar la Carlota i la carabassa a continuació i sofregir el conjunt 6-7 min.
- En la mateixa cassola, Incorporar la remolatxa i cobrir amb la seva aigua de cocció. Coure el conjunt fins que les verdures estiguin llestes.
- Triturar fins a aconseguir una salsa similar a la salsa de tomata
- Incorporar a la salsa de remolatxa els cigrons amb l'aigua de cocció, alçar el bull, incorporar la pasta curta i coure-la amb la salsa caldosa el temps indicat segons fabricant. Rectificar de sal i espècies.



ALL



ALL PORRO



API



BAJOQUETES



BLEDA



BRÒQUIL



CARABASSA



CARLOTA



CARXOFA



CEBA



CREÏLLA



ESPINACS



FAVES



FLORICOL



LLETUGA



MONIATO



NAP



PENCA



PÉSOLS



PIMENTÓ



RAVES



REMOLATXA



TOMACA



ALVOCAT



CAQUI



MAGRANA



MANGO



KIWI



LLIMA



MANDARINA



MELÓ



PLÀTAN



PERA



POMA



POMELO



RAÏM



TARONJA



XIRIMOIA



ALADROC



ANGUILA



BACORETA



BESUC



BONÍTOL



BRÒTOLA



GAMBA ROJA



MABRA



MOLL



ORADA



PALAIA

CALAMAR



RAJADA



GATET

NOVEMBRE

PURÉ DE FLORICOL I FESOLS BLANCS

INGREDIENTS

200 G. FESOLS CUITS
300 G. FLORICOL
200 G. CEBA I/O PORRO
100 G. CREÏLLA (OPCIONAL)
150 G. AOVE
SAL, PEBRE BLANC, NOU MOSCADA.

ELABORACIONS PRÈVIES

- Netejar i tallar homogèniament les verdures.
- Posar a remulla els fesols la nit abans. Coure els fesols i reservar amb l'aigua de cocció.

ELABORACIÓ

- En una cassola amb oli daurem lleugerament les verdures:
En primer lloc la ceba i/o porro. Incorporem la creïlla quan les primeres estiguen daurades i finalment la floricol. Daurem lleugerament el conjunt.
- En la mateixa cassola on tenim daurades les verdures incorporem els fesols cuits amb l'aigua de cocció, rectifiquem de sal i espècies i acabem la cocció conjunta.
- Triturem i emulsionem amb l'aoïe en cru fins a aconseguir un puré fi.

LES COMBINACIONS DE VERDURES DE TEMPORADA-LLEGUM SÓN UNA MOLT BONA OPCIÓ PER A AFAVORIR LA INGESTA I ACCEPTACIÓ D'AMB DUES FAMÍLIES D'ALIMENTS. ÉS IDONI CERCAR COMBINACIONS MONOCROMÀTIQUES I DE SABORS SUAUS I QUE ES NEUTRALITZEN. EXEMPLES: CARABASSA-LLENTIES ROGES; CIGRONS I PORRO.





ALL



API



BLEDES



BRÒQUIL



CABDELL



CARABASSA



CARLOTA



CARXOFA



CEBA



COL LLOMBARDA



CREÏLLA



ESCAROLA



ESPINACS



FAVES



FENOLL



FLORICOL



LLETUGA



MONIATO



NAP



PENCA



PÉSOLS



RAVES



REMOLATXA



ALVOCAT



CAQUI



KIWI



LLIMA



MANDARINA



MELÓ



PERA



PLÀTAN



POMA



POMELO



RAÏM



TARONJA



XIRIMOIA



ANGUILA



BACORETA



BESUC



BONÍTOL



BRÒTOLA



CALAMAR



GATET



GAMBA ROJA



MABRA



MOLL



POLP



ORADA



PALAIA



RAJADA

DESEMBRE

PUTXERO DE POLP

INGREDIENTS

1 KG DE POLP FRESC
(I CONGELAT PRÈVIAMENT)

100 G. CEBÀ

150 G AOVE

2 U ALLS

100 G. NAP

100 G. NAP-I-COL

1 CABDELL

150 G. CREÏLLA

100 G. CARLOTA

150 G. PENQUES

200 G. CIGRONS

200 G ARRÒS O FIDEUS GROSSOS

SAL, PEBRE DOLÇ FUMAT, CÚRCUMA I LLORER

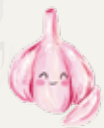
ELABORACIONS PRÈVIES

- Posar a remulla els cigrons la nit abans.
- Netejar les verdures del putxero. Picar la ceba i la resta deixar-les senceres.
- Netejar les penques i bullir-les 5 min en aigua i sal per llevar-li l'amargor. Colar, rentar i reservar.
- Netejar el polp (demanar a la peixateria).

ELABORACIÓ

- En una olla amb l'oli, sofregir lleugerament el polp, els alls i la ceba. Sofregir lleugerament el pebre dolç.
- Incorporar l'aigua i quan alce el bull introduir els cigrons, els cardets, el nap, el napicol i la col sencera.
- A meitat cocció incorporar les creïlles, les carlotes, la cúrcuma i el llorer. Rectificar de sal.
- Acabar la cocció quan els cigrons i el polp estiguen cuits (aproximadament 1 hora).
- Colar el caldo i fer un arròs o un fideus melosos amb el caldo resultant.
- Servir a banda els cigrons i les verdures a una font central. Acompanyar amb el plat d'arròs o fideus melosos.





ALL



ALL PORRO



BLEDES



BRÒQUIL



CABDELL



CARABASSA



CARLOTA



CARXOFA



CEBA



COL LLOMBARDA



CREÏLLA



ESCAROLA



ESPINACS



FAVES



FENOLL



FLORICOL



LLETUGA



MONIATO



NAP



PENCA



PÉSOLS



RAVES



REMOLATXA



XIRIVIA



ALVOCAT



KIWI



LLIMA



MANDARINA



PLÀTAN



POMA



POMELO



TARONJA



ANGUILA



BACORETA



BESUC



BONÍTOL



CALAMAR



CAVALLA



GATET



MABRA



ORADA



PAGELL



PALAIA



POLP

GENER



RAJADA

CAVALLA EN ESCABETX DE FENOLL I MANDARINA

INGREDIENTS

600 G CAVALLA DESESPINADA (FILETS)
2 ALLS
20 G SUC I RATLLADURA DE MANDARINA
50 G. CARLOTA
150 G AOVE
10 G VINAGRE DE POMA (OPCIONAL)
50 G FENOLL
30 G PORRO
SAL I PEBRE BLANC



ELABORACIONS PRÈVIES

- Traure el suc i la ratlladura de la mandarina per separat. Reservar.
- Netejar i trossejar la carlota. Pelar els alls.
- Separar les fulles de fenoll del cos. Gastarem les fulles per a elaborar l'escabetx i l'arrel per a fer un liquat (un puré de fenoll lleuger)
- Picar el porro i l'arrel del fenoll per al puré.
- Salpebrar els filets de cavalla. Reservar.

ANTIGAMENT L'ESCABETX ERA UNA TÈCNICA DE CONSERVACIÓ, PER LA QUAL COSA LA CAVALLA MARINADA EN L'ESCABETX POT CONSERVAR-SE PROU DE TEMPS EN NEVERA ABANS DE CUINAR-LA.

ELABORACIÓ

- En un got triturador elaborar l'escabetx cítric de fenoll triturant els elements sòlids de l'escabetx (Alls, fenol (fulles), carlota). Anar emulsionant amb els elements líquids (oli, vinagre i suc de mandarina). Incorporar la ratlladura de mandarina i reservar.
- Marinar els filets de cavalla amb l'escabetx cítric almenys 1 hora.
- En una cassola amb oli daurar lleugerament el porro i el fenoll. Cobrir d'aigua i coure el conjunt. Triturar, colar, rectificar de sal i pebre i reservar. Ha de quedar un puré lleuger.
- En una paella marcar la cavalla (marinada amb l'escabetx cítric) pels dos costats. També es pot cuinar al forn conjuntament amb l'escabetx (220 °C-8 min).
- Servir la cavalla amb un gotet de puré lleuger de fenoll.



ALL



ALL PORRO



BLEDES



BRÒQUIL



CABDELL



CARABASSA



CARLOTA



CARXOFA



CEBA



COL LLOMBARDA



CREÏLLA



ESCAROLA



ESPINACS



FAVES



FENOLL



FLORICOL



LLETUGA



MONIATO



NAP



PENCA



PÉSOLS



RAVES



REMOLATXA



XIRIVIA



ALVOCAT



KIWI



LLIMA



MANDARINA



PLÀTAN



POMA



POMELO



TARONJA



ANGUILA



BESUC



CALAMAR



CAVALLA



GATET



MABRA



ORADA



PAGELL



PALAIA



POLP



RAJADA



SÈPIA

FEBRER

INGREDIENTS

CALDO DE VERDURES
1 U COL
50 G BLEDES
100 G NAPS
50 G XIRIVIA
100 G CIGRONS CUITS

SOFREGIT
2 U ALLS
150 G PORRO
20 G CARN DE NYORA

RESTA INGRED.
200 G CARXOFA
100 G PÈSOL FI
250 G BOLETS DE
TEMPORADA
400 FIDEUS N° 2
150 G AOVE
SAL I CÚRCUMA



FIDEUÀ DE BOLETS, CARXOFES I PÈSOL FI

ELABORACIONS PRÈVIES

- Posar els cigrons en remulla la nit anterior. Coure en aigua i sal (25 min en olla a pressió) i reservar.
- Netejar les verdures del caldo. Separar les fulles de les bledes dels troncs. Les fulles les gastarem per al caldo i els tronquets per a la fideuà. Tallar els troncs de bleda en bastonets xicotets. Reservar.
- Netejar i picar les verdures del sofregit. Reservar.
- Netejar i racionar la resta de ingredients. Les carxofes les conservem en aigua i farina mesclades en la proporció 2 parts d'aigua i 1 part de farina per evitar que s'oxiden. El pèsol fi, si està tendre i és xicotet, el deixarem sencer.
- Netejar i racionar els bolets. Reservar.

ELABORACIÓ

- Preparar un 1 litre de caldo de verdures d'hivern amb els ingredients corresponents. Posar a bullir partint d'aigua calenta. Rectificar de sal i reservar el caldo i les verdures senceres.
- En una paella amb oli, marcar el pèsol fi fins que estiga daurat i traure. Reservar.
- En el mateix oli marcar les carxofes i traure. Reservar.
- Incorporar les verdures del sofregit i daurar-les. Afegir la carn de nyora, els bolets de temporada i els troncs de bleda. Sofregir el conjunt i rectificar de sal.
- Afegir els fideus i la cúrcuma i rostir.
- Cobrir amb el caldo de verdures en la proporció 2 parts de caldo per 1 part de fideus i coure el conjunt. Incorporar les carxofes i el pèsol fi harmoniosament i acabar la cocció conjunta.
- Servir la fideuà acompanyada de la font amb les verdures del caldo i els cigrons cuits.



ALL



ALL PORRO



BLEDES



BRÒQUIL



CABDELL



CARABASSA



CARLOTA



CARXOFA



CEBA



COL LLOMBARDA



CREÏLLA



ESPINACS



FAVES



FENOLL



FLORICOL



LLETUGA



MONIATO



NAP



PENCA



PÉSOLS



RAVES



XIRIVIA



ALVOCAT



KIWI



MADUIXA



LLIMA



MANDARINA



PLÀTAN



POMA



POMELO



TARONJA



ALADROC



ANGUILA



BACALLARET



BRÒTOLA



CALAMAR



CAVALLA



GATET



MABRA



GAMBA ROJA



ORADA



PAGELL



PALAIA



POLP



RAJADA



SÈPIA

MARÇ

BACALLARET AL FORN AMB ALLIOLI DE CARABASSA i AMETLA

INGREDIENTS

400 G. CARABASSA
100 G. D'AMETLA
600 G. BACALLARET (LLOMS)
2 ALLS
1 OU A TEMPERATURA AMBIENT
250 G. OLI DE GIRASOL
10 CL LLIMA
SAL



ELABORACIONS PRÈVIES

- Torrar la carabassa al forn. Reservar la meitat per a l'allioli i l'altra per a fer un puré.
- En una paella amb oli fregir les ametles i reservar en un plat amb paper per llevar l'excés d'oli. Deixar gelar. Reservar l'oli de fregir les ametles.

ELABORACIÓ

- En un got triturador introduir l'all, la llima, l'ou i la carabassa. Triturar i anar afegint l'oli poc a poc fins a emulsionar i aconseguir un allioli espès.
- Elaborar un puré triturant la resta de la carabassa i les ametles. Emulsionar lleugerament amb l'oli de fregir les ametles. Reservar.
- Disposar el bacallaret desespinat en una cassola de forn i fornejar lleugerament (220 °C-6 min)
- Traure'l i cobrir amb l'allioli de carabassa. Gratinar i acabar l'elaboració conjunta.
- Servir el bacallaret amb el puré de carabassa i ametles.

PODEM ELABORAR EL BACALLARET I EL PURÉ AMB DIFERENTS VERDURES

SEGONS TEMPORADA: MONIATO, NAPICOL, CARXOFA...

DE LA MATEIXA MANERA PODEM ELEGIR DIFERENTS FRUITS SECS SEGONS

TEMPORADA I GUSTOS.



ALL



ALL PORRO



API



BLEDES



BRÒQUIL



CARLOTA



CARXOFA



CEBA



COL LLOMBARDA



CREÏLLA



ESPINACS



FAVES



FLORICOL



LLETUGA



MONIATO



PENCA



PÉSOLS



RAVES



XIRIVIA



ALVOCAT



CIRERA



MADUIXA



MANDARINA



LLIMA



NESPRA



PLÀTAN



POMELO



TARONJA



ALADROC



BACALLARET



BRÒTOLA



CALAMAR



CAVALLA



GATET



MABRA



GAMBA ROJA



ORADA



PAGELL



PALAIÀ



POLP



RAJADA



SÈPIA



SORELL

ABRIL

BUNYOLS DE FESOL BLANC, FLORICOL I MONIATO

INGREDIENTS

80 G FESOLS BLANCS
200 G FLORICOL
20 G FARINA DE FAJOL
4 G BICARBONAT
4 G PEBRE DOLÇ FUMAT
4 G ALL SEC EN POLS Ó 20 G D'ALL FRESC
8 G JULIVERT
5 G SAL
2 G PEBRE BLANC
10 G AOVE

GUARNICIÓ:
120 G XIRIVIA
120 G MONIATO



ELABORACIONS PRÈVIES

- Posar els fesols en remulla la nit abans. Coure partint d'aigua freda (aprox 45 min) colar i reservar els fesols i l'aigua de cocció. Si ho elaborem en olla a pressió accelerarem el procés (25 min aprox).
- Coure la coliflor al vapor fins a que estiga tendra. Reservar.
- Tustar la farina de fajol en paella. Reservar.
- Netejar les verdures de la guarnició (moniato i xirivia) i tallar a bastonets.

ELABORACIÓ

- Triturar la coliflor i els fesols conjuntament afegint part de l'aigua de cocció dels fesols. Mesclear amb cullera. Rectificar de sal i pebre.
- Afegir a la massa triturada el pebre dolç fummat, el bicarbonat, l'all, el julivert, l'aove i la farina tostada.
- Omplir una màniga pastissera amb la massa de fesol i anar disposant boletes homogènies sobre safata de forn amb paper de forn.
- Fornejar 15' aprox a 200 °C fins a aconseguir un resultat daurat dels bunyols.
- Per a la guarnició disposar els bastonets de moniato i xirivia en safata de forn, acompanyar amb un oli d'all i julivert i fornejar fins a aconseguir un resultat tendre per dins i daurat i cruixent per fora. Podem aprofitar el forn i temperatura de fornejar els bunyols.



ALL



ALL PORRO



API



BLEDES



CARABASSETA CARLOTA



CARXOFA



CEBA



COGOMBRE



COL-I-RAVE



CREÏLLA



FAVES



LLETUGA



PÉSOLS



RAVES



REMOLATXA



ALBERCOC



ALVOCAT



CIRERA



MADUIXA



LLIMA



NESPRA



PLÀTAN



POMELO



PRUNA



TARONJA



ALADROC



BACALLARET



BRÒTOLA



CALAMAR



CAVALLA



CLÒTXINA



GATET



GAMBA ROJA



ORADA



PALAIA



RAJADA



SARDINA



SÈPIA



SORELL

MAIG

INGREDIENTS

400 G ESPAGUETI INTEGRAL
150 G AOVE
70 G CACAUET DE COLLARET
O AMETLA MARCONA
60 G FORMATGE CURAT D'OVELLA
D'ALMEDÍJAR
50 G ALFÀBEGA
2 U D'ALLS
SAL, PEBRE BLANC
½ LLIMA (OPCIONAL)



ELABORACIONS PRÈVIES

- Torrar els cacauets en una paella amb oli. Assecar els fruits secs amb paper, salar i reservar l'oli apart.
- Netejar l'alfàbega i pelar els alls.
- Escórrer la llima.
- Ratllar el formatge

ELABORACIÓ

- En un got triturador introduir els ingredients sòlids (alls, cacauets, alfàbega, sal i un puntet de pebre) i triturar.
- Anar incorporant l'oli, la llima, el formatge i emulsionar. Reservar.
- Coure la pasta en aigua amb abundant sal. Colar i reservar.
- Servir la pasta temperada i mesclada amb el pesto.

HA DE QUEDAR UNA SALSA AMB UNA DENSITAT INTERMÈDIA. LA SALSA PESTO, TAPADA EN RECIPIENT DE CRISTALL I BEN COBERTA D'OLI POT AGUANTAR PROU DE TEMPS EN LA NEVERA. SI AFEGIM TOMÀQUETS SECS ACONSEGUIRÍEM UN PESTO ROSSO.

SPAGHETTI INTEGRAL AMB PESTO D'ALMEDÍJAR I CACAHUET DE COLLARET



ALL



ALL PORRO



BLEDES



CARABASSETA



CARLOTA



CEBA



COGOMBRE



COL-I-RAVE



CREÏLLA



LLETUGA



RAVES



REMOLATXA



TOMACA



ALBERCOC



BACORA



BRESQUILLA



BRESQUILLA XATA



CIRERA



MADUIXA



MELÓ



NECTARINA



LLIMA



PLÀTAN



PERA



PRUNA



TARONJA



ALADROC



BACALLARET



BRÒTOLA



CALAMAR



CAVALLA



CLÒTXINA



GAMBA ROJA



PALAIA



RAJADA



SARDINA



SÈPIA



SORELL



GATET

JUNY

TRUITA D'ALLS PORROS I CIGRONS



INGREDIENTS

8 UNITATS D'OUS
400 G. ALLS PORROS
250 G. CIGRONS
150 G. AOVE
5 G. SAL

ELABORACIONS PRÈVIES

- Netejar i picar els porros.
- Posar a remulla els cigrons la nit anterior.
- Coure els cigrons, colar i xafar amb una forqueta. Reservar els cigrons.
- Cascar els ous , salar i introduir en una plat fons.

ELABORACIÓ

- En una paella amb oli, daurar el porro i incorporar els cigrons xafats i daurar el conjunt. Rectificar de sal.
- Incorporar la farsa als ous i batre el conjunt.
- Conformar la truita en una paella amb oli.

EL RESULTAT FINAL S'ASSEMBLA A LA TRUITA DE CREÏLLA. ÉS UNA OPCIÓ MOLT INTERESSANT PER A POSITIVITZAR LA INGESTA DE LLEGUMS.



ALL



ALBERGINA



BAJOQUETES



BLEDES



CARABASSETA



CARLOTA



CEBA



COGOMBRE



COL-I-RAVE



CREÏLLA



LLETUGA



REMOLATXA



PIMENTÓ



TOMACA



BRESQUILLA



BRESQUILLA XATA



MADUIXA



MELÓ



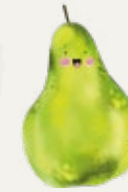
MELÓ D'ALGER



NECTARINA



PLÀTAN



PERA



PRUNA



ALADROC



BACALLARET



BRÒTOLA



CALAMAR



CAVALLA



CLÒTXINA



CRANC BLAU



GATET



GAMBA ROJA



PALAIA



RAJADA



SARDINA



SORELL

JULIOL

GASPATXO DE RAJADA

INGREDIENTS

600 G. RAJADA
200 G. PASTA DE GASPATXO
100 G. CALAMAR (TÒTINA O CANANA)
100 G. "SALMORRETA" (ALLS, CEBA,
TOMATA, NYORA, PEBRERA VERDA)

200 G. MORRALLA (FUMET) DE CRANCS I/O GALERES.
100 G. VERDURES DE FUMET (CEBES, TOMATES, CARLOTES)
100 G. AOVE
SAL, PEBRE, PEBRELLA (O TIMÓ), PEBRE DOLÇ FUMAT

ELABORACIONS PRÈVIES

- Preparar la "salmorreta" triturant conjuntament totes les verdures
- Elaborar el fumet amb la morralla i les verdures:
- En una cassola amb oli sofregir les verdures del fumet, els crancs i/o galeres, cobrir amb 1 l d'aigua i incorporar la morralla i coure 30 min el conjunt.
- Rectificar de sal, colar i reservar (800 g. aproximadament)
- Netejar i racionar el calamar. Racionar la rajada. Salpebrar i reservar.

ELABORACIÓ

- En una "gaspatera" (recipient de ferro per a fer el gaspatxo) sofregir la "salmorreta" i el calamar. Afegir el pebre dolç fumat i incorporar el fumet.
- Alçar el bull i incorporar la pasta de gaspatxo i la rajada.
- Coure el conjunt fins que el peix i la pasta estiguen llestos. Afegir la pebrella o timó i deixar reposar 10 min.





ALL



ALBERGINA



BAJOQUETES



BLEDES



CARABASSETA



CARLOTA



CEBA



COGOMBRE



COL-I-RAVE



CREÏLLA



LLETUGA



REMOLATXA



PIMENTÓ



TOMACA



BRESQUILLA



BRESQUILLA XATA



MADUIXA



MELÓ



MELÓ D'ALGER



NECTARINA



PLÀTAN



PERA



POMA



PRUNA



RAÏM



ALADROC



BACALLARET



BRÒTOLA



CALAMAR



CAVALLA



CLÒTXINA



GATET



GAMBA ROJA



PALAIA



RAJADA



SARDINA



SORELL

AGOST

BRÓTOLA I VERDURES DE TEMPORADA EN TEMPURA DE CIGRONS

INGREDIENTS

1 KG DE BRÓTOLA
300 G. FARINA SEMI INTEGRAL
100 G DE CIGRONS CUITS
250 G. CALDO DE COCCIÓ
12 G. LLEVAT FRESC
SAL I PEBRE BLANC

500 G. OLI DE GIRASOL
150 G. VERDURES DE TEMPORADA: CARABASSETA, ALBERGÍNA, PIMENTÓ
VERD I ROIG (ESTIU); BRÒQUIL, BORRAINES, CARXOFA (HIVERN)

ELABORACIONS PRÈVIES

- Posar a remulla els cigrons la nit abans.
- Coure la llegum en aigua calenta i sal (aprox 45 min), colar i reservar el caldo de cocció (200 g.).
- Xafar els cigrons amb una forqueta fins aconseguir un puré fi. Reservar.
- Elaborar la tempura diluint el llevat amb el caldo de cocció dels cigrons calent. Anar incorporant la farina i mesclant fins a aconseguir una massa semi líquida (250 g. caldo de coure cigrons/300 g farina)
- Deixar reposar almenys 30 min per a que el llevat actui.
- Netejar i tallar les verdures de temporada al gust (bastonets, cèrcols...). Reservar.
- Tallar la brótola a rodanxes. Salpebrar al gust.

ELABORACIÓ

- En una paella amb abundant oli calent anar fregint el peix i les verdures prèviament empastifades amb la tempura de llegum. Servir conjuntament.



COL·LABORACIONS:

DISSENY: FÀBRICA GRÀFICA COOP V (AMB IL·LUSTRACIONS D'HELGA AMBAK)

RECEPTES: EULOGI PEIRÓ, CUINER ESPECIALISTA EN RESTAURACIÓ COL·LECTIVA.



AQUESTA PUBLICACIÓ HA SIGUT REALITZADA AMB EL SUPORT FINANCER DE LA GENERALITAT VALENCIANA.
EL CONTINGUT D'AQUESTA PUBLICACIÓ ÉS RESPONSABILITAT EXCLUSIVA DE JUSTÍCIA ALIMENTÀRIA I NO
REFLECTEIX NECESSÀRIAMENT L'OPINIÓ DE LA GENERALITAT VALENCIANA