
Receptes del concurs “del mercat a la taula” al mercat municipal de Sant Celoni

Receptes de baix cost

Zona edició - 2010



ÍNDEX DE RECEPTES

Bufet de pizzes catalanes.....	3
Bunyols de Bacallà	4
Bunyols de Carbassó.....	5
Callos	6
Cloïsses al Whisky	7
Conill a l'estil Sra. Ramona	8
Crema de iogurt	9
Crispetes de "xurro"	10
Cua de Cavall al vi negre	11
2 X 1 "Tiburons" amb espàrrecs i medallons de lluç.....	12
Escudella d'oli	13
Fricandó de vedella amb cama-secs.....	14
Llagostins al cava	15
Lluç amb all i julivert.....	16
Pastis de poma.....	17
Peus de porc guisats	18
Pollastre de pagès a la crema de llimona.....	19
Pollastre de pagès amb samfaina.....	20
Sopa de Maimones	21
Sopa de peix.....	22
Tomàquets gratinats amb salsa Rocafort	23

BUFET DE PIZZES CATALANES

Ingredients (per a quatre persones):

Pa de pagès o coca d'oliva o pa de xapata

Salsa napolitana

Pernil dolç

Tonyina

Bacon

Orenga

Formatge ratllat

Elaboració:

Repartir la salsa napolitana i una mica d'orenga sobre el pa. Podem farcir el pa amb tonyina, pernil dolç, bacon i per sobre repartir el formatge ratllat, ho gratinem al forn fins que formatge estigui desfet.

Un altre guarniment pot ser fer-ho amb pa de coca, posar escalivada amb fua d'ànec (es pot fer servir un paté més econòmic), i per sobre posar el formatge i gratinar-ho.

Amb torrades de pa de pagès podem posar formatge de cabra, una mica de sucre moreno i gratinar-ho.

BUNYOLS DE BACALLÀ

Ingredients (per a quatre persones):

150gr. De bacallà dessalat

2 grans d'all

1 ceba tendra

un ramet de julivert

1 ou

150 cc d'aigua

1 cullerada de llevat Royal

100 gr de farina

Oli per fregir

Elaboració:

Es posa el bacallà en remull la nit anterior. Es tira aigua i s'esmicola traient la pell i les espines, també es pot comprar ja dessolat. Picar la ceba tendra amb el julivert, els alls pelats i el bacallà a trossos fins que quedi fi. Afegir l'ou lleugerament batut i l'aigua, remenar-ho. Incorporar poc a poc la farina barrejada amb el llevat fins que quedi una massa cremosa i lleugera.

Deixar reposar uns minuts m'entres escalfem oli en una paella fonda, fregir cullerades de massa en l'oli ben calent fins que agafin un color daurat. Escorre sobre el paper de cuina i servir al moment ben calents.

BUNYOLS DE CARBASSÓ

Ingredients (per a quatre persones):

1 carbassó

1 ou

1 cullerada de llevat Royal

Farina

Oli i sal

Elaboració:

Ratllar el carbassó, batre l'ou. Barrejar el carbassó i l'ou i afegir el llevat i la farina fins que quedi una pasta espessa, afegir un pessic de sal.

Preparar una paella amb oli calent i a poc a poc amb una cullereta tirar-hi la pasta fins aconseguir uns deliciosos bunyols.

CALLOS

Ingredients (per a quatre persones):

1 Kg de tripa i cap de vedella bullida

½ guindilla

Pebre negre

Pebre vermell

1 ceba mitjana

2 tomàquets

oli

Elaboració:

En una cassola farem el sofregit. Primer posarem la ceba, quan ja estigui gairebé cuita s'hi afegeix el tomàquet (es pot fer servir natural o de pot), Quan el tomàquet ha agafat color tirem la tripa i la carn del cap, la ½ guindilla, un polsim de pebre vermell i de negre i la sal. Ho deixarem coure a baix foc que vagi fent xup – xup, més o menys una hora.

CLOÏSSES AL WHISKY

Ingredients (per a quatre persones):

½ Kg. De cloïsses

6 grans d'all

Whisky

un ramet de julivert

Oli

Elaboració:

Netejar les cloïsses, fer una picada amb all i julivert.

En una pella amb oli, afegir-hi la picada, remenar-ho una mica, afegir-hi les cloïsses amb un raig de whisky.

Tapar-ho i esperar que les cloïsses s'obrin i prenguin el gust.

CONILL A L'ESTIL SRA. RAMONA

Ingredients (per a quatre persones):

1 conill

1 pebrot vermell

2 cebes grosses

Alls

Orenga

Licor Cuanthro

Pebre

Oli i Sal

Elaboració:

Prepararem el conill tallant-lo a octaus, salant-lo i empebrant-lo. Passar-lo per la cassola, tot seguit posar les cebes tallades a la "juliana", el pebrot tallat a daus, l'orenga i el licor, tot junt a foc mig entre mitja hora i tres quarts, i ja estarà llest per servir.

CREMA DE IOGURT

Ingredients (per a quatre persones):

4 iogurts

4 llimones

1 pot de llet condensada (370 gr.)

Elaboració:

Escorrer les llimones en un bol, afegir-hi els iogurts i la llet condensada.

Remenar-ho amb l'ajuda de la batedora fins aconseguir una massa espumosa.

Finalment posar la crema en copes i deixar refredar 6 hores a la nevera.

CRISPETES DE “XURRO”

Ingredients (per a quatre persones):

250 gr. De farina

1/2 d'aigua

25 gr. De mantega

Vainilla en branca

Sucre

Oli

Anís

Elaboració:

Bullir l'aigua amb la mantega i la vainilla, afegir-hi la farina i remenar fins aconseguir que la pasta es desenganxi del cassó o olla.

En una paella posar l'oli per fregir, agafar pessics de pasta amb els dits o amb l'ajuda de dues culleres i fregir-les. No han de tenir una forma concreta si més o menys la mateixa mida. Fregir-les sense que l'oli estigui massa calent, treure-les i tirar-hi un raig d'anís per sobre, empolsinar generosament amb sucre i a picar crispetes

CUA DE CAVALL AL VI NEGRE

Ingredients (per a quatre persones):

3 cues de cavall

4 pastanagues

1 ceba

550 ml de vi negre

3 alls

2 cullerades de farina

Farigola

sal i pebre

Aigua i oli

Elaboració:

Salpebrar la cua tallada a un gruix de 5 – 7 cms. Rostir la cua amb l'oli, la farigola i els alls esclatats. Pelar i tallar la ceba i lles pastanagues a trossos, reservar la cua, treure una mica d'oli si hi ha en excés, so fregir les verdures, empolsinar amb farina i coure-ho una mica. Tirar-hi el vi i remenar, reduir tota l'olor d'alcohol.

Afegir aigua. Posar-hi la cua i acabar-ho de cobrir amb aigua, deixar coure fins que la cua estigui tova. Retirar-la i passar la salsa per la tritadora, provar de sal i pebre i tornar a posar la cua. Es més bo d'un dia per l'altre. Es pot acompanyar amb arròs blanc o patates fregides.

2 X 1 “TIBURONS” AMB ESPÀRRECS I MEDALLONS DE LLUÇ

Ingredients (per a quatre persones):

400 gr. de pasta (tiburons o macarrons)

1 manat d'espàrrecs verds o de marge

8 medallons de lluç congelats

50gr. de mantega

25 gr. de farina

Oli i sal

Pebre i aigua

Elaboració:

Descongelar els medallons i condimentar amb sal i pebre. Bullir la pasta amb aigua, un raig d'oli i una mica de sal.

Triar i rentar els espàrrecs, tallar-los a trossos no massa grans.

Escórrer la pasta i reservar l'aigua. Coure el peix en una pella amb poc oli fins que quedin daurats i reservar.

En la mateixa paella desfer la mantega i so fregir els espàrrecs, empolsar amb la farina i deixar coure una mica, mullar amb l'aigua que hem reservat abans quan hem bullit la pasta aconseguint una salseta més o menys espessa, rectificar de sal i pebre i afegir la pasta, una mica se xup – xup i a taula.

ESCUDELLA D'OLI

Ingredients (per a quatre persones):

100 gr. de cigrons

1 capsa petita de bròquil

2 cebes grans

2 patates mitjanes

50 gr. de fideus del numero 2

Fils de safrà

Oli i sal

Elaboració:

Posar en remull els cigrons el dia anterior, l'endemà posar-los al foc amb abundant aigua i fer-los bullir durant una hora. Tallar les cebes ben petites i so fregir-les a la paella amb l'oli d'oliva, quan els cigrons hagin bullit, afegir-hi la ceba i el bròquil trossejat, deixar-ho bullir uns 15 minuts i afegir les patates tallades petites.

Picar el safrà en el morter amb una mica de sal i afegir-ho a la sopa i fer-ho bullir mitja hora tot junt.

Posar-hi la sal i tirar-hi els fideus, deixar-ho bullir 20 minuts.

FRICANDÓ DE VEDELLA AMB CAMA-SECS

Ingredients (per a quatre persones):

1 llata de vedella tallada

5 cebes

3 tomàquets

Bolets (sabateres, cama –secs)

1 farcellet d'herbes de salsa de pastor

1 cullerada de farina

Un grapar d'ametlles i avellanes salades

All

Canyella

Conyac o vi sec

Sal , oli i pebre

Elaboració:

En una paella amb oli enrossir una mica els talls de vedella i anar-los posant en una cassola. Un cop fregits, tirar-hi un raig de conyac i flamejar-los.

En la mateixa paella, fer un bon sofregit amb la ceba i el tomàquet rallat, la ,salsa de pastor amb canyella, molt a poc a poc. Quan està ben sofregit afegir-hi una cullerada de farina, remenar-ho una mica i afegir 1 litre d'aigua (més o menys) i fer-ho bullir tot una bona estona.

Colar el suc i tirar-ho a la cassola amb la vedella.

Saltejar una mica els bolets i afegir-los a la cassola, deixar fer xup – xup una hora, a poc a poc.

Gairebé al final afegir una picada feta amb unes quantes ametlles salades, avellanes i un gra d'all, Rectificar se sal i pebre.

LLAGOSTINS AL CAVA

Ingredients (per a quatre persones):

1 Caixa de Llagostins

½ litre de cava

Un grapat d'ametlles

Una cullerada de farina

Julivert

Alls

Oli

Elaboració:

En una cassola amb oli es posen el llagostins i es fregeixen una mica fins que agafin color. A continuació s'hi afegeix una picada d'ametlles, all i julivert, una cullerada de farina i el cava.

Els deixarem coure a foc lent un quart d'hora o vint minuts. Ja estaran llestos per servir.

LLUÇ AMB ALL I JULIVERT

Ingredients (per a quatre persones):

8 rodanxes de lluç (grossetes)

300 gr. De cloïsses o petxines

4 grans d'all grans

un ramet de julivert

oli i sal

Elaboració:

Netejar i salar el lluç, trinxar els grans d'all i picar el julivert. A continuació posar l'oli a la cassola per so fregir els alls trinxats, quan l'all comenci a enrossir hi afegirem el julivert picat i al cap d'uns segons hi posarem les petxines i el lluç. Sacsegem una mica la cassola, la tapem i deixem que es vagi coent a foc suau durant deu – dotze minuts.

PASTIS DE POMA

Ingredients (per a quatre persones):

1 Kg de pomes Golden

1 sobre de Llevat Royal

1 sobre de flam Potax

1 got de sucre

1 got de farina

1 got i mig de llet

3 ous sencers

1 pot de mermelada de pruna

Elaboració:

Barrejar en un bol el sobre de Llevat, el sobre de flam, el sucre, la farina, la llet, i els ous, ho triturarem tot.

Ho posem en una plata i ho posem al forn. Quant estigui una mica cuit posar-hi la poma tallada a mitges llunes i tornar-ho a col·locar al forn, quan estigui torradet li posarem la mermelada de pruna per sobre i ho deixarem a la nevera. Millor menjar-ho el dia després.

PEUS DE PORC GUISATS

Ingredients (per a quatre persones):

4 peus de porc cuits

1 ceba gran

2 tomàquets vermells torrades

farina

sal i oli

Elaboració:

Passar els peus de porc per una mica de farina blanca i fregir-los a la paella tapats i a foc baix.

A la cassola, fer un sofregit amb la ceba ben picada i quan estigui daurada, afegir-hi els tomàquets trinxats, pelats i sense llavors.

Incorporar els peus de porc i tirar-hi la picada d'ametlles, la sal i una mica d'aigua calenta, deixar fer el xup – xup a poc a poc uns vint minuts.

Si es vol es pot afegir una mica d'all i oli.

POLLASTRE DE PAGÈS A LA CREMA DE LLIMONA

Ingredients (per a quatre persones):

1 pollastre de pagès tallat a octaus

100 cc de conyac

1 llimona

100 cc de crema de llet

1 ceba

½ litre de brou de pollastre

200 gr. de xampinyons laminats

1 cullerada de farina

Pebre negre

Sal i oli

Elaboració:

Salpebrar el pollastre. En una cassola amb oli calent saltegem el pollastre i la ceba tallada a “juliana”, afegim el conyac i ho flamegem, seguidament posem la cullerada de farina i el suc de la llimona, després tirem el brou de pollastre i deixem coure uns 30 minuts.

En una paella amb una mica d’oli saltegem els xampinyons i els reservem.

Passats 30 minuts de la cocció triturem la salsa amb la batedora i afegim la crema de llet i els xampinyons saltejats. Deixem coure 2 – 3 minuts tot junt i ja ho podem servir.

POLLASTRE DE PAGÈS AMB SAMFAINA

Ingredients (per a quatre persones):

- 1 pollastre de pagès tallat petit
- 2 pebrots verds grans i carnosos
- 4 cebes grans
- 8 tomàquets madurs (millor conserva casolana de tomàquet)
- oli
- sal i pebre

Elaboració:

En una paella amb oli, fregir el pollastre (salat) fins que quedi ben ros. El passem a una cassola.

Tallar la ceba i el pebrot a daus no massa grans i fregir-los a la paella. Deixar-ho coure tot una mitja hora. Tirar la samfaina a la cassola amb el pollastre i fer-ho coure tot junt, ben a poc a poc, unes dues hores (més o menys). Rectificar de sal i pebre i servir.

SOPA DE MAIMONES

Ingredients (per a quatre persones):

Pa

Alls

Pebre negre

3 o 4 ous

Oli i sal

Elaboració:

Es talla el pa i en una cassola es posa l'oli i els alls fins que s'enrosseixin després afegim el pa fins que estorri una mica, afegim aigua i quan comenci a bullir es retira del foc i es tritura.

Un cop triturat ho tornem a posar al foc, bati'm tres o quatre ous i els afegim quan l'olla comença a bullir, remoure fins que cualli i afegir una mica de pebre negre.

SOPA DE PEIX

Ingredients (per a quatre persones):

2 filets de lluç congelat

Caps de peix, espines, rocalla, etc...

1 llesca de pa

200 gr. De musclos sense closca

2 cebes grans

2 tomàquets vermells

1 pastanaga

2 grans d'all

Sal i oli

Elaboració:

Fer un fumet amb una ceba, la pastanaga i les restes de peix, colar-ho i fer bullir 2 minuts les filets de lluç.

Separar el lluç del fumet i trossejar-lo una mica, reservar-ho.

En una cassola fonda fer el sofregit amb la ceba, els tomàquets i els grans d'all (tot ben picat), afegir el lluç i el fumet, deixar-ho bullir una estona i posar-hi els musclos.

Fregir a daus la llesca de pa.

Al moment de servir-ho posar-hi els daus de pa fregits.

TOMÀQUETS GRATINATS AMB SALSÀ ROCAFORT

Ingredients (per a quatre persones):

4 tomàquets grossos

1 got de salsa Rocafort

50 gr. De formatge Emmental tallat

Elaboració:

Tallar els tomàquets horitzontalment per la meitat, salpebrar-los, posar-hi per sobre el got de salsa Rocafort, escampar el formatge rallat per sobre i posar-los al forn a gratinar.