

## MATÓ A LA PLANXA AMB FIGUES, ANXOVES I OLIVES NEGRES

### **INGREDIENTS (4 PERSONES)**

- 100 grams de mató
- 1 figa
- 3 filets d'anxova

- oli de la conserva de les anxoves
- 50 grams d'oliva negra recepta antiga
- 2 llesques de pa fregit
- fulles d'espinaç o rúcula

### **ELABORACIÓ:**

Posarem una paella antiadherent a foc baix, perquè es vagi escalfant, mentrestant agafarem el mató i el tallarem per la meitat verticalment.

En una altra paella afegirem un bon raig d'oli, tallarem les llesques de pa a quadrats de 1x1 cm i, amb l'oli ben calent hi fregirem el pa fins que quedi enrossit. Escórrer amb paper absorbent i reservar.

Treurem les anxoves de l'oli i les posarem sobre paper absorbent per extreure-li l'accés d'oli, reservant el que quedi a la safata, que no l'hem de llençar, perquè ens servirà per amanir el plat.

Pelarem o no la figa i la tallarem en 8 grills.

Netejarem les fulles de rúcula i les reservarem.

Amb la primera paella ben calenta i un fil d'oli, marcarem el mató per la part plana aconseguint així un capa fina torrada.

### **Emplatat:**

Posarem el mató just acabat de coure en el plat

Enrotllarem els filets d'anxova i els posarem per sobre del mató

Després distribuïrem els grills de les figues pel voltant del mató

Afegirem les olives negres i els crostons de pa fregit

En un bol posarem les fulles de rúcula i les amanirem amb l'oli restant de les anxoves i les posarem per sobre, aprofitant tot l'oli que ens sobri de les anxoves per fer-hi un cordó amanit el conjunt del plat

Bon profit, salut, cuina i cultura de mercat!

## MONGETES DEL GANXET TENDRES AMB KOKOTXES DE BACALLÀ.

- 1k de mongeta del ganxet tendra amb tavella
- 5 peces de kokotxes de bacallà dessalades
- 75 grams de ceba de figueres
- 2 grills d'all sec

- branca de farigola fresca
- 1 l d'aigua
- raig d'oli varietat vera
- 3 grans de pebre negre
- 100 grams de ventresca de bacallà

### **ELABORACIÓ:**

Començarem desgranant les mongetes i reservant les tavelles pel brou.

En una cassola amb l'oli, farem un sofregit amb els alls, la farigola i la ceba tallada a juliana. Quan estigui enrossit afegirem la ventresca de bacallà i el deixarem coure 2 minuts i afegirem l'aigua, el pebre i les tavelles de la mongeta. Quan arrenqui el bull el deixarem coure 5 minuts, passat aquest temps, ho taparem i ho deixarem infundonar fins a refredar. Colarem i reservarem.



Posarem una olla amb aigua i les mongetes i les courem a foc baix fins que quedin pràcticament toves.

En una paella i amb dos cullerots del brou de bacallà, arrencarem el bull i afegirem les mongetes cuites i escorregudes i ho deixarem coure 5 minuts més. Passat aquest temps i amb un foc suau afegirem les kokotxes de bacallà i les deixarem coure 5 minuts més, removent la paella sense parar per tal d'anar lligant la salsa, si afegim un bon raig d'oli oliva vera cap al final de la cocció també ens ajudarà a lligar la salsa.

Afegirem, si es vol, una cullerada de julivert picat i emplatarem el conjunt de l'elaboració en un plat fons o una cassola de fang.

Bon profit, salut, cuina i cultura de mercat!

## BACALLÀ AL LERIDIS

### **INGREDIENTS (4 PERSONES)**

- 4 talls de llom de bacallà dessalat
- 3 cebes
- 3 grans d'all
- 1 canó de canyella
- 2 cullerades de comí
- 1 fulla llorer
- 2 cullerades orenga
- 1 copa brandi
- 80 grams pinyons
- 80 grams panses
- 4 ous
- 2 llimones
- suc de 4 llimones
- 80 grams tàperes
- sal, pebre, farina i julivert

### **Llimones confitades:**

Netegem les llimones i les tallem en vertical en 4 trossos sense acabar de tallar-la tota. Salarem amb abundant sal l'interior i el suc de les llimones restants fins cobrir. Taparem el pot hermèticament i les tindrem dos mesos en un lloc sec i fresc.

### **ELABORACIÓ:**

- 1-Tallem la ceba i l'all ben petit, i sofregim amb oli, el llorer i el canó de canyella
- 2-Enfarinem el bacallà i el passem per una paella amb oli calent (només el fregirem 2 min per banda començant per la pell) i el reservarem sobre un paper de cuina
- 3-Una vegada la ceba estigui sofregida treurem el canó de canyella i el llorer. Flamejarem amb el brandi i afegirem el comí i l'orenga i sofregim 1 min.
- 4-Remullarem les panses i els pinyons en aigua tèbia i els afegirem al sofregit.
- 5-Posarem el bacallà a la cassola i una mica d'aigua o fumet suau i taparem la cassola 4 min.
- 6-Mentrestant haurem bullit dos ous que afegirem a l'últim minut amb les tàperes i rectificarem de sal i pebre
- 7-Emplatarem el bacallà, salsajarem i afegirem els dos ous, la salsa i julivert picat.
- 8-Ho acabarem amb un quart de llimona confitada.



## CREMA CATALANA AL CARDAMOM AMB ANÍS ESTRELLAT I REDUCCIÓ DE RATAFIA

### INGREDIENTS:

- 1 litre de llet sencera
- 6 ous ecològics
- 250 grams de sucre
- 1 canó de canyella
- 2 pipes de cardamom
- 1 estrella d'anís estrellat
- 40 grams de farina de blat de moro
- ½ litre de ratafia i 300 grams de sucre
- 4 fulles de menta fresca
- pell de llimona i taronja
- 1 taronja

### Reducció de ratafia:

Posarem al foc en un cassó 1 litre de ratafia i 500 gr de sucre i deixarem que bulli durant una hora ( a mitja cocció flamejarem amb molt de compte per eliminar l'alcohol) o fins que la ratafia quedi com un caramel (ho sabrem quant amb la part de darrera d'una cullera la ratafia es quedi agafada) i refredarem.

### ELABORACIÓ:

-Infusionarem la llet amb la canyella, l'anís, el cardamom, la pell de llimona i la de taronja en una cassola sense que arribi a bullir i ho retirarem del foc, ho taparem i ho deixarem mitja horeta.

-En un bol posarem el sucre, els rovells dels sis ous i la farina de blat de moro diluïda amb una mica de llet i ho batrem fins que ens quedi d'un color groc. (blanquejar)

-Passada la mitja hora tornarem la cassola amb la llet infusionada al foc i just abans que bulli amb un colador l'afegirem a la barreja d'ous i batrem fort fins que quedi incorporat.

-Tornarem la cassola al foc i batrem sense parar fins que la crema quedi feta (just quant faci la primera bombolla de bullit)

-La posarem en un bol a la nevera tapada amb paper film a pell (que el film toqui la crema)

-quant estigui freda la posarem en un plat amb una màniga pastissera i farem un cordó de crema.

-Pelarem la taronja i en farem grills. Amb un cremador les caramel·litzarem amb sucre i les posarem a sobre la crema.

-Acabarem amb una mica de reducció de ratafia i unes fulles de menta picades.

## PARADES COL·LABORADORES

**Oli Can Nualart**

**Valentín López.** Embotits i conserves

**Antonio Reyes.** Bacallaner, confitats i olives

**Clara Salvat.** Formatges i productes locals

**Can Gual.** Ous

**Forn Franquesa, SL.** Pa

**Xavier Ponsa.** Derivats làctics i mel

**Luis Ridao.** Fruites i verdures





# RECEPTARI

**Cuina de mercat**

Pau Gener i Albert Felipe