

CUINES AL MÓN

Comencen gastronòmicament parlant l'època de quaresma, per uns donant-li un sentit més religiós en que els àpats estan relacionats amb el peix i les llegums, però per tots sigui l'època que sigui en agrada uns bons àpats amb un bons ingredients.

CUINA A PORTUGAL

• Sopa de peix amb patates

El rap és un dels menjars més apreciats per els amants del peix, i la seva consistència el fa ideal per una sopa d'aquest tipus.

Ingredients:

- 500g de rap
- 50g de ceba
- 2 grills d'all
- 1kg de patates farinoses
- 50g de mantega
- 1 culleradeta de pebre dolç
- sal
- pebre blanca acabada de moldre
- 20g de farina
- 1 cullerada d'oli
- 1/8 l de nata
- 1/8 l de llet

Per adornar:

- 2 ous
- pebre

Preparació:

1- Rentar el rap i eixugar-lo. Tallar-lo en trossos d'uns 3 cm i deixar-lo al frigorífic fins que se li faci ús.

2- Coure els ous fins que estiguin durs, després passar-los per aigua freda i deixar-los reposar.

3- Pelar les cebes i trinxar-les. Pelar els grills d'all. Tallar les patates en daus d'u cm aproximadament.

4- Desfer la meitat de la mantega i daurar en ella la ceba. Passar l'all per un premsador d'alls. Afegir els daus de patata i deixar tot a foc mig durant 15minuts, remenant de tant en tant. Condimentar amb pebre dolç, sal i pebre.

5- Salar els trossos de peix i passar-los per farina. Escalfar en una paella

l'oli i la resta de la mantega, fregir els daus de peix fins que estiguin daurats per totes les bandes, uns 3-4 minuts.

6- Afegir un 1/4 de litre d'aigua a les patates. Afegir també la nata i la llet, i deixar bullir. Reduir l'intensitat del foc i deixar que es vagi fent la sopa uns 15-20 minuts. Condimentar i afegir el peix.

7- Pelar els ous i tallar-los en rodanxes. Repartir la sopa en plats escalfats previament i adornar amb rodanxes de ou. Empolvorar amb una mica de pebre acabada de moldre i servir.



CUINA D'ALEMANYA

• Perca en crosta d'ametlles

Els filets de peix arrebossats es un àpat econòmic; es pot preparar amb bacallà, lluç, etc...

Ingredients:

- 4 filets de 200g de perca
- sal, pebre acabada de moldre
- 3 cullerades d'oli
- 50g de mantega

Per les crostes d'ametlles:

- 80g d'ametlles cruixida amb closca
- 1 ou, 80g de pa rallat

Per la salsa d'herbes:

- 20g d'escalunyes
- 5cl de vermut sec
- 250g de crema de llet, 50g iogurt
- 2 cullerades de cebollí trinxat
- 2 cullerades de julivert trinxat
- 1 cullerada d'alfàbrega en tires
- sal, pebre acabada de moldre



Preparació:

1- Salpebrar els filets de peix. Batre els ous en un plat, en un altre, abocar les ametlles i el pa rallat, i barrejar-lo bé. Passar els filets de peix per l'ou batut i després per la barreja d'ametlla i pa. Deixar refredar.

2- Per la salsa, pelar les escalunyes i trinxar molt prim. Reduir el vermut en una cassola fins que quedi una cullerada. Afegir la crema i el iogurt, deixar coure durant 2 minuts. Afegir les escalunyes i les herbes aromàtiques a la salsa. Condimentar amb sal i pebre.

3- Escalfar l'oli i la mantega en una paella, fregir els filets de peix arrebossats, 3 minuts per cada banda. Col·locar en un plat amb la salsa i es pot acompanyar el plat amb un arròs salvatge.

CUINA ITALIANA

• Tagliatelle amb marisc

Pasta amb *frutti di mare* i herbes fresques.

Ingredients:

- 300g de tagliatelle

Per la salsa de

tomàquet:

- 500g de tomàquet
- 40g d'escalunya
- 1 grill d'all
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1/2 culleradeta de sal
- pebre acabat de moldre
- 1 cullerada d'herbes variades trinxades

A més:

- 300g de calamars nets per cuinar
- 1 cullerada de mantega
- 8 gambes pelades i cues
- 12 olives negres

Preparació:

1- Per la salsa, escalfar els tomàquets, passar-los per aigua freda i pelar-los, treure el naixement de la tia i les llavors, i tallar la polpa en daus. Pelar les escalunyes i l'all, trinxar-los molt

prim. En una cassola gran, escalfar l'oli i ofegar les escalunyes i l'all. Afegir el tomàquet picat, sal, pebre, i les herbes (alfàbrega, farigola i julivert). Deixar coure 5 minuts i mantindrà calent.

2- Col·locar a bullir abundant aigua amb sal en una cassola. Introdur uns minuts el calamars a l'aigua bullint. Treure'ls i escorre'ls bé. Tallar el cos en anelles i deixar els tentacles sencers.

3- Coure la pasta en abundant aigua amb sal fins que estiguin al *dente*; a continuació escórrer-la i passar-la per aigua freda.

4- Escalfar la mantega en una paella i fregir les gambes. Afegint-les amb els calamars i les olives negres a la salsa de tomàquet. Afegir la pasta i escalfar tot junt un moment. Repartir en plats i servir.

CUINA FRANCESA

• Gratinat de peix i gambes

Aquesta delicada recepta amb peix i gambes és de la Bretanya on és el paradís dels cuines de peix.

Ingredients:

- 1kg de congre
- caldo de peix
- 500g de patates cuites
- 500g de gambes pelades
- 3 cebes tendres
- 100g de tomàquets *cherry*
- sal, pebre blanca acabada de moldre
- 150g de *gruyere* rallat

Per la barreja d'ou:

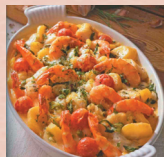
- 200g de nata àcida
- 3 cullerades de nata dolça, 2 ous
- 1 grill d'all trinxat molt prim
- herbes picades (fonoll, cebollí, julivert)

A més:

- Mantega per la safata

Preparació:

1- Coure a foc baix el congre: col·locar el caldo de peix e introduir el peix, escalfar-lo fins el punt d'ebullició,



deixar bullir un minut i baixar el foc. Deixar coure lentament. Retirar del foc i tallar-lo en rodanxes.

2- Tallar les patates en rodanxes grosses. Rentar les gambes. Escaldar les cebes tendres i tallar-les en anelles molt primes. Escaldar els tomàquets cherry i pelar-los.

3- Untar una safata de forn amb mantega. Col·locar a l'interior les rodanxes de peix i patata, les gambes, les anelles i els tomàquets, tot en capes. Salpebrar i empolverar amb formatge.

4- Per la barreja d'ou, barrejar la nata àcida, la nata dolça i els ous. Afegir les herbes i l'all, i abocar-lo a sobre dels ingredients que estan en capes a la safata.

5- Introduir el gratinat al forn preescalfat a 220°C i gratinar-lo durant 50 minuts.

CUINA A L'EUROPA DE L'EST

• Broquetes d'esturió

A Rússia i a Iran existeixen una gran varietat de receptes d'esturió o peix espasa, i les broquetes rostides són un plat del més habitual a la cuina de la zona del mar Caspió.

Ingredients:

- 1 esturió (1kg)
- sal, pebre negre

Per la marinada:

- 1 fulla de llorer
- 1 branca de romaní,
- 1 branca de farigola
- pela de llimona
- 1 grill d'all, 1 ceba, 70ml d'oli

Per als tomàquets:

- 450g de tomàquets, 40g de ceba
- 1 grill d'all, 2 cullerades d'oli vegetal
- sal, pebre blanca acabada de moldre
- herbes aromàtiques trinxades (farigola, julivert, romaní)

Per les broquetes:

- 2 cebes petites
- 12 fulles de llorer fresc



- 4 broquetes

- herbes trinxades (farigola, julivert, romaní).

Preparació:

1- Treure la pell a l'esturió amb cura, eliminar l'espina central i el trossos foscos de la carn. Netejar a sota de l'aigua, la carn de l'esturió i tallar-la a daus d'uns 3 cm.

Col·locar en una safata i condimentar amb una cullerada de sal i pebre. Afegir el llorer, el romaní, la farigola i la pela de la llimona. Pelar l'all i tallar-lo per la meitat, pelar la ceba i tallar-la a quarts. Col·locar en una safata. Ruixar amb l'oli i deixar marinar 2-3 hores tapat a la nevera.

2- Escalfar els tomàquets per treure bé la pel, eliminar el naixement de la tija i les llavors, i tallar la polpa a daus. Pelar la ceba i l'all i trinxar-los molt prim. Escalfar l'oli en una cassola i daurar la ceba i l'all trinxat. Afegir els trossos de tomàquets i remenar. Condimentar amb sal, pebre i una cullerada d'herbes trinxades.

3- Per les broquetes, pelar la ceba i tallar-la en quarts. Enforquillar els trossos d'esturió a les broquetes alternant amb el llorer i amb la ceba (també la marinada). Col·locar les broquetes a sobre del grill preescalfat i deixar uns 5 minuts. Durant aquest temps, es van pintant amb la marinada. Empolverar amb una cullera d'herbes i servir els tomàquets. Con guarnició pot ser un arròs.

CUINA DELS BALSANS

• Rap amb verdures

Aquest peix resulta especialment exquisit acompanyat d'un combinat de verdures mediterrànies, tal com es preparen a la costa de Croàcia.

Ingredients:

- 750g de rap sense pell



Per la verdura:

- 80g de ceba
- 1 grill d'all
- 200g d'albergínies
- 200g de carbassó
- 200g de pebrot verd
- 250g de tomàquets madurs
- 40ml d'oli vegetal
- 1/8 caldo

Per la barreja d'herbes:

- 1 cullerada de sal
- 1/3 cullerada de pebre acabada de moldre
- 1/3 cullerada de gingebre cruixit
- 1 cullerada de julivert trinxat
- 1 culleradeta de fulles de farigola

A més:

- Unes fulles d'alfàbrega

Preparació:

1- Treure la resta de la pell al peix. Tallar la carn en rodanxes d'uns 2 cm de grossor. L'espina central del peix es pot tallar amb relativa facilitat.

2- Per la verdura, pelar la ceba, i trinxar-la molt prima. Pelar l'all i passar-lo pel premsador d'alls. Rentar les albergínies, netejar-les i tallar-les en rodanxes de 5mm de grossor. Tallar els carbassons en tires de 4 o 5 cm de llarg. Treure les tiges dels pebrots, eliminar les llavors i tallar la resta en anelles.

Escalfar els tomàquets per pelar-los, tallar-los a la meitat, eliminar el naixement de la tija i les llavors i tallar la polpa en trossos grans.

3- Escalfar la meitat de l'oli en una paella gran i daurar en ella la ceba i l'all. A continuació daurar per les dues bandes l'albergínia i sofregir també les anelles del pebrot i les tires del carbassó. Afegir el caldo. Ofegar durant 3 o 4 minuts a foc fort sense deixar de remenar. Treure del foc i afegir els tomàquets.

4- Pel condiment, barrejar la sal, pebre, gingebre en pols, julivert trinxat i les fulles de farigola.

5- Empolvorar la verdura amb la meitat de la barreja de condiment i col·locar en una safata de forn gran. Col·locar a sobre els trossos de peix i abocar per sobre l'altre meitat del condiment. Ruixar amb l'oli que queda. Cobrir la safata amb una fulla de paper d'alumini.

6- Introduir la safata al forn preescalfat a 200°C durant 20 o 30 minuts; el temps dependrà de la mida de les rodanxes del peix. Estarà fet quan la carn es desprengui amb facilitat de l'espina.

7- Guarnir amb les fulles d'alfàbrega.



7 **DIES** vallès®
amb
l'alimentació

www.7diesvalles.com
edicio@7diesvalles.com
Tel. 93 714 43 65