

2A SESSIÓ: MERCAT DE SANT SALVADOR

SOPA DE MUSCLOS

Podeu aprofitar el pa sec.

Ingredients: ceba, alls, tomàquet natural o de pot, musclos, pa, llorer, sal i pebre i julivert o cerfull.

Elaboració:

- Feu un sofregit amb ceba, all, tomàquet, pebre i llorer.
- Escalfeu els musclos a la cassola per tal que s'obrin i guardeu-ne el suc que treuen.
- Afegiu al sofregit el suc dels musclos i una mica d'aigua.
- Poseu-hi el pa per tal que s'estovi.
- Bulliu el pa amb l'aigua i el sofregit i després afegiu-hi els musclos, sense la closca. Deixeu-ho bullir una estona més.
- Talleu julivert o cerfull i poseu-lo a sobre just abans de menjar. El toc anisat del cerfull hi queda molt bé a les sopes amb peix.

PASTISSETS DE PEIX

Podeu aprofitar les restes de peix.

Ingredients (per a 8-12 pastissos): 450 g de patates tallades a trossos, 450 g de peix sobrant com bacallà, salmó, ..., 2 cullerades de julivert fresc picat, 1 ou, oli vegetal per fregir, sal i pebre negre acabat de moldre.

Elaboració:

- Preescalfeu el forn a 190 graus.
- Poseu a bullir les patates durant uns 15 minuts, escorreu-les i piqueu-les fins aconseguir un puré de consistència suau. Reserveu-lo.
- A continuació esmicoleu el peix procurant retirar totalment les espines. Barregeu bé el peix, el puré de patates, el julivert i l'ou (amb cura per no trencar massa el peix).
- Amaniu-ho amb sal i pebre. Feu 8-12 pastissos amb forma d'hamburguesa.
- Deixeu-los refredar a la nevera durant una hora.
- Escalfeu l'oli en una paella i fregiu els pastissos de peix fins que es daurin per ambdós costats i s'escalfin bé.
- Serviu-los amb salsa tàrtara i una amanida. Els pastissos poden durar fins a dos mesos al congelador.

FRITATA D'ESPAGUETIS

Podeu aprofitar les restes de pasta cuinada amb salsa.



Ingredients: 5 ous, 300-350 g de pasta cuita (millor si és amb salsa), 150 g de formatge (el que tingueu), 50 g de parmesà ratllat, 50 g de bacó (o qualsevol embotit), 50 g de xampinyons, pebre, julivert, oli i sal.

Elaboració:

- En una paella sofregiu el bacó sense oli. Quan estigui ben ros afegiu-hi els xampinyons tallats ben petits.
- Bateu els ous en un bol i afegiu-hi el formatge, el julivert i el parmesà.
- Afegiu-hi el sofregit anterior i una mica de sal i pebre.
- A la paella on fareu la truita poseu-hi la pasta perquè s'escalfi i es torri una mica. Ha de quedar una mica cruixent.
- Afegiu-hi l'ou i lligueu-ho tot com si fos una truita.
- Serviu-ho ben calent.

MOUSSE DE PLÀTAN

Podeu aprofitar els plàtans madurs. També es poden utilitzar fruits vermells, mango, etc.

Ingredients: plàtans madurs, 2 o 3 cullerades de sucre morè, un iogurt natural, 200 ml de nata i 2 cues de gelatina.

Elaboració:

- Poseu la gelatina a hidratar amb aigua freda.
- Tritureu els plàtans, el sucre i la nata. Escalfeu-ho una mica.
- Escorreu molt bé la gelatina i afegiu-la a la preparació calenta, barrejant-ho tot.
- Torneu-ho a triturar i poseu la mousse en copes que guardareu a la nevera durant dues hores o més.
- Decoreu amb cacau en pols, xocolata i fruita seca o galetes.

A VILAFRANCA, SOM GENT DE PROFIT

**CAMPANYA CONTRA EL
MALBARATAMENT ALIMENTARI**

TALLERS DE CUINA D'APROFITAMENT

A càrrec de Gemma Riera.

Al Mercat de la Carn:

Dijous 22 de febrer, a les 18.30 h.

Al Mercat de St. Salvador:

Dimarts 13 de març, a les 18.30 h.

1A SESSIÓ: MERCAT DE LA CARN

CROQUETS D'ARRÒS

Podeu aprofitar qualsevol arròs (blanc, del risotto, de la paella, de bolets...).



Ingredients: 500 g de restes d'arròs, formatge emmental, 2 ous, pa ratllat, oli de gira-sol per fregir i sal.

Elaboració:

- En un bol poseu l'arròs, prèviament seleccionat (per tal que hi no quedin restes d'espines, ossos, closques...). Afegiu-hi un ou batut, formatge emmental, pa ratllat i molt de julivert.
- Barregeu-ho tot molt bé.
- Doneu forma a les croquetes i arrebosseu-les.
- Fregiu-les amb oli abundant i escorreu-les bé de l'oli sobrant.

TRUITA DE FULLES DE RAVE

Podeu aprofitar les fulles del rave però poden ser també fulles de pastanaga, o les fulles més verdes de l'enciam o de l'escarola

Ingredients: ous, all, fulles de rave, sal, pebre i oli.

Elaboració:

- Primer de tot, salteu un all tallat ben fi. Un cop cuit, afegiu-hi les fulles que tingueu, ben netes i tallades fines.
- Deixeu-ho coure i afegiu-ho a l'ou batut.
- Feu la truita com sempre.
- Podeu enriquir aquesta truita posant-hi daus de tomàquet cru o cuit, juntament amb l'ou i les fulles.
- És un bon acompanyament per als llegums.

CRESTES DE TURRÓ

Podeu aprofitar restes de torró però també restes de melmelada, compota de pomes una mica madures, restes de moniato al forn amb una mica de sucre, maduixes massa madures a daus petits i formatge fresc...

Ingredients: 150 g de torró de Xixona, 100 ml de nata, massa de crestes, sucre glace i 1 ou.

Elaboració:

- Per fer la crema de torró, escalfeu la nata, afegiu-hi el torró i desfeu-lo fins que quedi una crema lligada. Deixeu-la refredar.

- Preescalfeu el forn a 180 graus.
- Ompliu la massa per a crestes amb la crema de torró i tanqueu-la amb l'ajut d'una forquilla.
- Col·loqueu les crestes a la safata del forn coberta amb paper de forn. Pinteu-les amb ou i enforneu-les fins que quedin roses.
- Quan les retireu del forn, empolseu-les amb sucre de llustre.

FIDEUS YAKISOBA

Podeu aprofitar restes de carn i verdures.



Ingredients: 300 g de fideus 'soba', 1 ceba tendra, ½ col, 2 pastanagues, 200 g de xiitake, 200 g de llom de porc, salsa 'yakisoba', sèsam torrat, oli d'oliva verge extra, sal i pebre negre.

Elaboració:

- Talleu el llom a tires.
- Salteu el llom en un wok o paella gran, amb un raig d'oli i a foc fort. De seguida estarà cuit. Salpebreu-lo i reserveu-lo.
- Peleu i talleu la ceba tendra i les pastanagues a làmines tan fines com pugueu.
- Salteu la ceba i les pastanagues al wok, uns 5 minuts o fins que quedin ben cuites. Poseu-hi la col tallada i coeu-ho a foc mitjà. Si cal, afegiu-hi una mica més d'oli.
- Finalment, poseu-hi els xiitake tallats. Coeu-ho fins que perdin l'aigua, durant uns 3 minuts i afegiu-hi el llom.
- Poseu una olla gran amb aigua i una mica de sal. Quan arrenqui el bull, submergiu-hi els fideus. Seguiu les indicacions del paquet pel que fa al temps d'ebullició, tot i que acostuma a ser de 5 minuts.
- Coleu els fideus i poseu-los al wok amb un raig molt generós de salsa 'yakisoba'. Remeneu-los, afegiu-hi el sèsam i ja els podeu servir.
- Si no trobeu salsa yakisoba feta, podeu elaborar-la a casa. Barregeu dues cullerades de quètxup amb dues cullerades de sucre i dues de salsa de soja.

Organitza:



AJUNTAMENT
VILAFRANCA
DEL PENEDÈS

mancomunitat
PENEDÈS | GARRAF



Diputació
Barcelona

Col·labora:

**SOM GENT
DE PROFIT**



Mans Unides



Associació Ressó
Rebost Solidari - Banc d'Aliments



GREMI
Comarca d'Hostalera
i Turisme de l'Alt Penedès

vilafranca
RÀDIO

**SUMA'T A LA CAMPANYA
I EVITA EL MALBARATAMENT ALIMENTARI!**

