Receptes del IX Curs de cuina al Mercat Municipal: Menú dia 25 de març 2014

Conill amb vi "Lacrima"

Ingredients: un conill i mig, 10 cullerades d'oli, una ceba, una carlota, un porro, mitja cabeça d'alls, una branqueta d'api, un manollet de llorer, julivert, timó i romer; 2 claus d'espècia, 2 culleradetes de farina, 2 gots de vi "Lacrima", 1 litre d'aigua, pebre, sal.

Elaboració:
Se salpebra el conill, es fica al foc, se sofrig fins que quede rossejat i es retira. S'ofeguen les verdures amb oli juntament amb el manollet d'herbes i el clau d'espècia. Quan estiguen ofegades, s'hi afigen les dos culleradetes de farina i es rossegen una volta. A continuació s'hi afig el vi i es flameja. Una volta s'ha apagat, s'hi incorpora l'aigua i el conill i es deixa coure mitja hora. Es trau el conill amb unes pinces i es passa la salsa per un colador. S'hi afig el conill i es posa a coure. Es rectifica el punt de sal.

Ragoût *de tonyina*

Ingredients:
2kg d'emperador fresc, farina, sal, oli d'oliva, julivert, nou moscada, 500g de bajoqueta, 500g de carlotes, 250g de naps, 1kg de ceba, timó, llorer, 250cc de vi blanc, 200g de tomata picada.

Elaboració:
S'agafa l'emperador i es talla en forma de daus bastant grandets. S'adoben amb sal i es passen per farina. Es frigen amb oli ben calent. En una cassola amb oli se sofrigen bajoquetes, carlotes, naps i cebetes, tot picolat. S'hi afigen unes creïlletes, una rameta de timó i una fulla de llorer. Quan està sofregit, s'hi afig un gotet de vi blanc, un poc de salsa de tomata, julivert picat, sal i nou moscada. Es remena tot bé. Passat un quart d'hora, s'hi posa damunt la tonyina, es tapa la cassola i es deixa coure un parell de minuts més.

Arròs amb rap, clòtxines i carxofes amb safrà

Ingredients:
500g de rap, 1 sépia fresca, clòtxines, carxofes, safrà en bri, oli d'oliva verge extra, 300g d'arròs, fumet de peix, tomata madura ratllada, pebre roig dolç, 1 ceba i alls tendres.

Elaboració:
Se sofrig en cassola el rap i es reserva. En el mateix oli se sofrig la sépia, la ceba picada i els allets. S'hi incorpora la tomata madura ratllada i el pebre roig i se sofrig 2 min. S'hi afig el safrà i es rega amb el fumet.
Finalment s'hi incorporen les carxofes trossejades i les clòtxines cuites al vapor.

M. I. Ajuntament de Llíria
CIUTAT DE LA MÚSICA
Regidoria de Comerç
GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA D'ECONOMIA, INDÚSTRIA, TURISME I OCUPACIÓ
afic
Acreditada per la Generalitat
ALIMENTS TRADICIONALS LLÍRIA
La Taula de Llíria
RESTAURANT
FEDERACIÓ DEL COMERÇ DE LLÍRIA