Receptes del IX Curs de cuina al Mercat Municipal: Menú dia 1 d'abril 2014

MAGRE DE PORC AMB RAÏM I CARABASSA

Ingredients: 1kg de magre de porc, 100cc de brandi, 500cc de vi de Porto, 1 porro, 1 rameta d'api, 1 fulla de llorer, 500g de raïm, 500g de carabassa lliriana, brou de pollastre, 1 ceba, sal, oli d'oliva.

Elaboració: Es tira un bon raig d'oli d'oliva en una cassola i es rosseja el magre de porc trossejat i prèviament salat. S'hi afig el porro i la ceba tallats a trossos menuts i es continua sofregint 2 minuts més. A continuació s'hi aboca el brandi i el Porto i es flameja. Una vegada flamejat, s'hi afig la carabassa lliriana neta de pell i trossejada, el raïm, el llorer i la rameta d'api. Es cobrix de brou i es cou fins que el magre estiga tendre (30 min. aproximadament). El brou ha de quedar travat.

Consell: Si el magre és de la part més propera al cap, quedarà molt més sucós que si és de la cama.

ARRÒS D'EMBOTIT LLIRIÀ I VERDURES "AL PESSIC"

Ingredients: 100g de llonganissa, 100g de blanquet, 2 botifarres de ceba orejades, carabassa lliriana, pebrot verd, pebrot roig, coliflor, 100g d'espinacs, 1 ceba, 2 grans d'all, tomaca madura, safrà, oli d'oliva, 400g d'arròs.

Elaboració: En una paella se sofrig amb l'oli les llonganisses trossejades, la ceba picada, les verdures trossejades i els alls laminats i, a continuació, la tomaca ratllada. Tot seguit, l'arròs i el safrà. Finalment s'hi incorpora l'aigua.

Consell: Si disposem d'un brou suau d'au, quedarà més saborós i amb més caràcter.

BROQUETES DE CARABASSA LLIRIANA I POLP

Ingredients: 12 daus de carabassa lliriana cuita, 12 tallades gruixudes de pota de polp cuit, dos grans d'all, oli d'oliva, pebre roig dolç, sal.

Elaboració: Se sofrigen els grans d'all a foc suau amb l'oli d'oliva. Quan estan rossejats es retira del foc, es trauen els alls i quan l'oli estiga temperat s'hi afig una culleradeta de pebre roig dolç. Es formen broquetes intercalant la carabassa i el polp, es rossegen en paella i s'emplaten salsades amb l'oli de pebre roig i els alls laminats.

SALMÓ AMB PIPIRRANA DE XAMPINYONS (CARDIOSALUDABLE)

Ingredients: Porcions de llom de salmó, 1 ceba, 200g de xampinyons laminats, 2 tomaques a daus, 2 grans d'all, 100cc d'oli d'oliva, suc de ½ llimó, sal.

Elaboració: Es posen en una font de forn els llomets de salmó prèviament salats i amb un raget d'oli, i es forneja 15 minuts. Es prepara la vinagreta amb la resta d'ingredients. Es posa el salmó al plat acompanyat de la pipirrana.

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