Receptes del IX Curs de cuina al Mercat Municipal: Menú dia 8 d'abril 2014

RELLOM DE PORC AMB POMA

Ingredients: 2 relloms de porc, 3 pomes, 2 cebes, farina, oli d'oliva, sal, pebre, vi blanc.

Elaboració:

Es tallen els relloms en rodanxes i se salpebren. A continuació, es passen per farina i se sofrigen amb oli fins que estiguen rossejats i es reserven. En una cassola se sofrigen les cebes picades i les pomes trossejades. Quan prenguen color, s'hi incorpora el rellom i s'hi rega amb el vi blanc. Es cou a foc moderat fins que quede una salsa espessa.

CIGRONS AMB BLEDES I BACALLÀ

I**ngredients**: 1kg de cigrons, bacallà, bledes, ceba, alls, tomaca madura ratllada, pebre roig dolç, ous bullits, un vitet, sal, oli d'oliva.

Elaboració:

Es posen a la vespra els cigrons en remull. Es prepara un sofregit amb la ceba, els alls, les bledes, la tomaca i el pebre roig. Es posa tot junt amb el bacallà trossejat a l'olla de pressió i es deixa coure uns 25 minuts. Mentrestant, es bullen els ous i es trossegen. Una vegada acabada la cocció dels cigrons, s'hi afigen els ous trossejats i el vitet trossejat i es rectifica de sal si és necessari.

OLLA DE CARABASSA I GARROFÓ VALENCIÀ

Ingredients: 500g de garrofó valencià remullat, 4 creïlles, 1kg de carabassa lliriana, safrà en bri (1g), herba-sana, 100g de bajoqueta, 1 pebrot roig, 1 tomaca madura, pebre roig dolç, sal, oli d'oliva.

Elaboració: En una olla o cassola es posa cru el garrofó, la creïlla i la carabassa tallades *grosso modo*, la bajoqueta trossejada i el safrà en bri. Es cobrix amb el doble de volum d'aigua i es posa a coure.

En una paella antiadherent, amb l'oli d'oliva, s'elabora un sofregit amb el pebrot roig, la tomaca, l'herba-sana i el pebre roig dolç. S'hi posa el punt de sal i es reserva. Quan el garrofó està bullit, s'hi afig el sofregit que havíem reservat.

El guisat ha de quedar amb el brou travat.

Consell: És convenient utilitzar aigua mineral en lloc d'aigua de l'aixeta per a remullar el garrofó. Amb 12 hores en remull n'hi ha prou.

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