

## **Receptes del X Curs de cuina al Mercat Municipal: Menú dia 21 d'abril 2015**

### **RELLOMS DE PORC AMB CAVA**

**Ingredients:** 2 reloms de porc, 1 got de nata líquida, ¼ kg de xampinyons, 3 dents d'all, 1 got de cava, oli d'oliva, sal, pebre.

**Elaboració:** En una cassola amb oli se sofrigen els reloms salpebrats juntament amb els alls picats. Una vegada rossejats, en eixe mateix oli s'ofeguen els xampinyons nets i tallats en làmines. Posteriorment, quan estiguen quasi fets, s'hi agrega el cava i es deixa fer tot junt durant 10 minuts. Passat este temps, s'hi afig la nata líquida i s'espera uns altres 10 minuts. Se servixen els reloms filetejats en una font, es posa la salsa al punt de sal i s'hi afig per damunt.

### **GUISAT DE TONYINA ROJA**

**Ingredients:** 600 g de tonyina o bonítol en rodanxes, 1 cebeta tendra, 2 tomates madures, 1 polsim de timó, 1 polsim d'orenga, unes fulles d'alfàbega, 1 fulla de llorer, ½ got de caldo de peix, 1 cullereta de farina oli i sal.

**Elaboració:** Es tallen les rodanxes de tonyina en cambres i s'assaona amb sal grossa. Es pica la ceba tendra i la tomaca i se sofrig en una mica d'oli d'oliva. S'assaona i s'hi afig el timó, l'orenga i el llorer. Quan estiga tot ben escalfat, s'hi agrega la farina i s'ofega. Es banya amb el caldo de peix, s'hi tira l'alfàbega picada i es deixa reduir durant uns minuts. Es frig la tonyina en una paella amb oli calent i s'incorpora a la cassola. Es deixa que es faça un minut i s'escudella.

## **PAELLA DE MARISC PELAT AMB VERDURETES DE TEMPORADA**

**Ingredients:** 400 g d'arròs, 400 g de calamar, 20 cues de gambes pelades, verdura de temporada, 2 dents d'all, tomata triturada, pebre roig, safrà, 1,5 litres de caldo de peix, sal.

**Elaboració:** Se sofrigen en la paella el calamar, les cues de gambes i la verdura, i s'hi afigen els alls picats, la tomata i el pebre roig. Es continua el sofregit 2 minuts més. Posteriorment, s'hi incorpora l'arròs i el safrà, es barreja el conjunt i es rega amb el caldo. Es cou els 5 primers minuts a foc fort, i la resta, a foc moderat.