

Et recomanem... ✨

Entra a PerNadalBonaCuina.com i fes-li una ullada a aquestes receptes tan especials



Receptes elaborades pel Campus de Turisme, Hoteleria i Gastronomia CETT-UB



Aquest Nadal, més que mai, bona cuina cada dia



Els Majoristes de Peix i Marisc, Fruïtes i Hortalisses de Mercabarna
Molt a prop teu

Una iniciativa de:



Ajuntament de Barcelona



Gremi de Majoristes del Mercat Central del Peix de Mercabarna



ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVÍNCIA

Et recomanem...

Entra a PerNadalBonaCuina.com i fes-li una ullada a aquestes receptes tan especials

Turbot amb trinxat i llagostins.



Còctel de taronja natural i cava rosat amb ostra.



Croquetes de lluç i tomàquet confitat.



Receptes elaborades pel Campus de Turisme, Hoteleria i Gastronomia CETT-UB



**Aquest Nadal,
més que mai,
bona cuina
cada dia**



**Els Majoristes de Peix i Marisc,
Fruïtes i Hortalisses de Mercabarna**
Molt a prop teu

Una iniciativa de:



Amb la col.laboració de:



Ajuntament de
Barcelona



De Nadal fins a Reis, alegria i bon producte cada dia

La base d'un bon àpat, a casa i al restaurant, són uns productes de primera de qualitat. Els majoristes de Peix i Marisc, i Fruita i Hortalissa de Mercabarna us suggereixen com triar, conservar i cuinar els productes frescos més típics de les festes i els de temporada. També n'hi ha que donen un toc especial a la taula.



Fruites que fan festa.

Hi ha fruites que fan festa. És el cas de la **pinya**, digestiva i versàtil; els **fruits vermells**, com les cireres de contra estació, **les mores**, **els nabius**, **les groselles** o **les maduixes**; i els tropicals com el **mango**, exquisit i refrescant. Proveu de fer una macedònia festiva i creativa o un pinxo de colors combinant aquests fruits (us poden ajudar els petits de la casa).



De temporada.

L'hivern és temps de **taronges i mandarines**, i de diferents tipus de **pomes i peres**. També és el moment d'**escaroles**, **apis**, **raves**, **porros**, **cols** i **coliflors**, i tot el ventall d'hortalisses per fer el brou de Nadal amb els imprescindibles galets. A més, són hortalisses de proximitat.

Els clàssics del Nadal



Peces grans del mar

El **llobarro**, **l'orada** i el **turbot** són tres tipus diferents de peix blanc, amb molta proteïna i poc greix. Les peces salvatge us oferiran mides més grans que són les que més agraden per festes. Quan aneu a comprar, trieu sempre el peix amb els ulls ben lluents, la ganya ben vermella i folor, neutre, a mar. **Al forn i a la sal**. Al forn us quedaran perfectes i n'extraureu tot el sabor. Es poden acompanyar d'una juliana de pebrot i ceba i un lit de patata. Si els cuineu a la sal, el resultat serà especialment sucós. Cal netejar el peix per dins però sense obrir. D'aquesta manera, les escates i la pell evitaren que la carn quedi salada.



Mariscos i crustacis

Les **gambes**, els **llagostins**, el **llamantol**, els **bivalves**... sempre fan festa. Els podem adquirir frescos, vius, cuits o congelats a la mida dels diferents pressupostos. Des de les preparacions més sofisticades, fins al volta i volta a la planxa amb un picada d'all i julivert, gambes, llagostins, cloïsses, escopinyes i navalles són ben agraiats. Un cop comprades, per conservar les cloïsses, escopinyes, i altres bivalves, emboliqueu-los amb un drap de cuina humit i poseu-los a la nevera a la zona menys freda. Gambes i llagostins frescos, separeu-los del gel amb una reixeta o un drap de cuina perquè el fred no malmeti la seva pell.

Experiència inoblidable

Les **patates violeta** i les **bufet mini**, cuinades al vapor o al forn, donaran personalitat als vostres menús, tot mantenint la tradició. També **les mini verdures** - pastanagues, alberginies i pebrots - faran dels àpats festius una experiència inoblidable. I si decoreu amb **flors comestibles** - borraja, pensament, pètals de rosa - els plats principals donaran un toc extraordinari a la vostra cuina. Encarregueu al vostre fruiter de confiança que us porti les mini verdures i les flors per aquestes festes.



Per quedar com uns Reis

Ostres i ostrons us faran quedar com uns reis amb els amics i els familiars que us visitin aquestes festes. Exquisides i elegants, les trobareu a preus assequibles. Un altre producte que donarà un toc especial a la vostra taula és la "**zamburiña**". El vostre peixater de confiança us explicarà com servir-la.

