

PROPOSTA DE MENÚ PER A SOPARS AMB PEIX DE PROXIMITAT

Aquesta es una proposta de menús per al sopars amb peix sostenible amb espècies econòmiques i de proximitat. Està basat en les propostes de menús que és fan pels sopars des de els menjadors escolars. Les propostes s'adequaven al públic infantil. Tot seguit podeu consultar les receptes suggerides.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		VARETES DE PEIX BLANC				
PAGELL AL FORN AMB LLIT DE PATATA					TACOS MEXICANS DE MELVA	
			SEITONS A L'ANDALUSA			SUQUET DE BRÒTOLA
	FIDEUS AMB CANANA				MAKIS (SUSHI) DE LECHA	

Organitza:



Amb el suport de :



Estratègia d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030



Ajuntament de
Barcelona



RECEPTA SETMANA 1

VARETES DE PEIX

- 600 gr de peix blanc (sense pell, ni espines) ho demanem a la peixateria
- 250 gr. farina
- 2 ous
- Oli d'oliva
- 1 got d'aigua amb gas
- 1 llimona
- Pebre blanca
- Sal

TRUCS:

Com a peix blanc podeu fer servir, pagell, maira, lecha, lluç o bròtola.

Demaneu a la peixateria que us preparin el peix tal i com el voleu, son molt professionals i estaran encantats de preparar-vos el peix.

Si heu de cuinar per a persones celíaques podeu fer servir farina de cigrons en comptes de farina de blat.

1. Comencem preparant l'arrebossat. Per fer-ho hem de posar en un bol la farina, al costat de mig got d'aigua amb gas; ho remenem amb una vareta i afegim un pessic de sal i pebre blanc mòlt. Tornem a barrejar fins que tots els ingredients s'han integrat correctament. Deixem reposar entre mitja i una hora.
2. A continuació, posem els trossos de peix, abans d'arrebossar-los, en un colador perquè escorri bé l'aigua. Els assequem amb paper de cuina (com menys aigua tinguin, millor acceptaran l'arrebossat). Afegim sal.
3. Tallem el peix en forma de varetes.
4. Agafem el bol de la pasta de l'arrebossat que teníem reservat a la nevera i hi afegim els ous i 2 o 3 cullerades d'oli d'oliva; barregem. Ha de quedar una massa espessa.
5. Posem una paella amb molt oli d'oliva i escalfem a foc mitjà; fiquem els trossos de peix a la massa i els passem per la paella, per les dues cares. Què quedin ben daurats!
6. Traieu-los i dipositeu-los en paper absorbent de cuina, que escorri l'oli sobrant.

Organitza:



Amb el suport de :



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030



Ajuntament de
Barcelona



RECEPTA SETMANA 2

PAGELL AL FORN AMB LLIT DE PATATA

- 2 o 4 pagells sense escates ni vísceres
- 3 patates grans
- Oli d'oliva
- Pebre blanca
- Sal

TRUCS:

Si no trobeu pagell a la vostra peixateria podeu preguntar per a qualsevol peix blanc. També podeu encarregar amb antelació. Demaneu a la peixateria que us preparin el peix tal i com el voleu, son molt professionals i estaran encantats de prepara-vos el peix.

Per saber quan està cuinat el peix, us heu de fixar amb els ulls, si han canviat de color a blanc, el peix ja està llest.

Si la peça de peix que heu de cuinar és més gran, heu d'afegir un o 2 minuts més de cocció.

1. Agafem el peix sense vísceres, ni escates el netegem amb aigua i escorrem amb paper de cuina. Reservem.
2. Tallem les patates a rodelles molt finetes.
3. Pre escalfem el forn a 200° durant 10 minuts.
4. Possem les patates a una safata de forn amb un bon rajolí d'oli d'oliva, sal i pebre al gust. I fiquem al forn.
5. Cuinem les patates al forn durant 10 minuts i afegim el peix a la safata de les patates amb un bo raig d'oli i sal. Deixem cuinar durant 5 o 7 minuts, controlant que no s'assequi massa el peix.

Organitza:



Amb el suport de :



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030



Ajuntament de
Barcelona



RECEPTA SETMANA 2

TACOS MEXICANS DE MAIRE

- 12 “tortilles” de blat de moro
- 500g de maire filetejada i sense espines
- 2 tomàquets
- 1 ceba dolça
- Coriandre fresc
- Alvocat
- Sal
- Pebre
- Farina per arrebossar

TRUCS:

Les “tortilles” de blat de moro son aptes per a celíacs.

Si no trobeu, maires al mercat, podeu fer els tacos amb seitó.

Podeu canviar les verdures per aquelles que us agradin més.

Pels paladars més aventurers podeu afegir salsa chipotle.

1. Agafem les maires filetejades , les enfarinem i fregim en abundant oli d’oliva. Les reservem.
2. Tallem molt petit, el tomàquet, el coriandre, la ceba i l’avocat. posem cada un d’aquest ingredients en un bol.
3. Escalfem les torilles de blat de moro en una paella, fins que estiguin torrades.
4. Muntem els tacos amb el peix i les verdures.

Organitza:



Amb el suport de :



Estratègia
d’Alimentació Sostenible
Barcelona
2030



Ajuntament de
Barcelona



RECEPTA SETMANA 3

SEITONS A L'ANDALUSA

- seitons sense espina (en papallona)
- sal
- pebre
- 300g de farina de blat

TRUCS:

Demaneu al vostre peixater o peixatera que us prepari el seitó en papallona.

Si heu de cuinar per a persones celíaques podeu canviar la farina de blat de moro per farina de cigrons o farina d'arròs.

1. Assecar el peix amb paper absorbent.
2. En un bol posem la farina la sal i el pebre. Barregem.
3. Arrebossem els seitons d'un en un eliminant l'excés de farina.
4. En una paella escalfem oli d'oliva fins a 180°.
5. Fregim el peix amb abundant oli.
6. Escorre el peix en una aranya o amb paper absorbent.

Organitza:



Amb el suport de :



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030



Ajuntament de
Barcelona



RECEPTA SETMANA 3

SUQUET DE BRÒTOLA

- 4 filets de bròtola
- 250g farina per fregir
- 2 ceba
- 1 cullerada de carn de nyora
- 2 alls
- 2 tomàquet
- 2 patates grans
- 10 gram ametlles
- 1,5l de brou de peix
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

TRUCS:

La bròtola és un peix blanc amb una textura i gust molt fi. Molt apte per aquelles persones que troben que el gust del peix és massa fort.

Si heu de cuinar per a persones celíaques podeu canviar la farina de blat de moro per farina de cigrons o farina d'arròs.

1. Enfarinem els filets de bròtoles i les fregim amb abundant oli. Les deixem a banda.
2. En una cassola posem oli i afegim les cebes tallades i els alls, deixar enrossir.
3. Afegim els tomàquets tallats i la carn de nyora, deixem coure mínim durant 30min.
4. Escaixem les patates, les afegim al sofregit i afegim el brou calent. Deixem coure 30 min o fins que les patates estiguin toves.
5. En un morter picar les ametlles i afegir a la cassola.
6. Afegim la bròtola i deixem coure durant 5 minuts.

Organitza:



Amb el suport de :



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030



Ajuntament de
Barcelona



RECEPTA SETMANA 4

FIDEUS AMB CANANA

- Canana (1/2 kg)
- Fideus fins (400g)
- Ceba (1)
- Alls (2 grans)
- Tomàquets (2)
- Brou de peix (1,5L)
- Sal (al gust)
- Oli d'oliva verge extra

TRUCS:

La canana és un cefalòpode de la família del calamar amb un gust moli intens ideal per a fer els sofregits per els fideus i els arrossos.

1. Tallem la canana petita.
2. En una paella amb oli, torrem els fideus i els deixem a banda.
3. A la mateixa paella afegim una mica més d'oli i sofregim la cebra amb els alls, els tomàquets tallats. Sofregir durant 30 min, fins a reduir.
4. Afegir la canana i sofregir fins que estigui rosa.
5. Afegim els fideus torrats i barregem.
6. Afegir el brou de peix fins a cobrir els fideus
7. Deixar coure a foc mig, fins que els fideus estiguin tous, uns 6/8 minuts, depenent de a mida dels fideus.

Organitza:



Amb el suport de :



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030



Ajuntament de
Barcelona



RECEPTA SETMANA 4

MAKIS DE LECHA

Per l'arròs de sushi:

- 250 g d'arròs per sushi
- 300 ml d'aigua
- 30 ml de vinagre d'arròs
- 15 g de sucre
- 5 g de sal

Per al farciment dels makis:

- 150 g de lecha filetejada i sense espines
- 1 cogombre
- 1 alvocat (opcional)
- Fulls d'alga nori
- Salsa de soja (per a acompanyar)
- Wasabi (opcional)

TRUCS:

Per garantir que els makis quedin ben enrollats, és important no posar massa arròs o ingredients, perquè es poden trencar fàcilment.

Cal, congelar el peix prèviament per seguretat alimentària.

Si veus que hi ha rebuig pel peix cru, podeu enfarinar el peix, fregir i procedir a fer el maki.

Preparar l'arròs de sushi:

1. Neteja l'arròs sota aigua freda fins que l'aigua surti clara.
2. Cuina l'arròs amb 300 ml d'aigua, seguint les instruccions del paquet.
3. Un cop cuit, deixa'l reposar durant 10 minuts.
4. En un recipient petit, barreja el vinagre d'arròs, el sucre i la sal fins que es dissolguin. Aboca aquesta barreja sobre l'arròs i remou suaument amb una espàtula de fusta. Deixa que l'arròs es refredi a temperatura ambient.

Preparar els ingredients per al farciment:

1. Talla el peix en tires fines, de mida aproximada a la llargada de l'alga nori.
2. Pela i talla el cogombre i l'alvocat (si en fas servir) en tires fines.

Muntar els makis:

1. Col·loca un full d'alga nori sobre una estora de bambú per fer sushi (makisu).
2. Amb les mans humides, agafa una petita quantitat d'arròs i distribueix-lo uniformement sobre l'alga nori, deixant un marge de 2-3 cm a la part superior de l'alga.
3. Col·loca les tires de peix, cogombre i alvocat al centre de l'arròs.
4. Enrolla l'alga amb ajuda de l'estora de bambú, pressionant suaument per formar el roll.
5. Humiteja el marge superior de l'alga amb una mica d'aigua per tancar el roll.

Tallar i servir:

1. Utilitza un ganivet ben esmolat per tallar el roll en peces de mida boca.
2. Serveix els makis amb salsa de soja i una mica de wasabi si t'agrada el toc picant.

Organitza:



Amb el suport de :



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030



Ajuntament de
Barcelona

