

## **16a SETMANA VERDA**

### **CUINA EN DIRECTE DE PRODUCTES DE PROXIMITAT**

9 de març a les 11.30h. Mercat Municipal

#### **Verat, cigrons menuts i col de trinxat**

##### Ingredients per 4 persones:

4 Verats  
500gr. cigrons menuts cuits  
1 col de trinxat  
3 grans d'all  
300cl. Fumet de Peix  
Ceba cuita  
Oli, sal

Netegem els verats i els fem a talls a rodanxes gruixudes i els salem. Netegem la col i triem les fulles més tendres i les tallem a juliana. Pelem i laminem els alls i els posem en una cassola amb un raig d'oli i els deixem fins enrossir. Afegim els cigrons cuits i la col tallada deixant saltejar una mica. Incorporarem el fumet de peix, la ceba cuita i els verats fins a tenir-los cuits i procurant que quedi una mica caldós. Rectifiquem de sal.

#### **Chutney de tomàquet del mugronet i calçots**

##### Ingredients per 4 persones:

5 Tomàquets del mugronet  
5 Calçots  
Vinagre de Modena  
Sal, sucre, all

Coem els calçots al forn embolicats amb paper de plata durant 20 minuts al forn a 180° C. Escaldem els tomàquets i refredem. Tallem per meitats. Els calçots un cop cuits netegem la primera capa i deixem la part central i els tallem a trossos allargats. Ho posem tot en una cassola i afegim el vinagre fins a una quarta part del que tenim a la cassola, i també una mica d'aigua. Posem sal i sucre fins al punt i deixem a foc baix, tapat fins al punt òptim.

**Restaurant Garbí c/ Barcelona, 52 Castellar del Vallès 08211**

**Tel: 937146557 [www.restaurantgarbi.com](http://www.restaurantgarbi.com)**

## **16a SETMANA VERDA**

### **CUINA EN DIRECTE DE PRODUCTES DE PROXIMITAT**

9 de març a les 11.30h. Mercat Municipal

#### **Crema catalana**

##### Ingredients per a 7 persones:

1 litre de llet

6 rovells d'ou

250 gr de sucre

50 gr de maicena o midó

pell de llimona

canyella en branca

Posem 875 cl de llet, amb el sucre la canyella i la llimona, al foc.

Mentrestant barregem la resta de llet freda amb la maicena i els rovells d'ou i ho passem pel colador. Quan la primera llet arrenca a bullir la retirem del foc i trèiem la llimona i la canyella. La tornem al foc i quan arrenca a bullir tirem la segona llet amb la maicena i els rovells. Quan comença a espessir ja podem omplir els plats o bé l'aboquem en un recipient. Quan està freda la podem cremar.

**Pastisseria Muntada c/ Passeig, 27 Castellar del Vallès 08211**

**Tel: 937145392 [www.pastisseriamuntada.com](http://www.pastisseriamuntada.com)**