



MENÚ 6

sopar

Tapes variades

Cassoleta de cireres

Tapes variades:

Canelons de pernil cuit

Musclos al vapor

Daus de fuet

Didals de pinya amb pernil ibèric

Calamarsons i gambetes saltades

Torrades amb bull

ingredients



estris



Ingredients per a 2 persones

- 10 musclos (150 g)
- 1 llauna de calamarsos (185 g)
- 100 g de gambetes congelades
- 8 talls de fuet
- 1/4 de pinya natural (150 g)
- 3 talls de pernil salat (75 g)
- 3 talls de pernil cuit (75 g)
- 2 mitges unitats de pera en almívar (60 g)
- 1 grapat de nous (30 g)
- 2 grapats d'enciam (30 g)
- 2 pastanagues
- 1 ceba gran
- 2-3 tomàquets
- 8 llesques de quart de quilo de pa (160 g)
- 16 anxoves petites (80 g)
- 4 talls de bull (100 g)
- 3 cullerades soperes d'oli oliva (30 g)
- sal
- all
- julivert



Diputació
Barcelona

Tapes variades

Elaboració (30 minuts)

- 1 Per preparar els triangles de pinya amb pernil salat només cal enrotllar la pinya amb un trosset de pernil i punxar-ho amb un escuradents.
- 2 Seguiu amb el muntatge dels canelons col·locant l'enciam net i tallat a tires molt fines, juntament amb les nous i els trossos petits de pera en almívar sobre el tall de pernil cuit. Amb tots els ingredients disposats, només cal que ho enrotlleu.
- 3 Poseu els musclos en una olla a vapor i que couguin uns 10 minuts. Serviu-los oberts amb una picada de ceba i pastanaga molt fina.
- 4 En una paella amb oli ben calent fregiu les gambetes amb una mica d'all i julivert uns 2 minuts. Quan estiguin sofregides poseu-les en gotets petits tipus "xupito" amb el suc de l'oli de cocció per tal que tinguin més sabor.
- 5 Heu d'escórrer la llauna de calamarsons. Poseu-los en un platet.
- 6 En l'últim moment haureu de muntar les torrades. Torreu el pa tallat a làmines d'un dit de gruix durant 2 o 3 minuts a potència màxima. Suqueu el pa amb tomàquet i amaniu-lo amb oli d'oliva i sal. Poseu els talls de bull i de fuet en algunes torrades, i en la resta poseu-hi les anxoves una mica escorregudes.

!!! Idees

Presentació: Serviu totes les tapes a la vegada i així cadascú podrà escollir les que prefereixi i repetir de les que més li agradin.

Consell pràctic: Sempre podeu fer més tapes per ampliar l'assortiment amb més varietat: torrades amb formatge cremós i salmó fumat, terrines d'amanida variada, broquetes d'olives negres i pastanaga, bases de formatge de cabra al forn amb codonyat, caramels de cansalada viada amb dàtil, torrades amb escalivada, cassoletes d'embotits variats...

Consell dietètic: Els musclos constitueixen un aliment molt ric en minerals com ara sodi, calci, potassi i fòsfor. Aprofita'n els nutrients!



Diputació
Barcelona