

**Campanya per una
alimentació saludable
i conscient!**

www.sitges.cat/menjarsaludable

RECEPTES SALUDABLES



La 'Gilda' del Disfrutar

Dificultat: alta

Temps de preparació: 120 min



Sense gluten



Sense lactosa



© Francesc Guillamet

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

| Ingredients (per a 10 persones) | Elaboració | El truc del/la xef |
|--|--|---|
| <p>Suc d'oliva verda:</p> <ul style="list-style-type: none">• 500 g d'olives camamilla amb pinyol <p>Nuclis gelats de suc d'oliva:</p> <ul style="list-style-type: none">• 200 g de suc d'oliva verda (elaboració anterior)• 0,2 g de goma xantana• Motlle de silicona amb forma de d'oliva <p>Olives líquides i cruixents:</p> <ul style="list-style-type: none">• 100 g de mantega de cacau• 1 g de colorant natural verd• 10 nuclis gelats de suc d'oliva (elaboració anterior) <p>Verat marinat:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 verats de 350 g/ud.• 1 kg de sal• 100 g de vinagre de arròs• 100 g de Jang sauce• 50 g de salsa de soja | <p>Pas 1. Prepareu el suc d'oliva verda:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desosseu les olives, tritureu la polpa al got americà fins a obtenir un puré fi.• Coleu pressionant al màxim per obtenir un suc consistent i saborós.• Guardeu a la nevera. <p>Pas 2. Prepareu els nuclis gelats de suc d'oliva:</p> <ul style="list-style-type: none">• Afegiu-hi la xantana al suc d'oliva i tritureu-ho amb el batedor elèctric. Omplir 10 motlles amb forma d'oliva amb l'ajuda d'un dosificador de salses i congelar-ho.• Desemmotlleu-ho i guardeu-ho al congelador. <p>Pas 3. Prepareu les olives líquides i cruixents:</p> <ul style="list-style-type: none">• Foneu la mantega de cacau a foc mitjà, una vegada fosa afegiu-hi el colorant i tritureu amb l'ajuda d'una batedora "túrmix", incorporant-hi la menor quantitat d'aire possible.• Punxeu els nuclis gelats amb una agulla fina per la part de la cua de l'oliva i submergiu a la mantega fosa a 65 °C durant 2 segons, escorreu i disposeu un recipient amb paper sulfuritzat.• Treieu amb cura l'agulla i guardeu a la nevera durant 2 hores. <p>Pas 4. Prepareu el verat marinat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Filetegeu el verat i amb unes pinces extreu les espines.• Guardeu els 2 lloms i rebutjar la resta.• Cobriu els lloms de verat amb la sal durant 45 minuts, passat aquest temps netegeu amb aigua i assequeu amb un drap.• Barregeu el vinagre d'arròs amb el Jang salze i la salsa de soja.• Cobriu els filets de verat amb aquesta barreja i deixeu reposar a la nevera durant 45 minuts. | <p>Per acabar, decoreu amb cibulet picat per sobre del plat i uns vidres de sal sobre el verat.</p> |

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

- 150 g d'oli d'oliva verge extra

Llavors de piparra:

- 20 piparres en vinagre

Crema de piparres:

- 75 g del vinagre del pot de les piparres
- 75 g de carn de piparra (elaboració anterior)
- 0,4 g de goma xantana

Trossos de filet d'anxova:

- 4 anxoves en salaó
- 100 g d'oli d'oliva verge extra

Llavors i suc de fruita de la passió:

- 4 fruites de la passió
- 0,1 g de goma xantana

Altres:

- 20 tàperes en vinagre
- 5 g de cibulet picat
- 50 g d'oli d'oliva verge extra
- Sal en escames

- Passat aquest temps, escorreu i amb l'ajuda d'un ganivet elimineu la de la pell del verat.
- Amb l'ajuda del ganivet, marqueu tota la pell amb talls longitudinals d'uns 0,2 cm de profunditat, i talleu el llom a trossos d'uns 1,5 cm de gruix. Necessitem 2 trossos de verat marinat per persona.
- Guardeu els trossos de verat marinat coberts amb oli d'oliva verge a la nevera.

Pas 5. Prepareu les llavors de "piparra":

- Escorreu les "piparres" del vinagre i guardeu el vinagre per a l'elaboració de la crema.
- Amb l'ajuda d'una punta, talleu el peduncle de la "piparra" deixant el grup de llavors al descobert.
- Talleu el lateral del cos de la "piparra" sense tocar les llavors interiors, amb l'objectiu de deixar el grup de llavors sencer.
- Guardeu per separat les llavors senceres de "piparra" i la carn de "piparra" que utilitzarem per a la crema.

Pas 6. Prepareu la crema de "piparres":

- Tritureu la carn de "piparra" amb el vinagre de "piparres" i passeu la crema obtinguda per un colador fi.
- Afegiu-hi la xantana i tritureu-la amb l'ajuda d'un batedor elèctric, aconseguint una crema fina, densa i sense grumolls.
- Introduiu en un dosificador de salses i guardeu a la nevera.

Pas 7. Prepareu els trossos de filet d'anxova:

- Dessaleu les anxoves en aigua freda durant 8 minuts, treure-les i escorreu sobre un drap de cuina.
- Amb l'ajuda d'una punta, separeu els dos lloms i poliu d'espines a la part de la ventresca la part dorsal del filet.
- Talleu els filets d'amplada a trossos de 0,5 cm d'amplada. Necessitem 4 trossos per persona.

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

- Cobriu els trossos d'anxova amb oli d'oliva verge i guardar a la nevera.

Pas 8. Prepareu les llavors i el suc de fruita de la passió lligat:

- Talleu la fruita de la passió per la meitat i amb l'ajuda d'una cullereta, extreure totes les llavors i suc interior.
- Guardeu 20 llavors per la presentació.
- La resta de llavors passar-les per un colador, aconseguint un suc de fruita de la passió.
- Afegiu-hi la xantana al suc i tritureu-ho amb l'ajuda d'una batedora elèctrica fins que no quedin grumolls.
- Guardeu en un dosificador de salses a la nevera.

Pas 9. Acabat i presentació:

- Disposeu al plat 2 trossos de verat marinat escorreguts de l'oli.
- Repartiu pel plat, sense tocar-se cap ingredient entre ells i deixant el centre lliure: 2 tàperes, 4 trossos d'anxova, 2 llavors de "piparra" i 2 llavors de fruita de la passió.
- Salseu la base del plat amb el suc de "piparra". Col·loqueu una oliva al centre i amaniu el conjunt amb oli verge.
- Serviu.

Consell nutricional

El plat és una combinació de matèries primeres de qualitat amb sabor de Mediterrani.

L'oliva, rica en greixos mono insaturats, com l'àcid oleic (99%), considerats greixos saludables i que li atribueix el seu gran valor nutricional.

El verat i l'anxova, varietats de peix blau, contenen grans dosis d'àcids grassos omega-3. Al ser espècies de mida petita no hi ha risc associat a l'acumulació de metalls pesants.

La piparra, l'autèntica delicatesa dels confitats, de sabor amb matisos de l'horta i agradable matís picant, que aporta potència al conjunt.

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

Ingredients de luxe per un plat d'estrella!

Recull de receptes en el marc de la campanya informativa sobre menjar saludable
impulsada per l'Ajuntament de Sitges.



Ajuntament de Sitges