



## RECEPTES MENÚ PRIMAVERA - ESTIU 2018



### Crema freda d'espínacs i alfàbrega (2 persones):

1. Desfullar 1 branca d'alfàbrega, escaldar-la en aigua bullent durant uns segons i tot seguit submergir les fulles en un bany d'aigua amb gel. Repetir el mateix procediment amb 250 g de brots d'espínacs.
2. Traslladar els dos ingredients a la batedora i abocar 200 ml de fumet de peix, que ha d'estar fred. Triturar a màxima potència fins obtenir una salsa ni massa espessa ni massa clara.
3. Afegir-hi pebre i passar-ho per un colador fi per obtenir la crema preparada per servir.



### Tataki de tonyina amb salsa de soja (2 persones):

1. Congelar la tonyina un mínim de 24 hores (a -20°C). Deixar descongelar-la a temperatura ambient durant 3 o 4 hores.
2. Barrejar en un bol 150 g de salsa de soja amb ratlladura de gingebre.
3. Col·locar 300 g de llom de tonyina dins del bol, procurant que s'absorbeixi bé la marinada de soja durant 15-30 minuts. Donar la volta a la tonyina i deixar reposar 15-30 minuts més.
4. Retirar la tonyina del bol. Posar-la en una paella a alta temperatura i deixar que es cuini durant 10 segons per cada costat. Tallar la tonyina amb un ganivet afilat tal com es veu a la foto.



### Salmó marinat (2 persones):

1. Congelar el salmó un mínim de 24 hores (a -20°C). Deixar descongelar el salmó a temperatura ambient durant 3 o 4 h.
2. Preparar la marinada, barrejant en un bol 600 g de sal, 300 g de sucre, la ratlladura de llima, 1 cullerada de pebre en gra i l'anet fresc picat al gust.
3. Posar un llit de marinada en una safata, col·locar 300 g de salmó i cobrir-lo amb la resta de marinada. Posar la safata a la nevera entre 8 i 12 hores.
4. Passat aquest temps, treure el salmó de la nevera i retirar la marinada. Rentar el salmó sota un raig d'aigua de l'aixeta i eixugar-lo amb un drap net. Tallar el salmó a talls fins començant per la cua i a contra fibra (perpendicular a la fibra del salmó).





## RECEPTES MENÚ PRIMAVERA - ESTIU 2018



### **Hummus de cigrons (2 persones):**

1. Triturar 400 g de cigrons bullits (1 pot petit) amb 2 cullerades de postres d'oli d'oliva, comí, suc de llimona i all.
2. Afegir 1 cullerada sopera de tahini (pasta de sèsam) i triturar fins que quedi una pasta homogènia. Es pot afegir més suc de llimona o aigua per fer menys espessa.



### **Gaspatxo de síndria (3 persones):**

1. Netejar 400 g de tomàquets i tallar-los. Fer el mateix amb 1 pebrot verd, 1 ceba tendra i 1 all pelat. Trossejar 400 g de síndria i treure-li totes les llavors.
2. Col·locar tots els ingredients anteriors en un bol i afegir 2 cullerades d'oli d'oliva i 2 cullerades de vinagre.
3. Triturar a màxima potència els diferents ingredients.
4. Si es vol, es pot passar per un colador perquè quedi amb una textura més suau.
5. Deixar-ho a la nevera perquè es refredi abans de servir.

