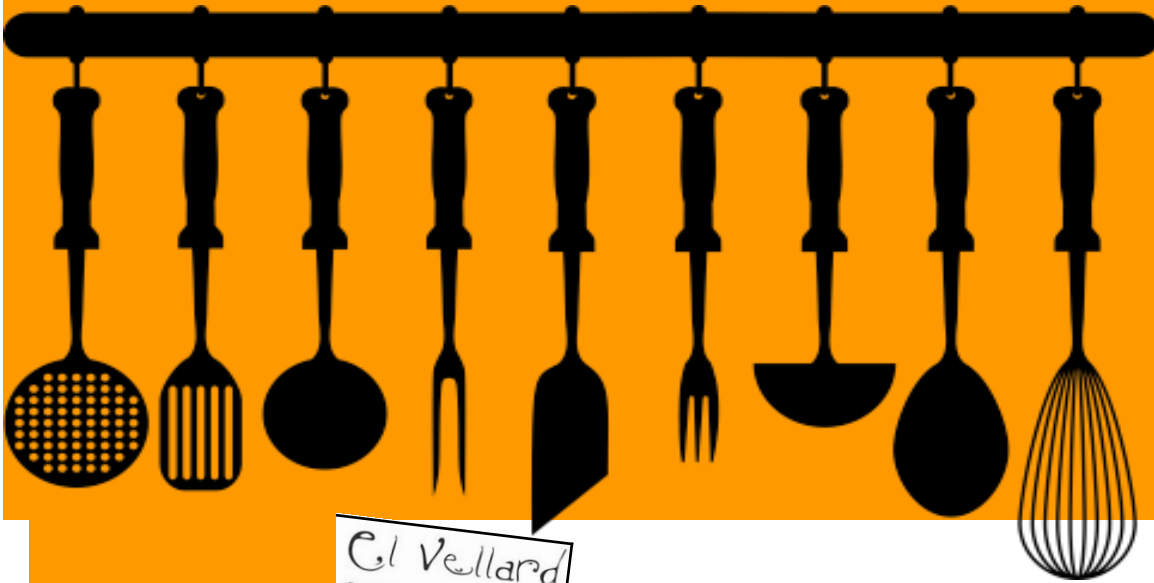


RECERPTES



El Vellard
restaurant



CURS DE CUINA JOVE AMB

RUBEN CALVO

El millor tall és pel cuiner

Fer boca

Menjar calent, bon aliment

El que no mata, engreixa

Tenir un budell buit

Qui menja sopes, se les sap totes

Gallina vella, fa bon caldo

Un bon dinar, fa de bon esperar

Gent jove, pa tou

Qui no té un all, té una ceba

A la taula i al llit, el primer crit

A la salut de...

Qui menja bo, caga pudent

cada un dels assistents al curs, per la gana i les ganes que portaven a cada sessió;

al Ruben, pel recopilatori de coneixements i pel mostrari de plats;

al David, per activar idees i oportunitats com aquesta.

Panxa plena,

home content

Qui no vol brou, set escudelles

Després d'un bon dinar, un bon passejar

- *Amanida de llagostins amb poma, pera i parmesà*



- *Arròs sec d'espardenyes, calamars i cloïsses*



- *Caneló de rap al jabugo sobre salsa de carbassa*

- *Crema de moniato amb oli de pernil ibèric cruixent i formatge fresc*



- *Daus de bacallà enrotllats amb botifarra negra i carxofes*



- *Guatilles en escabetx*



- *Magret d'ànec a l'oporto amb ceba i fruita caramel litzada*

- *Rigatoní amb carbonara de camagroc i bacon*



- *Risotto de ceps i espàrrecs verds*



- *Sushí i Maki rolls*

AMANIDA DE LLAGOSTINS AMB POMA, PERA I PARMESÀ



INGREDIENTS (4 persones)

150 grams enciam barrejat

24 cues de llagostins

1 peça de kiwi

1 peça de pera

1 peça de poma

Daus de pa torrat o fregit

Pípes de gira-sol

Parmesà rallat

Reducció de vinagre de Mòdena

Per la vinagreta

15 grams de mostassa en gra

30 grams de mel de flors

100 grams oli d'oliva verge extra

Suc de 1/2 Uimona

Sal i pebre



ELABORACIÓ

- Per fer la vinagreta, posem tots els ingredients a un bol, excepte l'oli d'oliva. Amb un batedor ho barregem tot i després hi afegim l'oli com si fos una maionesa.
- Pelem i tallem totes les fruites a daus de 1 cm x 1 cm.
- Amanim l'enciam i les flors en un bol amb la vinagreta i una mica de sal si s'escau.
- Sal-pebrem les cues de llagostí i les saltegem amb oli ben calent.
- Amb motllos rodons, muntarem el plat. Primer, hi col·loquem l'enciam pressionant una mica, després hi posem totes les fruites, les pipes i el pa torrat. Per acabar, les cues de llagostí i el parmesà.



ARRÒS SEC D'ESPARDENYES, CALAMARS I CLOÏSSES



INGREDIENTS (4 persones)

Marca d'arròs

400 grams d'arròs (carnerolí / arborio)

100 grams d'espardenyes

1 calamar

200 grams cloïsses

Oli d'oliva

La picada

1 Ullsca de pa

1 nyora

1 dent d'all

10 fulles julivert

Safrà / Oli d'oliva

El fumet

200 grams escamarlans

1/2 peix de roca

2 cebes

6 dents d'all

1 pastanaga

1/2 porro

3 tomàquets madurs

1 "twist" de taronja

Pebre negre en gra / Pebre vermell dolç

Brandy / Vi blanc

Llorer / Aigua mineral



ELABORACIÓ

- El fumet: Posarem totes les verdures trossejades en una olla amb oli calent. Quan les verdures agafin color, afegim el peix, el twist, les espècies i aromàtiques i el brandy. Reduïm l'alcohol i hi afegim l'aigua. Toc de sal, i fer-ho bullir durant 30 minuts a foc fort. Colar el fumet i reservar.

- La picada: En un morter: all, julivert, la carn de la nyora i el safrà, tot dins. Fregim el pa en una paella fins que quedí cruixent, l'hi afegim a la picada amb una mica de l'oli utilitzat.

- Marca: A una olla, sofregir la ceba a foc suau, fins que quedí marró. A la paella, hi posem oli, quan estigui ben calent, hi afegim les espardenyes i els calamars perquè s'enrosseixin una mica. Hi ajuntem la ceba, una cullerada de la picada cada 2 racions i l'arròs.

Tirem el fumet ben calent, sal i 8 minuts a foc fort. Rectifiquem de sal i 7 minuts més al forn (suau).



CANELÓ DE RAP AL JABUGO SOBRE SALSA DE CARBASSA



INGREDIENTS (4 persones)

2 rapets de kilo

Pernil ibèric

1 ceba petita

250 grams de carbassa violí

100 ml nata líquida

Rúcula fresca

Aigua mineral

Oli d'oliva verge extra



ELABORACIÓ

- *Netegem i filetegem els rapets.*
- *La salsa de carbassa: agafem un caçó i sofregim la ceba amb l'oli, a foc lent, l'hi afegim la carbassa trossejada, sal-pebrem i afegim aigua fins a cobrir. Ho deixem coure 15 minuts i quan ho traiem del foc, hi afegim la nata per triturar-ho tot ben fi.*
- *L'oli de pernil: piquem el pernil ben petit i el posem a fregir amb una mica d'oli fins que quedí cruixent.*
- *Sal-pebrem suaument els filets de rap, els passem per al paella a foc fort sense acabar de coure'ls.*
- *Enrotllem els filets de rap amb el pernil ibèric i ho acabem de coure al forn (200 °C) durant 2 minuts*
- *Emplatem posant a sota la salsa de carbassa i per sobre la rúcula.*



CREMA DE MONIATO AMB OLI DE PERNIL IBÈRIC CRUIXENT I FORMATGE FRESC



INGREDIENTS (4 persones)

600 grams de moniato

1 ceba grossa

100 grams de nata líquida

50 grams de pernil ibèric

100 grams de formatge fresc

Aigua mineral

Olí d'oliva verge extra

Sal

Pebre blanc



ELABORACIÓ

- En un caçó hi afegim oli d'oliva.
- Tallem la ceba en juliana i l'introduïm dins el caçó, a mitja cocció però sense que agafi color, hi afegim el moniato pelat i trossejat, sal i pebre.
- Afegim l'aigua tot just a cobrir i ho fem bullir 25 minuts.
- Retirem el caçó i l'hi afegim la nata i un bon raig d'oli verge.
- Triturem tot i rectifiquem de sal i pebre.
- L'oli de pernil: piquem el pernil ben petit i el posem a fregir amb una mica d'oli fins que quedí cruixent.
- Tallem el formatge fresc a daus i emplatem.



**DAUS DE BACALLÀ ENROLLATS AMB BOTIFARRA
NEGRA I CARXOFES**



INGREDIENTS (4 persones)

600 grams de llom de bacallà
gruixut (salat)

Botifarra negra

8 carxofes

Joli d'oliva

Julivert

Per la salsa

200 ml de fumet blanc

200 ml de vi blanc

400 ml de nata líquida

3 xampinyons

2 escalunyes

Ciboulette picat

Sal / Pebre blanca



ELABORACIÓ

- *Netegem les carxofes, les tallem a quarts i les posem en un caçó amb aigua, sal, julivert i un bon raig d'oli d'oliva. Ho fem bullir uns 15-20 minuts fins que quedin toves.*
- *Salsa de vi blanc: En un caçó hi posem el vi blanc, el fumet, els xampinyons i les escalunyes a làmines. Bullir el conjunt fins que s'evapori gairebé tot i afegir la nata, rectificuem de sal i pebre i ho colem.*
- *Tallem el bacallà a daus (3 x 3 cm), estirem la botifarra i enrotllem els daus un a un. Ho col·loquem sobre una safata de forn untada amb oli i ho farem coure 5 minuts a 200 °C.*
- *Emplatem al gust posant el ciboulette picat per sobre.*



GUATLLES EN ESCABETX

INGREDIENTS (4 persones)

4 guatilles

750 ml d'oli d'oliva

150 ml vinagre de Mòdena

50 ml vinagre de Jérez

1 porro

2 pastanagues

1 ceba

3 dents d'all

1 branca d'apí

1 arrel de fonoll

Orenga / Farigola / Romani

Herbes mediterrànies seques

Pebre negre en gra

6 Claus

2 fulles de llorer

Sal i pebre molt



ELABORACIÓ

- Netegem les guatilles obertes per l'espatlla. Les sal-pebrem i els hi posem orenega. Les deixem entre 12 i 24 hores a la nevera.
- En una olla, hi posem l'oli, totes les verdures, les herbes i les espècies fins que es quedi torradet però sense que tingui gust a cremat.
- Amb oli ben calent, fem coure les guatilles durant 5 minuts, hi afegim el vinagre de Mòdena i el de Jerez.
- Ho deixem reposar a la nevera i en 24 hores estarà llest per consumir-les fredes (aguanten perfectament 3 setmanes o 1 mes).



**MAGRET D'ÀNEC A L'OPORTO AMB CEBA I FRUITA
CARMEL·LITZADA**



INGREDIENTS (4 persones)

2 magrets d'ànec (400 grams aprox.)

2 cebes mitjanes

100 ml de vinagre de Mòdena

200 ml de vi do Porto

1 mango

Gerds

Maduixes

Mantega / Sucre

Sèsam



ELABORACIÓ

- Tallem la ceba a daus i la posem a una paella amb mantega a foc mig-alt fins que agafi color. Hi afegim el sucre i quan s'hagi caramel litzat, hi posem el vinagre de Mòdena, reduïm, hi afegim l'Oporto i reduïm un altre vegada.
- Agafem el magret i tallem el greix en forma de reixa, sal-pebrem i en una paella marquem la pell del pit de l'ànec. Primer a foc mig, fins que agafi color i després, el girem i marquem uns 2 minuts més com a màxim.
- Retirem el magret del foc i l'hi posem sucre abundant per la part de la pell i ho cremem amb un bufador. Abans que el sucre quedi dur, afegim el sèsam.
- Tallem la fruita i amb una mica de mantega, la posem al foc durant un minut com a màxim perquè no es desfaci.
- El magret s'ha de menjar un pel cru, emplatem amb la ceba com a base, el magret i la fruita per sobre.



RIGATONI AMB CARBONARA DE CAMAGROCS I BACON



INGREDIENTS (4 persones)

400 grams de Rigatoni

150 grams de bacon

100 grams de camagrocs

600 grams de nata líquida

1 ceba grossa

4 rovells d'ou

1/2 got de Brandy

Mantega

Sal / Pebre / Nou moscada

Parmesà rallat



ELABORACIÓ

- Bullir el rigatoní al “dente” o al gust.
- Dins d'una paella, hi posem la mantega, la ceba ben picada, el bacon a daus o tires i els camagroc's fins que quedí tot ben dorat.
- Afegim el brandy i ho deixem reduir.
- Afegim la nata líquida i corregim de sal, pebre i nou moscada.
- Deixem que bulli 3-4 minuts, afegim els rigatoní i un cop fora del foc, posem els rovells d'ou i ho barregem.
- Emplatem amb el parmesà rallat per sobre.



RISOTTO DE CEPES I ESPÀRRECS VERDS

INGREDIENTS (4 persones)

Marca d'arròs

400 grams d'arròs (carnerolí / arborio)

200 grams de ceps

250 grams d'escalunyes

8 espàrrecs verds

Mantega

Parmesà

Sal / Pebre blanc

Caldo de pollastre rostit

1/4 de pollastre

2 cebes

6 dents d'all

3 tomàquets

Llorer / Farigola / Sajolida

1 got de vi ranci

1/2 got de Brandy

Pebre negre en gra

Aigua mineral



ELABORACIÓ

- Caldo de pollastre rostit: En una olla, sofregim el pollastre tallat a trossos, un cop ben dorat, hi afegim: els alls, la ceba, el tomaquet, les herbes i el pebre negre. Quan hagi agafat bon color, hi tirem el brandy i el vi ranci, ho deixem reduir a la meitat i hi afegim l'aigua. Després de que bulli durant 2 hores i mitja, ho colem.

- Marca d'arròs: En una paella amb mantega, sofregim les escalunyes picades durant 10 minuts a foc suau i ho retirem de la paella. A la mateixa, hi afegim els ceps nets i trossejats fins que agafin color, afegim els espàrrecs verds trossejats, sal, pebre i hi tornem a posar les escalunyes.

Tirem els 400 grams d'arròs a la paella i afegim el caldo ben calent, rectifiquem de sal i deixem que bulli 8 minuts a foc fort i 7 minuts més a foc suau. Fora del foc hi posem dos o tres nous de mantega i el parmesà. Ho lliguem tot enèrgicament i emplatem.



SUSHI I MAKI ROLLS



INGREDIENTS (4 persones)

500 grams d'arròs per sushi

150 c.c. Vinagre d'arròs

Peix (salmó, orada, tonyina,..)

Sucre

Sal fina

Aigua

Alga norí

Salsa de soja

Gíngebre en vinagre

Cogombre

Alvocat

Vinagre per sushi

3 parts de vinagre d'arròs

(150 c.c.)

2 parts de sucre

(100 grams.)

1/2 part de sal

(25 grams)



ELABORACIÓ

- Primer de tot, netegem l'arròs per treure l'excés de midó. Rentar l'arròs de 5 a 7 cops fins que l'aigua surti completament transparent.
- Afegim l'aigua de cocció, la quantitat perfecta són uns 2.5 cm d'aigua sobre el nivell d'arròs (Aprox. 10 % més d'aigua que d'arròs).
- Ho posem al foc, sense sal i sense tapar, un cop comença a bullir, tapar hermèticament i deixar-ho 8 minuts amb el foc al mínim. Passat el temps, apaguem el foc i ho deixem tapat durant 10 minuts més. Un cop passat el temps, destapem i bolquem tot l'arròs a una safata perquè es refredí. A mesura que es va refredant, ho anem movent i condimentant amb el vinagre d'arròs.
- Maki rolls: estirem mitja fulla d'alga nori (la part més rugosa cap amunt), posem l'arròs fent un gruix d'1 cm i dins, els ingredients que vulguem i enrotllem amb pressió.
- Nigiri sushi: fer un bola amb l'arròs, a sobre, una mica de wasabi i el peix.

