

## Recepta tradicional

- Senzilla i deliciosa.
- Conté algunes verdures, ou, pa, la carn de vedella i de porc en l'interior.
- S'adorna amb una fulla de julivert i salsa del mateix sofregit i voilà, simple.

## Nova recepta

- Recepta més saludable.
- Amb salsa d'ametlla i pistatxo acompanyats d'una crema de pera, porro i pernil cruixent.
- Varietat de verdures destacant la farina de cigró.

## Valors nutricionals

- Recomanat per a nens, gent gran i després d'un accident o intervenció quirúrgica.
- És un plat que ens aporta proteïnes necessàries per mantenir la massa corporal.
- La crema és l'acompanyant complet de fibres, vitamines, minerals i antioxidants.



# PER UN NADAL MÉS NATURAL

N.V, Y.A, A.G, E.F, E.O



# CALAMARS FARCITS



# Ingredients

- 8 Calamars petits
- 2 Cebes (mitja pel sofregit, mitja pel puré i la resta per la salsa)
- 2 patates mitjanes (puré)
- 3 Dents d'all (2 per la salsa i 1 pel sofregit)
- 3 Porro (2 pel puré i 1 pel sofregit)
- 1 Albergínia (sofregit)
- 2 Pastanagues (sofregit)
- Farina de cigró (40g sofregit i 1 cu. sopera pel puré)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal Maldon
- Cúrcuma (sofregit)
- Pebre negra i rosa (sofregit)
- Julivert
- 50ml copa de vi blanc (calamars)
- 150g d'ametlla
- 1L de brou de pollastre (salsa)
- 1 cullerada de pebre vermell dolç (salsa)
- Salsa de soja (sofregit)
- Llavors de carabassa (salsa)
- Nou moscada (salsa)
- 1 pera conferencia gran
- 100g de pernil en lonchas
- 200ml de llet desnatada (salsa)
- Un grapat de pistatxos

# Recepta

## Crema

- Tallem i fiquem a la cassola els porros, la ceba, les patates i la pera.
- Aboquem el brou, sense arribar a cobrir del tot. Afegim pebre. Cocció a foc mig durant 30 minuts.
- En acabar reservem una gerreta de brou, triturem i després podem afegir una mica més de brou si fos necessari per la textura adequada.
- Tallem el pernil petitó amb les tisores i el saltegem en una paella sense oli fins que quedi cruixent.
- Servim la crema calenteta en gotets, amb una mica més de pebre i el cruixent de pernil per decorar.

## Sofregit

- Posem a una paella un rajolí d'oli d'oliva a foc lent.
- Netegem y tallem les verdures; 1/2 ceba, 1 dent d'all, 1 porro, 1 albergínia, 2 pastanagues i julivert, les afegim a la paella.
- Als minuts en estar daurades afegim la salsa de soja, el julivert, pebre negre, rosa i cúrcuma.
- Reservem.

## Calamars

- Netejem els calamars, de manera que quedin buits.
- Omplim els calamars amb el sofregit i els tanquem amb un escuradents.
- Afegim un rajolí de vi blanc per sobre.
- Els posem al forn durant 30 min

## Salsa d'ametlles

- Introduïm les ametlles a la paella a foc mitjà durant 30 segons, les retirem.
- Escalfem la paella amb oli d'oliva a temperatura mitja, tallem una ceba a la juliana i l'afegim.
- Tallem 2 dents d'all i els afegim també.
- Quan la ceba estigui escaldada retirem amb les ametlles.
- A la mateixa paella torrem una cullerada sopera de farina de cigró durant 1 minut i mig, ho retirem.
- Afegim les ametlles torrades amb la ceba i l'all i posem una copa de vi blanc i esperem a que s'evapori l'alcohol uns 20 segons. Seguidament afegim una cullerada de pebre vermella dolça i barregem.
- Afegim 1L de caldo de l'escudella i una tassa de llet desnatada i deixem reduir aprox 5min a temperatura mitja. Posem sal al gust.
- En una gerra introduïm la salsa i la farina de cigró torrada i triturem.



## EMPLATAT

Col·loca en un plat rectangular dos calamars farcits en un extrem, afegeix per sobre la salsa d'ametlles decorant amb pistatxos picats i julivert, a l'altre extrem posa un gotet amb la crema de pera i porro decorada amb el cruixent de pernil salat.

