

**BAR RESTAURANT COALA**



**Especialitats:**

- Entrepans
- Torrades
- Plats combinats
- Tapes
- Menús diaris

**HORARI:**  
Dilluns a divendres: de 7.30 a 23 h.  
Dissabtes i diumenges: de 9 a 23 h.

LOCAL PER A CELEBRACIONS: FESTES FAMILIARS I REUNIONS D'AMICS, ETC.

Av. Tarragona, 44 • Tel. 93 890 51 57  
**VILAFRANCA DEL PENEDÈS**




des de 1982

BAR - RESTAURANT

**El Trull**

MENÚ DIARI  
SOPARS I BANQUETS  
PER ENCÀRREC

Bisbe Estalella, 15  
Tels. 93 890 33 45 - 670 20 37 03  
08720 Vilafranca del Penedès

**LES PROPOSTES**  
d'en Francesc Murgadas



**PASTÍS DE VERDURES**

Tenen l'inconvenient que resulten una mica laborioses. Però si després els menjadors de casa resulten agraïts, donen alguna que altra sorpresa agradable quan, en arribar de la feina o de passejar amb una mica de gana i una molta de pressa, el trobes a la nevera i el pots seure a taula al cap de cinc minuts.

Això, però, mai no ens hauria d'incitar a forçar-ne la conservació. La nevera no és Lourdes. I un preparat com aquest que porta ous, per més cuits que estiguin, hauríem de procurar no anar més enllà de dos dies i sempre que els assaltants de la nevera siguin curiosos amb el tràfec de coses entre ella i el microones.

Per la resta, la tècnica d'aquest plat és molt elemental. Coure una colla de productes i, un cop cuits, englobar-los en una massa feta a base d'ou quallat. Tècnica elemental i primitiva. O és que el confit i la tupina no es basen en aquest mateix principi?

**CONFECCIÓ**

Pelar les pastanagues i ratllar-les. Pelar les cebes i tallar-les a làmines fines. Pelar els porros, tallar-los al llarg i, un cop ben nets, tallar-los a làmines. Fer el mateix amb el bulb de fonoll.

Posar a coure totes aquestes verdures a la vaporera durant uns 10 minuts mentre escalfem el forn a 170°, cisellem el cebollí i batem els ous en un bol tot afegint-hi l'herba cisellada i un toc de nou moscada al final.

Incorporar la crema de llet a la mescla i, un cop cuites, les verdures. Barrejar-ho tot bé i abocar-ho en un motlle antiadherent. Passar-ho al forn i deixar-ho coure durant mitja hora.

Mentrestant, pelar i trinxar els tomàquets, l'escalunya i l'api i passar-ho a una cassola o paella amb una mica de farigola, un pessic de sucre i oli d'oliva. Tapar-ho i deixar que es cogui a foc suau durant una mitja hora ben bona i remenant de tant en tant fins que quedi com una melmelada.

Presentar els talls de pastís amb aquesta salsa de tomàquet com a acompanyament.

**CONSELLS**

Veureu que els ingredients són per quatre persones una mica triperes. Està pensat expressament perquè us en quedi una mica a la nevera.

La quantitat d'ous pot semblar-vos escassa però aquí l'important són les verdures, no els ous.

La salsa de tomàquet amb què ho acompanyem també és un producte delicat de conservar a la nevera. Tendeix a tornar-se àcida i a florir-se si no està ben tapada.

Podeu fer servir ceba en comptes de l'escalunya. Però també està bé que aneu coneixent els productes poc tradicionals a casa nostra.

La cocció al vapor és una mica curta per mantenir una certa consistència de les verdures. Això pot suposar un cert problema a l'hora de fer talls si el ganivet no està ben esmolat. Que ho sapigüeu.

Deixeu refredar una mica les verdures en una escorredora. Evitarem que l'excés d'aigua que puguin tenir dificulti el quallat de l'ou.

Penseu que si no disposeu de motlle antiadherent, podeu fer-ho amb una paella. Sempre i quan sigui de les que pots retirar el mànec, és clar.

No tingueu pressa per acabar la salsa. I feu-ne més del compte. Uns espaguetis just bullits i amanits amb ella resulten deliciosos.

Si sou dels delicats pel tema de les llavors, penseu a retirar-les abans de trinxar el tomàquet.

**PER A UN PRIMER**

**INGREDIENTS**

- Pastanaga (200 grams)
- Ceba (150 grams)
- Porro (2 unitats)
- Bulb de fonoll (150 grams)
- Tomàquet (250 grams)
- Api (1 penca)
- Escalunya (1 unitat)
- Ou (4 unitats)
- Crema de llet (2 cullerades)
- Cebollí
- Nou moscada
- Farigola
- Sucre
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre



**CARACTERÍSTIQUES**

**DIFICULTAT**  
■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □

**CALORIES**  
■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □

**PREU**  
■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □

**CONFECCIÓ**  
■ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □

Generalitat de Catalunya  
Servei d'Ocupació de Catalunya

UNIÓN EUROPEA  
Fons Social Europeu

**CURSOS DE FORMACIÓ OCUPACIONAL -MATRÍCULA OBERTA-**

**CURSOS SUBVENCIONATS**

PERSONES DESOCUPADES INSCRITES AL SERVEI D'Ocupació DE CATALUNYA COM A DEMANDANTS D'Ocupació (SOC)

**CUINER/A (489 h.)**  
**AJUDANT DE CUINA (434 h.)**

Cursos subvencionats pel Servei d'Ocupació de Catalunya i el Fons Social Europeu.

**INICI SETEMBRE-OCTUBRE 2008**

**INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ A:**  
**APLITEC GABINETE ASESOR C/ ALBINYANA 31-33, LOCAL 2**  
**EL VENDRELL TEL. 977 66 51 52**  
e-mail: [emma@aplitecformacion.com](mailto:emma@aplitecformacion.com)



**PREPARA'T PER A DEGUSTAR EL NOU MENÚ DELS DISSABTES**

També tenim menús per grups o per celebracions especials

**suMoll**

Celler Castell del Mirall • Ctra. Sant Sadurní-La Granada, km 8  
Tel. reserves: 93 897 50 89  
[sumoll@sumoll.com](mailto:sumoll@sumoll.com) • [www.sumoll.com](http://www.sumoll.com)

