

PREPARA'T PER A DEGUSTAR EL
NOU MENÚ DELS DISSABTES

També tenim menús per grups o per celebracions especials

S

suMoll

Celler Castell del Mirall · Ctra. Sant Sadurní-La Granada, km 8
Tel. reserves: 93 897 50 89
sumoll@sumoll.com · www.sumoll.com

Per a treballadors en ACTIU **CURSOS SUBVENCIONATS**

CURSOS DE RECICLATGE SECTORIALS D'HOSTALERIA dirigits a persones en actiu d'hostaleria

CURS	HORES	INICI	FI	HORARI
Rebosteria-Pastisseria	20	20/10/08	3/11/08	Dilluns i dimecres 16h a 20h
40 menús per al dia a dia	20	21/10/08	4/11/08	Dimarts i dijous 16h a 20h
Cuina Creativa	20	11/11/08	25/11/08	Dimarts i dijous 16h a 20h
Tapes i entremesos	24	17/11/08	3/12/08	Dilluns i dimecres 16h a 20h
Manipulador d'aliments	10	3/11/08	5/11/08	Dilluns, dimarts i dimecres 16:30h a 20h
Manipulador d'aliments	10	1/12/08	3/12/08	Dilluns, dimarts i dimecres 16:30h a 20h

CURS DE FORMACIÓ OCUPACIONAL dirigit a persones en atur inscrites al SOC com a demandants d'ocupació

CURS	HORES	INICI	FI	HORARI
Ajudant de cuina	434	13/10/08	31/3/09	Dilluns a divendres de 16.30 h a 20.30 h

Les places són limitades

INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ A:
APLITEC GABINETE ASESOR
CR. ALBINYANA, 31-33, LOC. 2
43700 EL VENDRELL - TEL. 977.66.51.52
e-mail: emma@aplitecformacion.com

APLITEC **TUV SAARLAND**

RESTAURANT NOU CAN MARÇAL

• **menú diari 11 €**
• **sopars (dijous, divendres, dissabte)**

OBERT DIUMENGES MIGDIA

c/ Amàlia Soler, 179 - Tels. 93 817 43 63
678 85 60 94 - VILAFRANCA DEL PENEDÈS

LES PROPOSTES
d'en Francesc Murgadas

PER A UN PRIMER

INGREDIENTS

- Albergínia (1 unitat)
- Tomàquet (3 unitats)
- Pebrot vermell (2 unitats)
- Ceba tendra (2 unitats)
- Bolets (1/2 quilo)
- Llorer (1 fulla)
- Farigola
- Oli d'oliva
- Julivert
- Sal
- Pebre



CARACTERÍSTIQUES

- DIFFICULTAT**
■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □
- CALORIES**
■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □
- PREU**
■ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □
- CONFECCIÓ**
■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □

SAMFAINA AMB BOLETS

La televisió de Catalunya ens ha fet un gran favor. Ara coneixem molts altres bolets a més del popular rovelló. I el que és més important, els podem trobar als mercats. I més encara en aquesta època de l'any. Per tant, deixeu-me que posi el meu petit gra de sorra a aquesta recuperació espectacular de la tradició boletaire del país. Proposant-vos que els combineu amb una de les preparacions més nostres d'aquest temps tot i que els cuiners semblen obstinats en oblidar-la, potser per allò que hi ha tantes opinions com catalans i que la població està força dividida al voltant de l'albergínia i el pebrot. I clar, sense albergínia i pebrot, difícilment tindríem samfaina.

A més, aquesta pot ser una alternativa al remenat amb all i julivert que acabem fent quan els bolets són una barreja o quan la mida no permet o justifica una graellada. I si, a més, sou dels qui preparen samfaina un cop a la setmana o per quinze dies, aprofitant la nevera o el congelador, tindreu la sort de poder-ho preparar en pocs minuts. Que això també compta.

CONFECCIÓ

Retirar la cua de l'albergínia i tallar-la a daus no massa petits. Fer la mateixa operació amb els pebrots i les cebes tendres. Repetir-ho amb els tomàquets, aquests un cop pelats i sense llavors.

Posar oli en una cassola i incorporar-hi la ceba i el pebrot per fer-los sofregir. Un cop estiguin bastant cuits, afegir-hi l'albergínia i, cinc minuts després, el tomàquet juntament amb la fulla de llorer i el brot de farigola. Tapar i deixar que cogui, a foc suau, una bona estona.

Mentre això es fa, netejar els bolets i deixar-los a una mida regular, tallant els més grossos. Posar-los en una paella antiadherent i fer-los saltar (si cal amb una gota d'oli, durant 5 minuts per fer-los perdre aigua). Un cop assecats i una mica cuits, incorporar-los a la cassola i deixar que cogui tot junt durant un quart d'hora ben bo.

Retirar la farigola i el llorer i espolsar-hi un bon grapat de julivert cisellat abans de dur-ho a taula.

CONSELLS

Ja sé que les proporcions us semblaran distorsionades, però jo sóc dels que es pirra per una samfaina "tomaquera". Si no és el vostre cas, reduïu-ne la proporció.

El mateix passa amb el carbassó. No l'he posat però sóc conscient que molta gent no pot passar sense ell. Vosaltres mateixos.

Si no esteu disposats a pagar el que encara demanen pels bolets de muntanya, sempre podeu tirar de gírgoles. Però no aneu als xampinyons. Es pot transigir, però mai rendir-se del tot.

Jo no acostumo a pelar l'albergínia. M'agrada que quedi constància del que poso a la samfaina. Algun cop, en funció de qui seu a taula, la mig pelo. Una tira de pell fora i una altra no. Que quedi mostra.

Hi ha qui vol els bocins de verdura més grans i qui els vol més petits. Cadascú és lliure de fer el que vulgui. Faltaria més! Però jo els faig més aviat menuts. Sobretot perquè couen abans i de forma més regular. I tot això cal valorar-ho.

Si voleu intencionar una mica la samfaina, sempre teniu l'opció d'incorporar-hi un gra d'all picat ben menut o, millor encara, passat pel premsa-alls.