

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

Restaurant CA N'AYXELÀ
CUINA CASOLANA I BRASERIA
MENÚ DIARI

CASTANYADA 2008 al Saló CABERNET

Menú

- Amanida tèbia de formatge de cabra amb llagostins
- Espatlla de xai al forn caramel·litzada
- Profiterols de nata amb xocolata calenta
- Panellets i castanyes
- Vins i cava
- Canals & Casanovas

BALL amb el conjunt MEMORY

Preu per persona: 30 € (IVA inclòs)

Per a reserves: Tel. 938 981 117 - 619 74 03 40

Cra. Vilafranca-Sant Jaume, km 2,5
http://www.lafura.org/serveis/serveis/SERest/canayxel

BANQUETS DE CASAMENT DIMARTS TANCAT

Restaurant Masia Segarrulls
FINCA PRIVADA
SERVEI CARTA DIARI

Restaurant TORRE BLAVA
HOTEL SOLVI Vilanova

SALONS PRIVATS
de 14 a 120 comensals.

Per a celebracions familiars, d'empresa, casaments, comunions i altres

Cra. C-15, km 12.500 - Pujada al Castell d'Olèrdola
SANT MIQUEL D'OLÈRDOLA
Tels: 938 90 37 99 / 937 43 14 59
e-mail: restaurant@masiasegarrulls.com
www.masiasegarrulls.com

Passeig Ribes Roges, 1
VILANOVA I LA GELTRÚ
Tel: 93 815 12 45
Fax: 93 815 70 02
e-mail: info@hotelsolvi70 / www.hotelsolvi70.com

Gaudeixi de la millor cuina mediterrània en un privilegiat entorn davant del mar
ESPECIALITAT EN ARROSSOS
XATÓ TRADICIONAL (RECEPTA PRÒPIA)

DIRECCIÓ Família Alonso del Pozo

LES PROPOSTES
d'en Francesc Murgadas

PER A UN PRIMER

INGREDIENTS

- Alvocat (2 unitats)
- Carn de cranc (250 grams)
- Llet (3 decilitres)
- Farina (25 grams)
- Llimona (1 unitat)
- Formatge Gruyère (25 grams)
- Mantega (25 grams)
- Nou moscada
- Sal
- Pebre



CARACTERÍSTIQUES

- DIFICULTAT**
■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □
- CALORIES**
■ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □
- PREU**
■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □ □
- CONFECCIÓ**
■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □ □

ALVOCATS GRATINATS

A cavall entre la fruita i la verdura, tot i estar avui clarament decantat cap a la segona opció, l'alvocat és un fruit d'unes propietats d'allò més interessants. Amb greixos vegetals insaturats com els de les olives, és un component ideal per a les dietes que han de vetllar el colesterol. Amb una textura un punt pastosa però amb fibra que ajuda al trànsit intestinal. I amb una bona proporció de vitamina C que el fa també recomanable.

Només té un inconvenient, i no per culpa d'ell sinó nostra. L'hem encotillat en les preparacions crues, oblidant que pot ser ingredient principal de sopes, cremes o purés. O fins i tot que podem gratinar-lo, com el plat que us proposo avui. Un plat que pot sobtar. Que fins i tot pot no agradar a qui no estigui per canvis d'estereotips. Però que cal intentar per descobrir totes les opcions de l'alvocat.

CONFECCIÓ

Posar la llet en un cassó i fer-li arrencar el bull, retirant-la aleshores de l'escalfor.

En un altre cassó, fer-hi fondre la mantega, incorporar-hi la farina i fer-la coure durant un minut, sense parar de remenar, abans d'afegir-hi la llet de mica en mica i sempre remenant. Quan comenci a espessir, retirar-ho del foc tot afegint-hi una gratadura de nou moscada i la sal que necessiti.

Esmicolar la carn de cranc i barrejar-la amb aquesta beixamel procurant que no acabi de refredar-se.

Tallar els avocats al llarg retirant-ne el pinyol. Regar-los amb una cullerada del suc de la llimona que haurem espremut i colat. Omplir la cavitat que ha deixat el pinyol, cobrint també la superfície del mig alvocat amb el preparat anterior i disposar-los en un atuell de forn. Espolsar el formatge Gruyère degudament ratllat pel damunt i passar el recipient al forn amb el gratinador engegat. Deixar que el formatge fongui i la superfície agafi color abans de dur els avocats a taula.

CONSELLS

El color de la pell de l'alvocat, especialment en les varietats d'estiu, no sol ser indicatiu del grau de maduresa. Cal pressionar-lo una mica per comprovar que la polpa és tova. Però feu-ho amb la mà sencera i no amb un dit. El que vingui al darrera no ha de pagar els plats trencats de la vostra investigació.

La carn de cranc, altrament anomenada "surimi", és un preparat fet a base de carn de peixos de diversa naturalesa, cuita i conformada en barretes. Convé saber el que mengem, no?

Us proposo la nou moscada per allò del sabor tradicional, però podem perfectament intencionar una mica el plat amb pebre vermell picant en comptes d'ella.

Un dels problemes d'aquest plat és l'assentament dels mitjos avocats. La base no plana els fa força inestables. A la plata de forn, la cosa es pot resoldre amb un llit de sal gruixut en el qual podem reposar-los. Però al plat, la cosa no és tan fàcil. Sobretot si els traieu just acabats de sortir del forn. Deixeu-los refredar una mica i poseu un tovalló de paper a sota. Que es puguin agafar amb les mans. I poseu una cullereta per menjar-los.

Si poseu els avocats massa a prop del gratinador, agafaran color ràpidament però la polpa no es courà ni s'escalforarà, fent-li perdre al plat bona part de la seva gràcia.