

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Restaurant l'Àncora

###### Rap a la mussolina d'espàrrecs

###### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 800 g de rap
- 2 anxoves
- 200 g d'espàrrecs de bosc
- 1 ou i una clara
- 4 patates mitjanes
- 2 alls tendres
- 2 grans d'all
- Oli, sal i pebre

###### ELABORACIÓ:

**Per a la base de patates:** Peleu les patates i talleu-les a rodanxes, poseu-les en una plàtera que pugui anar al forn, poseu per sobre els espàrrecs, les anxoves i els alls tendres a trossets petits, afegiu un rajoli d'oli, salpebreu i poseu al forn 10 minuts.

**Per a la mussolina:** Prepareu un allioli suau amb els dos grans d'all, l'oli i 100 grams d'espàrrecs de bosc que prèviament haureu escaldat. Munteu la clara a punt de neu i afegiu-la a l'allioli.

Prepareu el rap a medallons, saleu i poseu al forn 10 minuts.

Munteu el plat posant el llit de patates i els medallons de rap amb la mussolina.

###### NOTES:

Aquest plat es pot fer amb altres peixos, queda molt bo amb bacallà.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant l'Àncora**

Pl. Pol Nadal i Mallol 1  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 71 07

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Restaurant Sol i Sombra

##### Lluç de palangre amb espàrrecs i panses

###### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1500 g de lluç de palangre
- 1 ceba gran
- Panses
- 1 litre de caldo de peix
- 5 cullerades d'oli
- Espàrrecs de bosc
- 4 tomates al forn
- Sal

###### ELABORACIÓ:

Feu un caldo de peix i el reserveu. Trossegeu i bulliu els espàrrecs i els deixeu escórrer. En una paella fregiu la ceba trossejada sense deixar que vingui rossa, a foc lent durant uns quinze minuts. Afegiu els espàrrecs bullits.

En una altra paella fregiu el peix, enfarinat prèviament, volta i volta. En la mateixa paella incorporeu els espàrrecs amb la ceba i poseu-hi un xic de caldo de peix. A part fregiu unes panses i les afegiu al peix.

Deixeu coure tot junt uns cinc minuts, per lligar els gustos. Per últim, guarniu el plat amb el lluç, els espàrrecs i una tomata al forn com a decoració. Serviu el plat calent.

###### NOTES:

Aquest plat el podeu fer amb altres peixos, com ara amb bacallà.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant Sol i Sombra**

Cr. Nou 8 -10  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 70 60

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Cafè del Posit

##### Ous farcits d'espàrrecs de bosc amb llagostins

###### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 ous
- 4 bastonets de mar
- Pa de motlle
- Maionesa
- 12 llagostins cuits
- Un grapat d'espàrrecs
- 4 tomates cherry

###### ELABORACIÓ:

Bulliu els ous, una vegada bullits els peleu i els talleu per la meitat.

Traieu els rovells i els trossegeu a trossets ben petits, juntament amb es bastonets i els espàrrecs bullits prèviament.

Una vegada estigui tot tallat ben petit, barregeu els trossets amb la maionesa i farciu les clares d'ou amb la barreja.

Munteu el plat amb una llesca de pa de motlle com a base, tallada rodona, l'ou farcit a sobre, un llagostí sencer i una tomata cherry.

###### NOTES:

Podeu fer aquests ous a casa com a entrant. També podeu canviar el llagostí per tonyina.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Cafè del Posit**

Cr. Illa 33  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 80 99

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Restaurant dels Pins

###### Canelons vegetals

###### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 250 g de bledes • 250 g d'espínacs • 250 g de col
- 250 g d'espàrrecs de bosc • 50 g de pinyons • 50 g d'ametlles
- 25 g de panses de Corint • 1/2 litre de llet
- Oli, sal i un polsim de nou moscada • Formatge per gratinar

###### ELABORACIÓ:

Netegeu i bulliu les verdures: primer la col, després les bledes, els espínacs i finalment els espàrrecs. Una vegada bullides i escorregudes les verdures, salteu-les en una paella amb una mica d'oli i una mica de mantega. Afegiu les ametlles, els pinyons i les panses. Deixeu coure 7 o 8 minuts.

Per altra banda, feu una beixamel de manera tradicional. Una vegada feta, hi poseu una petita part de les verdures i després tritureu tot junt, així li donareu un color verd molt atractiu a la beixamel.

Incorporeu una part de la beixamel a les verdures que havíeu saltat. Barregeu bé. Acte seguit, haureu de bullir la pasta dels canelons i després podeu començar a farcir i enrotllar els canelons. Quan els tingueu formats els poseu en una safata d'anar al forn, poseu una mica de formatge a sobre i els gratineu. Que vagi de gust.

###### NOTES:

Aquest pot ser un plat molt bo per als nens, perquè en general els hi costa menjar verdures, de manera habitual.

Tots sabem que per fer canelons costa posar-s'hi, però després són tan bons! Qui s'anima?



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant dels Pins**

Ctra. Cadaqués Km 4  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 72 27

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010



## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Restaurant Cala Núria

Coca amb formatge feta i espàrrecs verds

###### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- Coca de pa del Mossèn de Folgueroles
- Tomàquet de sucre
- Ceba caramel·litzada
- Formatge feta
- Olives negres
- Nous
- Espàrrecs verds de bosc
- Oli verge d'oliva de l'Empordà

###### ELABORACIÓ:

Suqueu la coca de pa torrada amb tomàquet i poseu-hi un rajolinet d'oli, afegiu al damunt la ceba caramel·litzada, el formatge feta i els espàrrecs prèviament escaldats i saltats i per últim les nous i les olives negres tallades a làmines.

###### NOTES:

No és ni un plat ni un entrepà però participa dels dos conceptes en el sentit que el resultat és un aliment complet i sa.  
Està elaborat amb productes naturals i de qualitat.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Cala Núria**

Cr. Mar 1  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 12 65 13

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Bar Restaurant Club Nàutic Port de la Selva

Canelons d'espàrrecs amb formatge de cabra,  
salsa de bolets i cruixent de parmesà

##### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 8 làmines de pasta de canelons o de lasanya
- 350 gr. d'espàrrecs
- 1 ceba gran
- 125 gr. de formatge de cabra
- Oli, sal i pebre

Per a la salsa: • 300 gr. de bolets barrejats • 2 alls • Julivert • 1 tassa de brou  
• 1 got de vi blanc

Per al cruixent de formatge parmesà: • 100 gr. de formatge ratllat

##### ELABORACIÓ:

Bulliu la pasta de canelons segons el fabricant i reserveu. Piqueu la ceba i la sofregiu amb l'oli. Talleu els espàrrecs. Quan la ceba estigui confitada afegiu els espàrrecs i els salteu, quan estiguin a punt, els poseu en un colador per treure l'oli sobrant. Quan estiguin a temperatura ambient, afegiu el formatge de cabra esmicolat i farciu els canelons.

Per a la salsa, salteu els alls i quan estiguin daurats afegiu els bolets i una mica de julivert picat, flamejeu amb el vi blanc i tritureu fins que quedi una salsa fina, aclariu si es necessari amb el brou, condimenteu segons el gust.

El cruixent de parmesà es pot fer al forn, a la planxa o amb una paella. Poseu una capa fina de formatge ratllat en paper de forn i escalfeu fins que estigui fos i tingui una mica de color daurat, deixeu refredar. Si es el formatge es cou massa estona queda amargant.

Monteu el plat amb els canelons i la salsa de bolets i els escalfeu al forn, una vegada calents afegiu el cruixent de parmesà a sobre com si fos el gratinat i adorneu amb algun bolet i espàrrecs. Bon profit!

##### NOTES:

Els bolets poden ser barrejats o només d'una classe, com ceps, rovellons, etc.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Bar Restaurant Club  
Nàutic Port de la Selva**  
Cr. Lloia, s/n  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 12 61 51

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

#### Restaurant Monterrey

Crep de marisc banyada amb crema d'espàrrecs boscsans

##### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

###### Per la massa de la crep

- 125 g de farina
- 2 ous
- 300 ml de llet
- 30 g de mantega
- Sal
- 1 cullerada de rom

###### Farciment

- 1 porro
- 1/2 ceba
- 2 calamars
- 1 sèpia
- 2 pastanagues

###### Crema d'espàrrecs de bosc

- 400 g d'espàrrecs de bosc
- 1 patata
- 1 porro
- 1 cullerada de nata
- Oli
- 1/2 ceba
- Pebre
- Sal
- 1/2 litre de caldo de verdures

##### ELABORACIÓ:

Per fer la crep feu una mescla amb tots els ingredients i deixeu que reposi 30 minuts a la nevera. Per la cocció utilitzeu una paella ben calenta i la unteu amb mantega, afegiu una mica de la mescla per tota la superfície i la deixeu daurar per les dues cares.

Pel farciment tallem les verdures i les salteu en una paella, un cop estan daurades hi afegiu els calamars i les sèpies.

Agafeu una massa de crep i la ompliu amb el farciment. Tanqueu la crep com si fos un caramel.

Per fer la crema d'espàrrecs, primer renteu i tallem les verdures. Salteu la ceba amb el porro amb un rajolí d'oli, afegiu la patata i cobriu tot amb el caldo, deixeu bullir durant 20 minuts. Un cop s'estovin les patates hi afegiu els espàrrecs i deixeu que bulli un parell de minuts més. Tot seguit hi afegiu la nata i rectifiqueu de sal i pebre. Finalment tritureu i passeu pel colador tota la crema.

Per muntar el plat, col·loqueu la crep al centre del plat i la banyeu amb la crema. Al final coeu una gamba i uns espàrrecs i els poseu a sobre la crep com a decoració.

##### NOTES:

La combinació més adient que aconsellariem per aquest plat seria un vi blanc jove sec i fresc. Bon profit.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant Monterrey**

Cr. Platja 2  
17489 El Port de la Selva  
972 38 70 04

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Restaurant del Monestir de Sant Pere de Rodes

Llom de bacallà confitat amb crema d'espàrrecs,  
salsa suau de romesco i musselina d'alls.

#### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

• 4 talls de llom de bacallà • Oli • sal • 2 grans d'all • 1 clara d'ou

#### Per al romesco:

• cabeça d'alls escalivats • 4 tomates escalivades • 1 pebrot del romesco escaldat  
• culleradeta de pebre vermell dolç • 1 bitxo • 100 g d'ametlles torrades  
• 100 g d'avellanes torrades • 2 galetes maria • Oli • vinagre • sal • 1 culleradeta de pebre

#### Per a la crema d'espàrrecs

• Espàrrecs verds • Oli • mantega • crema de llet • 1 ceba • sal • pebre

#### ELABORACIÓ:

Poseu en una batedora les tomates sense pell ni llavors, els alls pelats, la carn del pebrot, les ametlles, les avellanes, el pebre vermell, el bitxo i les galetes. Tritureu i incorporeu poc a poc l'oli, un raig de vinagre, sal i pebre.

En un cassó poseu prou quantitat d'oli per cobrir el bacallà. Escalfeu l'oli fins a 60°C (podeu utilitzar el forn), retireu la cassola amb l'oli calent de la font de calor i submergiu el bacallà deixant que cogui fora del foc uns 5 o 6 minuts.

Per fer la musselina d'alls, feu una maionesa amb una mica d'all, afegint una clara d'ou a punt de neu.

Per fer la crema d'espàrrecs poseu mantega i una mica d'oli en una cassola, afegiu la ceba tallada a daus petits. Quan sigui una mica daurada afegiu els espàrrecs prèviament escaldats, deixeu coure una mica i incorporeu la crema de llet fins que cobreixi els espàrrecs, salpebreu i deixeu reduir. Passeu tot per la batedora i pel colador xinès.

Munteu el plat, posant una mica de crema d'espàrrecs al fons del plat, a sobre el llom de bacallà i al damunt la musselina d'alls. Gratineu al forn, fins que la musselina estigui rossa. Decoreu amb la salsa suau de romesco.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant del Monestir  
Sant Pere de Rodes**  
17489 el Port de la Selva  
Tel. 972 19 42 33 / 610 31 00 73

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Cal Mariner

Lluç de palangre amb  
juliana de calamar i espàrrecs

##### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1 kg de lluç filetejat sense espines
- 200 g de calamar • 50 g de cansalada
- 100 g de mongetes tendres • 100 g de carrota (pastanaga)
- 200 g d'espàrrecs • Sal, oli d'oliva i pebre

##### ELABORACIÓ:

Talleu les mongetes, la carrota i el calamar en juliana. Salteu tot en una paella juntament amb la cansalada i els espàrrecs. Feu a la planxa els filets de lluç amb sal i pebre. Munteu el plat posant el lluç com a base i el saltat per sobre.

##### NOTES:

Plat elaborat amb productes del nostre poble, extrets tan de la muntanya, com ara els espàrrecs, i del mar, com els calamars i el lluç de palangre.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant Cal Mariner**

Ctra. Cadaqués 2  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 80 05

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Cafè de la Marina

Paella de verdures amb  
espàrrecs de bosc i cigrons

###### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- Arròs • cigrons • 2 porros • 2 carotes (pastanagues)
- 1 pebrot vermell • 200 g de xampinyons frescos
- 1 manat d'espàrrecs • Oli i sal

###### ELABORACIÓ:

Netegeu i talleu totes les verdures per fer el sofregit.

Poseu-les a la paella amb aquest ordre: porros, carotes, pebrot, xampinyons i espàrrecs.

Poseu un xic de sal. Quan les verdures estiguin al punt, poseu l'arròs (un grapat per persona) i doneu-li unes quantes voltes.

Tot seguit hi tireu el caldo de bullir els espàrrecs, fins que cobreixi.

Rectifiqueu de sal.

Poseu els espàrrecs i uns quans cigrons com a guarnició. Deixeu coure entre 20 i 25 minuts.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Cafè de la Marina**

Cr. Illa 35  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 70 63

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

#### L'Encesa

#### Arròs d'espàrrecs i garotes

##### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 200 g de ceba de Figueres • 150 g de tomata madura • 20 g d'allis tendres
- 1 branqueta de farigola fresca • 70 g de pebrot vermell
- 70 g d'espàrrecs de marge • 200 g de sèpia • 6 Garotes
- 350 g d'arròs tipus bomba • 800 ml de fumet vermell de peix • Sal i pebre blanc

##### ELABORACIÓ:

Feu un sofregit a foc ben lent amb la ceba de Figueres picada, una mica d'oli d'oliva i sal. Quan agafi color marronós hi afegiu la sèpia tallada a daus, els alls tendres tallats petits, el vi blanc i la farigola. Quan s'hagi begut el líquid, hi afegiu la tomata ratllada. Ho deixeu coure fins que s'estovi la sèpia una miqueta, si veieu que aquesta encara és molt dura podeu allargar la cocció amb una mica d'aigua. Poseu-hi el pebrot tallat a daus petits i als 2 minuts hi afegiu l'arròs. Remeneu fins que quedi ben repartit i hagi absorbit una mica l'oli.

Llenceu-hi els espàrrecs tallats en bocins de 3 centímetres de llarg aproximadament i en un minut els mulleu amb el fumet vermell\* en la proporció de 2 parts per una d'arròs. Remeneu constantment fins que s'hagi begut gran part del fumet.

Ara és el torn d'afegir-hi la meitat de la carn de les garotes (gònades), ho feu ara al final per evitar que es desfacin i així les puguem trobar en el plat, aconseguint també que l'arròs agafi gust.

A l'hora de muntar el plat, la meitat de la carn de les garotes que heu guardat prèviament, seran per col·locar al damunt de l'arròs en cada plat.

Podeu utilitzar aquest arròs com un plat de pica-pica, servint-lo en les mateixes closques de les garotes que heu buidat.

\*El fumet vermell l'haureu preparat prèviament amb ceba, pastanaga, api, porro, alls, tomata i crancs o peix de sopa. Fregiu la bresa (verdura) i un cop cuita hi afegiu els crancs o peix de sopa i una mica de brandy, un cop flamejat s'emplena d'aigua i a foc lent ho deixeu bullir durant unes 2 hores.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**L'Encesa**

Ctra. de Llançà Km. 1  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 73 19

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### La Karmanyola

Saltat d'espàrrecs, carxofa, calamar  
i tomates cherry amb ou poché i oli de fonoll

##### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 200 g d'espàrrecs • 4 carxofes • 300 g de calamars petits i tendres • 4 ous
- 100 g de tomates cherry • oli oliva • Sal i pebre negre • Fonoll tendre

##### ELABORACIÓ:

Netegeu les carxofes i les col·loqueu submergides amb aigua i julivert. Les tal·leu en grills i les escaldeu durant uns 3 minuts. Les refredeu amb gel per evitar que perdin aquest color verd viu.

Talleu els espàrrecs en talls de 3 centímetres aproximadament, el calamar a juliana fina i les tomates cherry a meitats.

En una paella a foc fort i amb una miqueta d'oli d'oliva salteu les carxofes, prèviament escaldades amb aigua, tot seguit els calamars, quan passi un minut afegiu els espàrrecs i al final les tomates. Rectifiqueu de sal i pebre. Tireu una mica de fonoll fresc picat per sobre.

Per l'oli de fonoll: l'ideal és utilitzar oli de gira-sol o oli d'oliva suau, per evitar que aquest li resti gust al fonoll. No l'escalfeu per evitar que el fonoll es torni d'un color lleig; el millor és triturar amb l'ajuda d'un 'turmix' i en fred, l'oli i les branquetes de fonoll.

Per a fer els ous poché: agafeu un got o similar folrat amb paper film, a dins hi trencareu un ou, amb una miqueta d'oli d'oliva i sal, i ho tancareu amb cura que no es rebeni el rovell. Fareu el mateix procés una vegada per ració. En una cassola amb aigua els bullireu durant uns 7 minuts aproximadament, de tal manera, que la clara es cogui però que el rovell es mantingui cru. Ràpidament els refredeu amb aigua i gel. Amb molt de compte, retireu el film amb l'ajuda d'unes tisores. El millor és escalfar-los 2 minuts al vapor abans de muntar el plat, ja que s'han de servir calents i també perquè si intenteu treure el paper film en calent és probable que es trenquin.

A l'hora de muntar el plat, col·loqueu un pilonet del saltat al centre del plat, i un ou poché al damunt amb una mica de cristalls de sal i una mica d'oli de fonoll pel damunt i pel voltant. També es pot decorar amb alguna fulla de fonoll, ruca, etc...



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**La Karmanyola**

Moll de la Timba 2  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 72 91

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Restaurant Ca l'Hermina

###### Crema d'espàrrecs amb vieires

###### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 8 vieires • 4 cullerades de sopa d'arròs (75 g) • Mantega
- 400 g d'espàrrecs • 1 rovell d'ou • 2 cullerades de sopa de crema de llet
- 1 got de llet • 150 cl d'aigua • Sal i pebre

###### ELABORACIÓ:

Obriu les vieires amb un ganivet, o posant-les al forn un instant fins que s'obrin. Netegeu-les amb un ganivet petit, deixant només la part blanca. Talleu-les per la meitat en sentit horitzontal.

Netegeu els espàrrecs i els talleu des de la punta, en talls petits fins trobar la tija dura.

Feu que couguin durant 5 minuts amb aigua i sal bullent.

Poseu en una cassola la mantega, afegiu-hi els espàrrecs. Tot seguit, afegiu-hi la llet i l'aigua bullent.

Poseu la cassola al foc. Quan el líquid comenci a bullir, afegiu l'arròs i el deixeu coure a foc lent, durant 30 minuts, amb la cassola tapada.

Després dels 30 minuts, passeu aquesta sopa per el "turmix" de manera que el resultat sigui una crema untuosa i una mica líquida.

Dintre d'un bol, barregeu el rovell d'ou i la crema de llet, a poc a poc, l'aboqueu a dintre la sopa sense deixar d'anar barrejant.

Poseu la crema d'espàrrecs en plats sopers i manteniu-la calenta.

Salteu les vieires salpebrades, sense deixar que es couguin molt. A continuació, poseu dues vieires (4 talls) a cada plat, sobre la crema d'espàrrecs. Tot seguit podeu servir el plat. Bon profit!



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant Ca l'Hermina**

Cr. Illa 7  
El Port de la Selva  
Tel. 972 38 70 75

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010



## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Bar Gus

Torrada amb espàrrecs, pernil ibèric,  
salmó i formatge brie

##### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 16 torrades
- Espàrrecs verds
- 4 talls de pernil ibèric
- 4 talls de salmó fumat
- Formatge brie

##### ELABORACIÓ:

Feu les torrades, al mateix temps poseu una paella al foc amb poc oli i poseu-hi els espàrrecs.

Una vegada cuits, poseu els espàrrecs damunt de cada torrada.

A sobre els espàrrecs poseu el pernil ibèric en unes torrades i el salmó en les altres.

Per acabar, hi afegiu un tall de formatge brie al damunt.

Poseu les torrades al forn, amb la posició de gratinar, i deixeu que el formatge es fongui.

##### NOTES:

Els espàrrecs no han de quedar molt cuits sinó poden ser amargs.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Bar Gus**

Cr. Lloia 1  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 74 23

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010



## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

#### Cafè Espanya

Torrades i cassoles d'espàrrecs de bosc  
i xampinyons

#### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 250 g de xampinyons • 1 manat d'espàrrecs
- 125 ml de crema de llet • 1 ceba • Farina • Formatge ratllat
- Oli i sal • Cassoles ("tartaletas") • Torrades

#### ELABORACIÓ:

Feu un sofregit amb la ceba tallada ben prima. Afegiu els xampinyons, els espàrrecs tallats, rentats prèviament i la crema de llet. Aneu remenant amb una cullera de fusta. Afegiu una cullerada de farina i deixeu que la barreja es faci una mica espessa. Saleu segons el vostre gust.

Feu diverses torrades de pa i poseu la barreja al damunt. Agafeu unes cassoles i ompliu-les amb la mateixa barreja. Poseu formatge ratllat al damunt i decoreu amb uns espàrrecs de bosc. Gratineu-les al forn. Ja podeu servir-les a taula.

#### NOTES:

Podeu acompanyar aquestes torrades amb un vi negre del país.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Cafè Espanya**

Cr. Illa 1  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 73 20

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### L'Escata

Lluç de palangre del Golf de Lleó  
a l'all tendre i a l'espàrrec silvestre

##### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1,5 Kg de Lluç de Palangre del Golf de Lleó
- 1 manat d'alls tendres
- 1 manat d'espàrrecs
- Oli
- Farigola
- 2 Patates

##### ELABORACIÓ:

Poseu les patates a bullir tallades a rodanxes grosses, serviran per fer l'acompanyament del peix.

En un got poseu l'oli amb les fulletes de farigola, per que vagi agafant el gust de la farigola.

Filetegeu el lluç de palangre del Golf de Lleó, el poseu damunt una safata untada amb mantega o oli per que el lluç no s'enganxi. Salpebreu. Tireu a sobre del lluç els alls i els espàrrecs trinxats, li tireu per sobre l'oli de farigola i el poseu el forn a 180 °C (ventilació), de 15 a 20 minuts, segons el gust de cocció. Cinc minuts abans de treure el lluç, passeu les patates bullides per la planxa i els hi tireu una mica d'oli de farigola per damunt.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant l'Escata**  
Moll pesquer  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 653 91 01 56

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Restaurant el Celler

#### Arròs de conill i ceps amb espàrrecs de bosc

##### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1 conill • 250 g de ceps • 250 g d'espàrrecs • 1 ceba
- 1 pebrot verd • 1 pebrot vermell • 2 alls • 2 tomàquets
- 4 mesures d'arròs • Oli i sal • Brou vegetal

##### ELABORACIÓ:

Talleu el conill a trossos petits i els fregiu en una cassola. Quan sigui ben dauradet el retireu i feu el sofregit amb la ceba, els alls, els pebrots i el tomàquet.

Un cop el sofregit estigui quasi a punt, torneu a posar el conill a la cassola i els espàrrecs tallats a trossos petits. Remeneu tot bé i deixeu coure uns cinc minuts.

Afegiu l'arròs amb la mesura que acostumeu a fer i afegiu el brou, remenant sovint fins que sigui cuit.

##### NOTES:

Dos productes excel·lents que podem trobar en els nostres paratges: els espàrrecs de bosc i els ceps, que barrejats amb el conill fan un arròs exquisit i molt senzill de preparar.

Que vagi de gust i bona cuina



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant el Celler**  
Cr. Llança 8-10  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 12 64 35

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Restaurant Bellavista

Calamars farcits d'espàrrecs de bosc  
i gambes fresques del Port de la Selva

##### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1.200 g de calamar de ració
- 500 g de gambes fresques del Port de la Selva
- 2 cebes de Figueres
- 300 g d'espàrrecs verds de bosc
- 3 tomates madures
- 2 grans d'all
- Oli d'oliva
- Sal

##### ELABORACIÓ:

Netegeu molt bé els calamars i els deixeu escórrer.

En una cassola sofregiu la ceba trossejada juntament amb els alls i les tomates pelades. Quan estigui ben daurat ho tritureu tot per tenir la salsa.

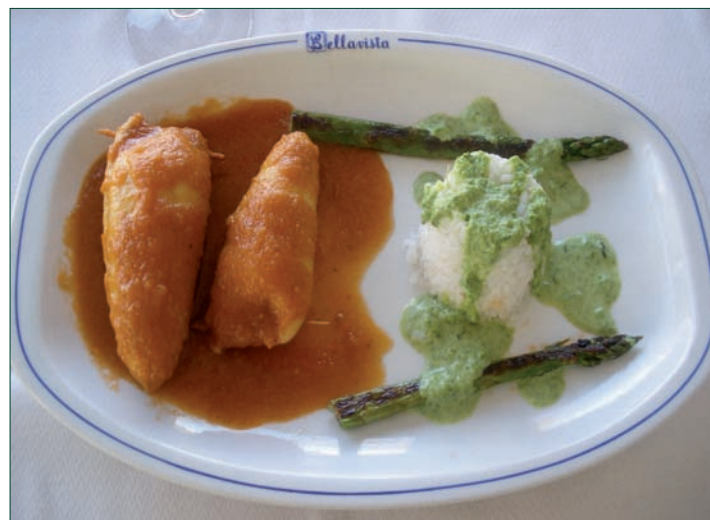
Agafeu els caps de les gambes i els bulliu. Afegiu aquest caldo a la salsa. Per altra banda, agafeu les cues de les gambes pelades i els caps i les aletes dels calamars i els tal·leu a tallets ben petits.

Escalduu els espàrrecs i els refredeu amb aigua ben freda. Una vegada freds, també els tal·leu a trossets ben petits i els barregeu amb les cues de gamba i el calamar. Ho torneu a picar i rectifiqueu de sal. Agafeu aquesta picada i farciu els calamars i els tanqueu amb un escuradents.

Fregiu una mica els calamars farcits i afegiu la salsa perquè facin xup-xup una estona. Munteu el plat i bon profit!

##### NOTES:

Escalduu els espàrrecs i refredeu-los de seguida en aigua amb gel. D'aquesta manera va bé perquè no perdin el color verd intens que tenen.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant Bellavista**  
Cr. Platja 3  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 70 50

# II FIRA DE L'ESPÀRREC

14 de març de 2010

## EL PORT DE LA SELVA

### La cuina de l'espàrrec de bosc.

#### Receptes de cuina dels restaurants del Port de la Selva

##### Restaurant la Tina

Suprema de dorada a la crema d'espàrrecs de bosc

###### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 dorades filatejades
- 1 ceba grossa
- 1 manat d'espàrrecs de bosc
- 1 litre de crema de llet
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal

###### ELABORACIÓ:

Talleu la ceba i la poseu en una cassola a foc baix fins que quedi ben daurada. Afegiu els espàrrecs prèviament nets amb aigua, a continuació tapeu.

Un cop quedin els espàrrecs al punt, retireu-ne uns quants per la decoració. Agafeu la resta dels espàrrecs i de la ceba i ho passeu pel "turmix", torneu a posar la barreja triturada al foc afegint la crema de llet.

Deixeu que cogui fins que quedi lligat. Afegiu la sal i comproveu que estigui al vostre gust.

Salpebreu les dorades i les poseu a la planxa amb un raig d'oli d'oliva. Una vegada cuites les retireu i ja es pot muntar el plat. Per muntar el plat poseu la crema com a base i a sobre els filets de dorada. Acabeu la decoració posant al damunt de la dorada els espàrrecs que havíeu reservat. Bon profit.

###### NOTES:

Aquest plat el podeu acompanyar amb un vi blanc de reserva, que tingui una mica de cos.



Organitza:



**Ajuntament  
del Port de la Selva**

**Restaurant la Tina**

Cr. Major 15  
17489 El Port de la Selva  
Tel. 972 38 71 49