

**MANDONGUILLES DE RAP, SÈPIA I CLOÏSSES**

**Ingredients:** 1 cua de rap de mida mitjana, 1 sèpia grossa, 600 gr. de cloïsses, salsa romesco, aigua, sal, pebre negre en pols, una branca d'api, 1/2 ceba pelada, 1 grapat de grans de pebre negre, oli d'oliva, farina, llet, un crostó de pa sec, 1 all ratllat, julivert picolat, 1 ou sencer, 1 got de conyac, fumet de peix.

**Preparació:** Netegem la cua de rap, tallem els dos lloms laterals, la tallem a trossos regulars i ho passem per la trinxadora. Tot seguit ho posem en un bol de vidre i hi afegim: el crostó de pa remullat amb llet escorregut, l'all ratllat, l'ou sencer, el julivert picolat, un polsim de sal i pebre negre en pols. Ho remenem ben remenat amb les mans, i quan ja tenim la pasta feta, la deixem reposar al menys una hora a la nevera. Agafem la sèpia ben neta i la posem en un cassó amb: aigua, mitja ceba, l'api i un grapat de grans de pebre negre, i deixem que cogui a foc mitjà fins que la sèpia sigui ben tendra. Colem el brou de la cocció i el reservem. A part, en un altre cassó, obrim les cloïsses i les reservem tot colant el brou.



En una cassola de terrissa, afegim un got de conyac i quan sigui calent el flamegem i abans que s'apagui, afegim quatre cullerots de romesco, el brou de la sèpia i el de les cloïsses i ho remenem amb el batedor de varetes. Si cal, podem afegir una mica de fumet de peix i seguim remenant. Agafem la pasta de les mandonguilles, i anem fent unes boletes de mida més aviat mitjanes, les passem per farina, les fregim en una paella amb oli d'oliva, i un cop fregides, les col·loquem en una safata amb un paper de cuina i les reservem. Tallem la sèpia a trossos regulars i la posem a la cassola juntament amb les mandonguilles i les cloïsses obertes. Ho remenem una mica amb l'espàtula de fusta, corregim de sal i deixem que s'acabi de coure uns dotze minuts més, i ja ho podem servir a taula en la mateixa cassola.

[www.andreucomas.com](http://www.andreucomas.com)

A N D R E U



C O M A S

Botigues



Peix a domicili



Puntblau Distribució



La nostra història



Treballa amb nosaltres



Receptes



**Nou web** on poden trobar totes les **nostres receptes**

C/Sala Boadella, 12 - Castellar del Vallès

En una safata per anar al forn posar-hi el raïm sense llavors i oberts per la meitat.

# Gastronomia

## PRODUCTE DEL MES

Patrocinat per: Frescuore

### El Raïm

Una fruita petita però amb grans beneficis. És originària d'Europa i d'Orient Mitjà i pertany a la família de les vitàcees.

Està compost d'aigua en un 80% i té molta fibra. Rica en hidrats de carboni, destaca per els tanins que conté, proteïna, fructuosa, vitamina A, vitamines del complex B-12, vitamina C, K, D i E. També conté potassi i ferro, mineral que ajuda a prevenir l'anèmia i enforteix el sistema immunològic.

El raïm conté fòsfor que alleuja el cansament i calci que ens ajuda a prevenir l'osteoporosi i els calfreds musculars.

Gràcies a que conté antioxidants, es recomana el consum de raïm a les persones amb molt estrès, i també pel mateix motiu s'inclou en les dietes depuratives (especialment pel fetge). La pell del raïm contribueix a una bona hidratació de la nostra pell i eleva l'anomenat colesterol bo.

Un remei casolà per a l'artritis, la hidratació de la pell i per l'estómac: suc de raïm endolcit amb una mica de mel.

**frescuore**  
FRESCOS CADA DIA

Servei a domicili

Tel. 665787020

Mònica Vich

C/ Sala Boadella, 12 - Castellar del Vallès

**"Menjar raïms per  
Cap d'Any porta  
diners per tot l'any"**

**Raïm amb tomàquet i formatge de cabra**

#### Ingredients

raïm  
Tomàquets cherrys  
1 rulo de formatge de cabra  
Oli  
Sal  
Pebre  
Reducció de vinagre de Mòdena

#### Elaboració

En una safata per anar al forn posar-hi el raïm sense llavors i oberts per la meitat. Afegir-hi els tomàquets partits en dos. Posar-hi el formatge tallat a trossos. Amanir amb l'oli d'oliva, la reducció de vinagre, sal i pebre. Posar-ho al forn a 200° durant uns 15 minuts. És bo menjar-ho tebi.

**Us desitgem Bon Nadal**

**i**

**Feliç Any Nou**

**Els**

**dimecres**

**5% de**

**descompte**

