



CALORIES*

252

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

6,5	Proteïna
27,4	Hidrats de Carboni
12,3	Greix totals
1,8	Greix saturat
8,2	Greix monoinsaturat
1,5	Greix polinsaturat
0,01	Colesterol
2,4	Fibra Alimentària
0,4	Sodi

AL·LÈRGENS
mol·lusc, gluten

* calories per ració



60'



5 PAX



DIFICULTAT
MITJANA



ESBARJO SOCIAL



MASSES I PA

COCA DE CARABASSA TARONJA I VIEIRA

PONS

UTILITZEM:



PONS
SELECCIÓN FAMILIAR
OOVE Arbequina



PONS
OLI VERD
OOVE Arbequina



PONS CÍTRIC
AMB TARONJA
OOVE amb Taronja



SISQUELLA
Vi blanc



FLOCS
Cava Brut

MARIDEM:

INGREDIENTS

- 300 g** Massa de Coca
- 200 g** Carabassa violí tallada a daus
- 5** Vieires fresques
- 1** Manat de micro mezclum
- 100 g** Ceba tallada molt fina
- 100 ml** Fumet de peix
- 25 ml** Pons Oli Verd
- 15 ml** Vi Blanc
- 15 ml** Pons Cítric amb Taronja
- Un polsim sal maldon
- Pebre negre molt

ELABORACIÓ

- Tallem la massa en trossos de 65 g, la funyim i la deixem reposar perquè perdi nervi.
Mentre la massa reposa:
- Netegem les vieires i reservem la carn i el corall per separat.
- Sofregim la ceba en oli Pons Selección familiar Arbequina OOVE fins que sigui ben melosa.
- Afegim el vi blanc a la ceba sofregida i deixem evaporar.
- Afegim els coralls de la vieira i els saltegem durant 2 minuts.
- Afegim el brou de peix i deixem bullir 5 minuts. Tastem i rectifiquem de sal.
- Passem el conjunt per un vas batador i ho deixem ben fi. Colem si cal. Reservem.
- Preescalfem el forn a 190°C.
- Tallem la carabassa a dauets i la saltegem amb oli, sal i pebre.
- Estirem les boles de massa de coca i les posem en una safata de forn antiadherent.
- Disposem la carabassa saltada al dente sobre les coques crues.
- Posem les coques al forn entre 10 i 15 minuts aproximadament fins que quedin daurades i cruixents. Reservem.
- Tallem la vieira transversalment. Salpebrem. Marquem en una paella ben calenta amb una gota d'oli verge durant 1 minut de cocció, perquè no quedi resseca.
- Disposem el micro mezclum en un bol i amanim amb Pons Cítric amb taronja.
- Empletem:
- Al fons del plat la coca de carabassa.
- Sobre la coca, una culleradeta d'emulsió de corall de vieira.
- Sobre l'emulsió, els talls de vieira amb un punt de sal maldon.
- Sobre la vieira, un raig de Pons Oli Verd.
- Sobre la vieira, un bouquet de micromezclum amb Pons Cítric amb taronja.

ÚTILS



Forn amb safata



Corró



Thermomix®
o Turrmix



Colador xinès



Foc Alt



Foc Mig



Foc Baix