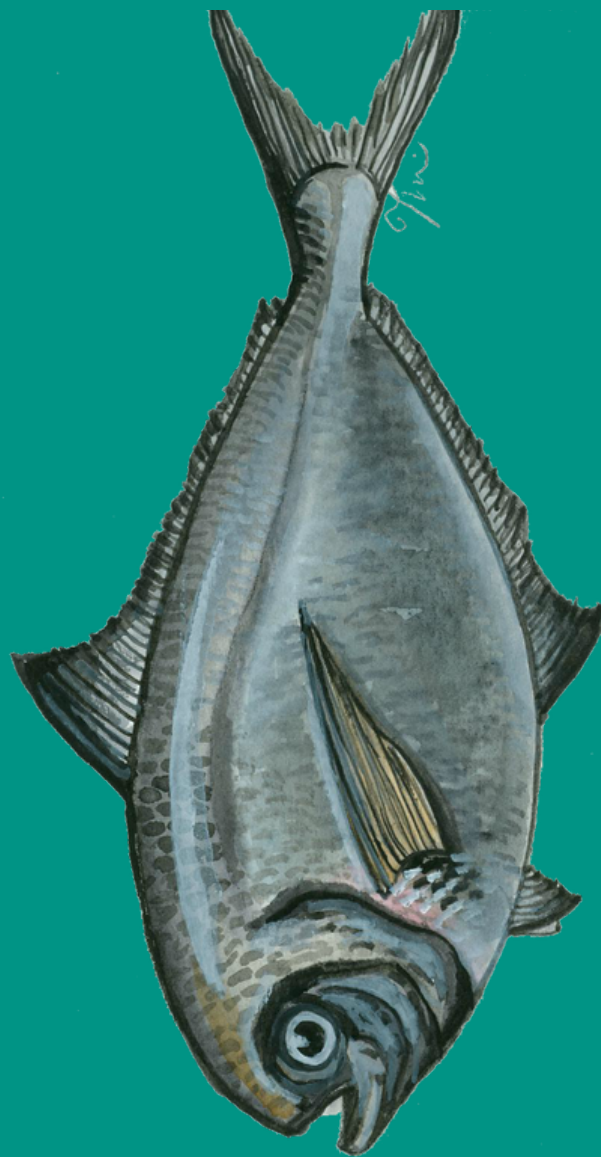




Ca la Maria es troba a una masia del segle XVII de Llagostera (Gironès). La nostra cuina es pot definir com a catalana moderna, són els gustos de sempre utilitzant tècniques i acabats actuals. Amb ingredients de proximitat, de temporada, ecològics, de comerç just i pesca sostenible. Som restaurant Km0 d'Slow Food Empordà.

Ens podreu trobar a:
www.restaurantcalamaria.cat



UNA RECEPTE DE
CA LA MARIA

CASTANYOLA ESPECIADA

AMB HUMUS DE
CIGRÓ MENUT

SOSpeix és una campanya que té per objectiu sensibilitzar i informar la ciutadania sobre l'amenaça que pesa sobre els mars i oceans, i promoure el consum responsable de peix i marisc com a eina per prevenir la sobrepesca i explotació dels mars.



WWW.SOSPEIX.ORG



ELABORACIÓ

Netegem la Castanyola només deixant els filets.

Bullim els cigrons menuts havent-los tingut en remull 12 h. Quan els cigrons siguin freds els triturem amb el dent d'all, el comí, el curri, unes gotes de llimona, un raig d'oli i aigua d'haber-los cuit fins trobar la textura desitjada. Barregem les farines de cigró i de fajol amb una mica d'aigua i sal per fer una massa per arrebossar i reservem.

Tallem en filets la Castanyola, l'amanim amb totes les espècies, ho passem per l'arrebossat i ho fregim en una paella amb un dit d'oli ben calent perquè quedi cruixent per fora però melós per dins.

Servim la Castanyola damunt de l'hummus i ho decorem amb una mica de pebre vermell i julivert picat.

CASTANYOLA

La seva carn és fàcil de cuinar i es pot trobar a un preu molt assequible al mercat. Aquest és un peix aconsellable pel consum, sempre i quan no estigui pescat amb arts d'arrossegament.

És un peix semigràs (5% de greix) amb un alt contingut proteic. Té vitamines de diferents tipus, però sobretot B12. També és ric en minerals com fòsfor, magnesi i potassi.

INGREDIENTS

600 grams de Castanyola neta.

Humus:

200 grams de cigrons menuts.

1 dent d'all, comí, curri, farigola, romaní, llorer, pebre vermell sal, oli verge i llimona.

Rebossat:

100 grams de farina de cigró.

100 grams de farina de fajol.

Aigua.

