

Menú What The Food: Primer, segon i postres, per menys de 5 euros

Amanida Thai, costella de porc amb salsa de curri dolça i poma al forn amb crema anglesa

[centrareport]El Marc Grivé (el nostre Marc Ribas, però molt més guapo i fort) ens proposa un menú amb primer plat, segon plat i postres... Tot per menys de 5 euros. El secret? Comprar productes de proximitat i econòmics i treballar-los com el que són, de màxima qualitat.

[nointext]

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=nuFeVmGYs1g>

[h3]Primer plat, amanida thai[/h3]

Una amanida molt fresca, bona i molt barata. Té el punt cítric i picant que la fa diferent, exòtica. Feu-la i quedareu com uns cuiners experimentats... Gairebé *hipsters!*

[GotaNegraPle] **Què necessitem? (1 persona)**

[GotaNegraBuit] Carabassó

[GotaNegraBuit] Llimona

[GotaNegraBuit] Bitxo

[GotaNegraBuit] Gingebre

[GotaNegraBuit] Sucre

[GotaNegraBuit] Llavors de sèsam (el que tinguem a l'armari)

[GotaNegraBuit] Salsa de peix

[GotaNegraBuit] Cacauets

[GotaNegraBuit] Coriandre

[GotaNegraPle] **Elaboració de l'amanida thai**

[GotaNegraBuit] Amb un pelador, fem làmines de carabassó (fines, com si fos un carpaccio).

[GotaNegraBuit] Afegim tots els altres ingredients: llimona, bitxo, gingebre, sucre, llavors de sèsam, salsa de peix i finalment el coriandre.

Consells

[GotaNegraPle]No us passeu amb cap ingredient. Són tots potents, us farien malbé el plat.



[h3]Segon plat, Costella de porc amb salsa de curri dolça[/h3]

Només amb un parell d'hores de forn, sense pràcticament preparació prèvia, teniu un 'platassu' que semblarà cuinat per la iaia.

V?deo: https://www.youtube.com/watch?v=6Ks_kXW0710

[GotaNegraPle] **Què necessitem?**

[GotaNegraBuit] Costella de porc

[GotaNegraBuit] 1 Cervesa

[GotaNegraBuit] Llorer

[GotaNegraBuit] Sal

[GotaNegraBuit] Pebre

[GotaNegraBuit] All

[GotaNegraBuit] Salsa de curri dolça

[GotaNegraBuit] Julivert

[GotaNegraPle] **Elaboració de la costella de porc amb salsa de curri dolça**

[GotaNegraBuit] Posem la costella en una safata per anar al forn i la cobrim amb cervesa, aigua, sal, pebre, una fulla de llorer i dos alls.

[GotaNegraBuit] Posem al forn a 180 graus unes 2 hores, fins que la carn estigui molt tendra.

[GotaNegraBuit] Pintem la part de la carn amb la salsa de curri dolça i l'ajuda d'un pinzell i posem al forn a 180 graus. Repetim l'operació cada 5 minuts, 3 o 4 vegades, fins que es caramel·litzi la salsa.

[GotaNegraBuit] Emplatem i decorem amb julivert per sobre.



[h3]Postres exprés de poma al forn (microones) amb crema[/h3]

Amb només uns minuts de microones semblarà que heu estat cuinant les postres tot el matí.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=LzZ-YAuOUYU>

[GotaNegraPle] **Què necessitem? (1 persona)**

[GotaNegraBuit] Llet

[GotaNegraBuit] Ous

[GotaNegraBuit] Llimona

[GotaNegraBuit] Canyella

[GotaNegraBuit] Midó de blat de moro (maizena)

[GotaNegraBuit] Poma (golden)

[GotaNegraBuit] Mantega

[GotaNegraBuit] Sucre

[GotaNegraPle] **Elaboració de les postres exprés de poma al forn (microones) amb crema**

[GotaNegraBuit] Posem llet a bullir amb canyella, pell de llimona (només la part groga, sense la part més blanca, que amarga). Quan està calent, afegim una mica de midó de blat de moro.

[GotaNegraBuit] Posem un parell de rovells d'ou, sense la clara, en un bol, i els batem amb una altra mica del midó de blat de moro.

[GotaNegraBuit] Barregem els ous i la llet. Remenem sense parar. Quan arrenqui el bull, començarà a espessir la crema. La retirem del foc.

[GotaNegraBuit] Treiem 'el barret' a la poma i la buidem una mica i hi posem mantega.

[GotaNegraBuit] Ho cobrim amb paper de film per aprofitar la mateixa aigua de la poma per cuinar-la.

[GotaNegraBuit] Ho posem al microones amb potència a tope uns minuts (8 o 10, segons el microones).

[GotaNegraBuit] Emplatem una part de la poma, posem la crema al damunt i afegim sucre. Si tenim cremador, el cremem, i si no, el podem caramelitzar a foc lent. Tapem amb el el barret de la poma al damunt.

[GotaNegraBuit] Tirem una mica del suc que ha deixat la poma i la mantega al microones per sobre el plat acabat.

Consell si volem el sucre cremat però no tenim cremador

[GotaNegraPle] Posem el sucre en un pot a foc baix i deixem que es vagi desfent fins aconseguir un caramel.

[ficientreport]