

Del
mar
a la
taula



Per als amants del peix

A les peixateries de Bonpreu i Esclat t'hi oferim producte fresc, d'alta qualitat, de proximitat... i una atenció al client impecable

A Bonpreu i Esclat ens agrada que els clients i clientes es trobin com a casa a les nostres botigues i que comprin amb la confiança que els estem oferint el millor producte. Un producte amb total garantia que sempre arriba en perfectes condicions a totes les llars. Per això, a la nostra secció de peixateria hi tenim peix i marisc molt fresc, que ens arriba cada dia a la botiga; de proximitat, provinent en gran part de les llotges de les nostres costes, i d'alta qualitat, ja que sempre treballem amb proveïdors que tracten el producte tal com a nosaltres ens agrada: amb molta cura.

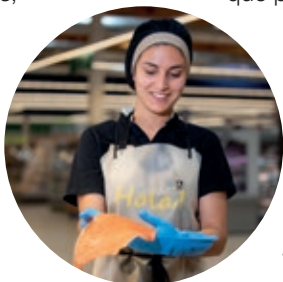
Servei impecable

Darrere el taulell hi trobaràs, sempre al teu servei, els nostres

experts peixaters i peixateres. Formats en aquest ofici, coneixen el producte a la perfecció. Els pots preguntar qualsevol dubte que tinguis. Ells et poden ajudar a descobrir les diferents espècies que oferim a les botigues i a escollir el millor peix si tens convidats, si sou molts a casa o si vols cuinar una recepta especial. A més, també et prepararan el tall de peix que necessitis, t'orientaran sobre els mètodes de cocció que pots emprar...

QUÈ NECESSITES?

Els peixaters i les peixateres que atenen els taulells de les nostres botigues són grans coneixedors del producte que oferim. Pots confiar-hi totalment.



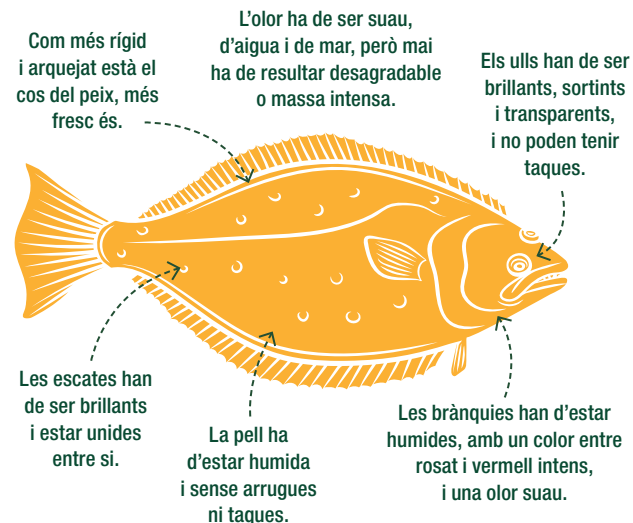
PEIX I MARISC: UN MAR DE POSSIBILITATS

A les nostres botigues disposes d'una àmplia varietat de peixos i mariscos; peix blau i blanc, pop, sípia, calamar... Però hi ha molt més. Et ve de gust gaudir de peixos de les nostres costes, com el llobarro, l'escòrpora, el gall de Sant Pere...? Si ho prefereixes, també pots comprar espècies de viver, com ara corball, orada, llobarro, salmó...; espècies salvatges, com ara el salmó d'Alaska, o les especialitats de la temporada: bacallà Skrei, musclo del Delta...



Si necessites alguna cosa especial, fes l'encàrrec a les nostres botigues i te'l prepararem

La millor tria



La riquesa de la proximitat

No hi ha res millor que consumir a la vora del mar el peix i el marisc acabats de pescar. Nosaltres ens guiem per aquest mateix esperit de connexió amb el medi natural per oferir-te productes de proximitat. Per això, una gran part dels peixos i mariscos que pots aconseguir a les nostres botigues arriben cada dia de les llotges catalanes, després que els nostres pescadors de confiança els hagin pescat a les nostres aigües tot just hores abans. Així gaudeixes al màxim de la frescor i la qualitat d'un producte de km 0, de proximitat, que garanteix el sabor més autèntic i amb les millors propietats nutricionals.



Conservació perfecta

Per gaudir del peix en el millor moment i sense riscs, cal tenir en compte un seguit de recomanacions generals:

- Hem de mantenir-lo a la nevera com a màxim dos dies perquè es mantingui en òptimes condicions.
- Un cop comprat, és important netejar-lo, rentar-lo i treure-li les vísceres.
- Un cop net, es recomana embolicar-lo en un drap una mica humit, col·locar-lo en un plat o safata i deixar-lo a la zona més freda de la nevera.
- Si l'heu de consumir cru (per exemple, si prepareu sushi), les autoritats sanitàries recomanen congelar-lo un mínim de cinc dies a una temperatura de -20°C .

MUSCLOS DEL DELTA DE L'EBRE

Les aigües tranquil·les de les badies del Fangar i els Alfares, al Parc Natural del Delta de l'Ebre, són l'ecosistema ideal on es produeixen musclos i ostres per a Bonpreu i Esclat. És un exemple perfecte de la nostra filosofia de producció integrada de km 0, que ens permet oferir-te a les nostres botigues uns productes exquisits que, a més, són molt saludables i versàtils. Els musclos tenen moltes proteïnes i molt poc greix (inferior al 2%), la qual cosa dona com a resultat una aportació calòrica molt baixa. Contenen vitamines del grup B i E, i són rics en ferro, calci, sodi, fòsfor i magnesi.



PER CUINAR-LOS

Els musclos són deliciosos simplement al vapor amb un rajolí de suc de llimona, una salsa picant o una salsa vinagreta, en sopes de peix, acompanyant la pasta, en còctels de marisc...

Mil i una maneres de menjar peix

El peix és un dels aliments més variats, per la quantitat d'espècies que hi ha, però també pel munt de maneres diferents en què es pot cuinar. Amb les espines i verdures es pot elaborar un bon fumet. També es pot preparar escaldat, introduint el peix en aigua bullint amb amaniment i guarnicions, o al forn, amb arròs... Però aquestes no són les úniques formes de gaudir del peix, ja que també es pot fer amb sofregit, saltat o directament en un guisat o estofat. En tot cas, sempre hi ha l'opció de coure'l a la graella; a la planxa, perfecta per als peixos blaus, o al forn, que és especialment adequat, per exemple, per a l'orada amb sal.



Rap gratinat amb muselina d'all i codony

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

• 4 patates mitjanes • 250 ml de vi blanc • 2 ous • 1 gra d'all • 20 g de codony • 2 cullerades de pinyons • 600 g de rap sense espines ni pell • 200 g de pa ratllat gruixut • 1 cullerada d'anet sec • 2 branques de romaní • Oli d'oliva 0,4° • Sal i pebre negre

ELABORACIÓ

1. Pela les patates, talla-les a rodanxes fines sense arribar fins al fons, de manera que quedin les patates senceres, i

posa-les en una safata de forn. Salpebra-les, ruixa-les amb el vi blanc i una mica d'oli d'oliva, i cou-les 30 minuts a 190°C .
2. Per fer la muselina, prepara un ou, el gra d'all pelat i picat, el codony i un polsim de sal al vas de la batidora. Aboca-hi l'oli en rajolí sense deixar de triturar-ho fins que la salsa quedi com una maionesa.
3. Daura els pinyons en una paella amb un rajolí d'oli d'oliva. Reserva'ls.

4. Talla els lloms de rap en 4 porcions, passa-les per ou batut i arrebossa-les amb el pa ratllat barrejat amb l'anet i el romaní picats. Sofregeix el peix amb abundant oli ben calent fins que estigui daurat.
5. Posa els lloms de rap en una safata de forn i, sobre cada porció, col·loca-hi una cullerada de muselina. Gratina-ho al forn durant 10 minuts. Serveix els lloms acompanyats amb les patates i el pinyons.



Un toc molt especial

Amb espècies i herbes aromàtiques, pots donar un punt exquisit als teus peixos. Pren-ne nota.

- **Alfàbrega.** És perfecta per fer un pil-pil que acompanyi una tripa de bacallà.
- **Julivert.** En combinació amb l'all, és un dels condiments ideals per als peixos a la planxa.
- **Anet.** Combina molt bé amb el salmó al forn i també el fumet.
- **Farigola.** És ideal per als peixos al forn.
- **Llorer.** S'empra molt en l'elaboració de brous de peix i altres guisats similars.
- **Safrà.** Resulta imprescindible als arrossos mariners i les paelles.
- **Anís.** S'utilitza amb peixos crus, com els usats en el ceviche.

SKREI, UN LUXE DE BACALLÀ AL TEU ABAST

De les fredes aigües del nord, de Noruega, arriba el bacallà skrei, una autèntica delicatessen amb segell oficial. Es tracta de bacallà salvatge amb una gran qualitat. A més, és molt valorat per la seva estacionalitat, ja que només està disponible del gener a l'abril. Aquest peix recorre cada any més de mil quilòmetres a contracorrent des del mar de Barents fins a les illes Lofoten, en una travessa que provoca que tingui la carn molt ferma i saborosa. Es pesca de manera tradicional.



CONSELLS DE PREPARACIÓ

Per a elaboracions al forn, cou l'Skrei amb salmorra. Enforna'l a 180 °C fins que la temperatura a l'interior de la peça sigui de 40 °C. Just abans de servir-lo escalfa el forn a 160 °C i deixa-hi el peix 1 o 2 minuts.

Com es fa un bon fumet de peix

T'expliquem com es fa un fumet boníssim que després et servirà com a base per fer cremes, un guisat o un arròs caldós de llamàntol com el que et proposem en aquestes pàgines.

Compra 1 kg de peix per a fumet (morralla, cap de rap, espines de peix de roca...) i 200 g de crustacis per a fumet (galeres, gambetes petites, crancs...). Neteja els peixos de les tripes. Renta i pela 2 porros, 1 ceba, 1 pastanaga, 1 branca d'api i 1 xirivia, i talla'ls a trossos. Un cop tot preparat, posa 2 cullerades d'oli d'oliva a escalfar en una olla, incorpora-hi els mariscos i sofregeix-los durant 2 minuts. Després, afegeix-hi els peixos, les verdures talladetes i 2 cullerades de salsa de tomàquet. Sofregeix-ho 2 minuts més i aboca-hi 3 litres d'aigua i sal. Deixa-ho bullir durant mitja hora, cola el caldo i reserva'l.



Arròs caldós de llamàntol

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 sípia bruta de 300 g • 1 llamàntol
- 2 grans d'all • 1 ceba • 1 pebrot verd • 1 pebrot vermell • 2 tomàquets madurs • 1 culleradeta de pebre vermell • Un pessic de brins de safrà
- 320 g d'arròs bomba • 2 litres de fumet • 4 cullerades d'oli d'oliva • Sal

ELABORACIÓ

1. Neteja la sípia i talla-la a daus; reserva'n la melsa. Separa el cap, les potes i les pincetes del llamàntol. Talla la cua a rodanxes, el cap per

la meitat i trenca les pincetes picant-les amb una mà de morter. Pela els alls i la ceba, i pica'ls. Renta els pebrots, i pela els tomàquets i talla'ls a dauets.

2. Escalfa una cassola amb dues cullerades d'oli d'oliva, posa-hi el llamàntol i marca els trossos per totes bandes. Retira'l i reserva'l. Afegeix la sípia a la cassola i sofregeix-la 5 minuts; retira-la i reserva-la. Aleshores, aboca dues cullerades més d'oli a la

cassola i sofregeix-hi la ceba, els pebrots i l'all 10 minuts. Passat aquest temps, incorpora-hi el tomàquet i sofregeix-ho 10 minuts més. Després, posa-hi la melsa, la sípia, el pebre vermell, el safrà, un polsim de sal i l'arròs. Sofregeix-ho 2 minuts sense deixar de remenar-ho. **3.** Aboca-hi 2 litres de fumet calent i els trossos de llamàntol. Deixa-ho coure durant 15 minuts i deixa-ho reposar 3 minuts fora del foc.



Congelació de garantia

Si optes per congelar el peix acabat de comprar, has de seguir una sèrie de recomanacions per garantir-ne les propietats i el sabor:

- Per emmagatzemar-lo, cal utilitzar una safata de congelació i film transparent.
- A més, has d'evitar ajuntar espècies diferents, perquè no es barregin els sabors.
- Mira de dividir-ho en racions per treure en cada moment només el que consumiràs.
- Descongela el peix a la nevera, a la zona més freda. Fica-l'hi 24 hores abans de cuinar-lo.

La temperatura ideal per conservar els aliments congelats és de -18 °C.

TASTA EL SALMÓ SALVATGE D'ALASKA

A Bonpreu i Esclat t'apropem des de les fredes i belles terres d'Alaska el salmó vermell o sockeye. Es tracta d'una de les cinc espècies de salmó salvatge que hi ha (amb el salmó reial, el platejat, el keta i el rosat) i té una carn que és exquisida. En concret, la varietat que t'oferim a les nostres botigues es caracteritza per una carn consistent de color vermell intens.

Des del punt de vista gastronòmic, és una espècie perfecta per preparar-la a la planxa, al forn o en plats crus. El salmó vermell procedent d'Alaska es pesca en alta mar amb xarxes o ham, sempre amb tècniques sostenibles i responsables amb el medi ambient. A més, aquest salmó salvatge disposa de la certificació BRC de qualitat.



TINGUES EN COMPTE QUE...

Els experts recomanen no coure massa la carn de salmó per garantir-ne totes les propietats i mantenir-ne el sabor exquisit.

Peix marinat, un plaer!

Hi ha un munt d'opcions delicioses i molt fàcils de fer per marinar el peix. Algunes propostes que pots provar a casa són la marinada de vi blanc amb soja i suc de llimona; la d'herbes amb julivert, orenga, alfàbrega i vinagre balsàmic; la de mel amb soja, all i espècies... També pots provar de fer una marinada de taronja amb mostassa i romaní... No sabràs quina t'agrada més!



Ceviche de salmó

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

• ½ kg de llimes • 1 manat de coriandre • 1 xili vermell • 1 ceba vermella • 600 g de supremes de salmó sense espines ni pell • 2 alvocats al punt • Sal

ELABORACIÓ

1. En primer lloc, prepara la llet de tigre. Esprem les llimes

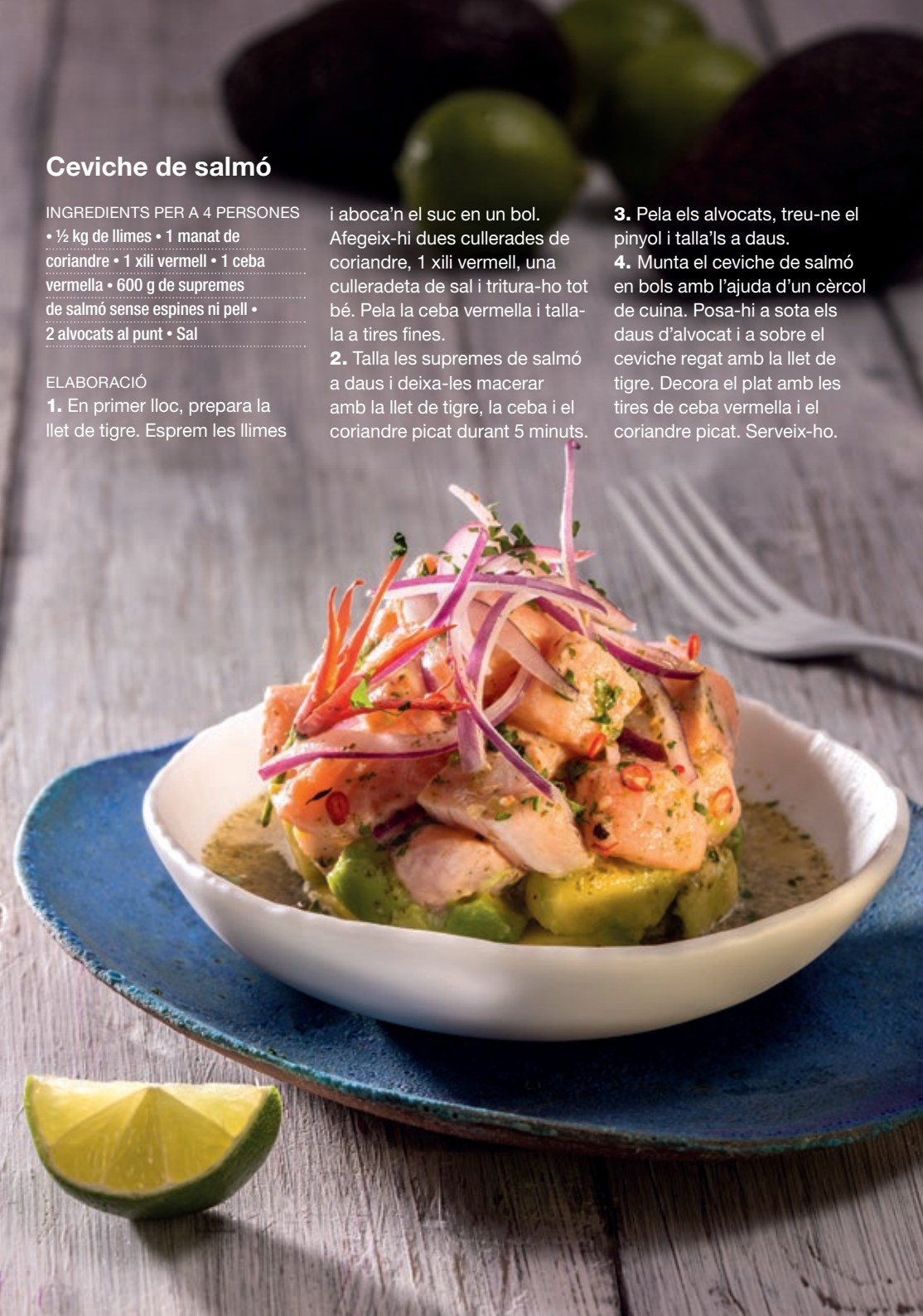
i aboca'n el suc en un bol.

Afegeix-hi dues cullerades de coriandre, 1 xili vermell, una culleradeta de sal i tritura-ho tot bé. Pela la ceba vermella i talla-la a tires fines.

2. Talla les supremes de salmó a daus i deixa-les macerar amb la llet de tigre, la ceba i el coriandre picat durant 5 minuts.

3. Pela els alvocats, treu-ne el pinyol i talla'ls a daus.

4. Munta el ceviche de salmó en bols amb l'ajuda d'un cèrcol de cuina. Posa-hi a sota els daus d'alvocat i a sobre el ceviche regat amb la llet de tigre. Decora el plat amb les tires de ceba vermella i el coriandre picat. Serveix-ho.



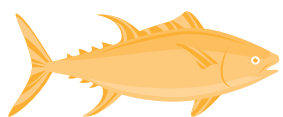


Nens i espines de peix

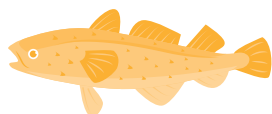
El peix és un aliment necessari per a tothom qui vol seguir una alimentació saludable. En el cas dels nens, no sempre resulta fàcil que en mengin perquè tenen espines força molestes. Què hi podem fer? Pots optar per espècies que no tinguin gaires espines o en què siguin fàcils de retirar abans de menjar, com ara la tonyina, el bonítol, el salmó o el lluç. També pots triar emperador, rap, orada..., que es poden servir filetejats o a trossos. Una altra opció és escollir presentacions que siguin atractives per als nens: lluç arrebossat en forma de barretes o nuggets, mandonguilles, hamburgueses...

EL TALL DE LA TONYINA: TOT UN ART

La tonyina, especialment la vermella, és una menja deliciosa que ens ofereixen els nostres oceans. Pescada de manera artesanal, la tonyina ens sorprèn fins i tot en el trossejament. De fet, a països com el Japó el trossejament d'aquest peix és tot un art. Concretament, Bonpreu i Esclat fem l'especejament de la tonyina directament a l'obrador. Els nostres especialistes en aquest art, anomenat *ronqueig*, reben les tonyines de grans dimensions i en tallen amb destresa i professionalitat les parts aprofitables per al consum. A les nostres botigues hi trobaràs dues peces exquisides: el llom i la ventresca.



vs.



PEIX BLAU: el greix més sa

La particularitat del peix blau es basa no en el color, sinó en la proporció de greix: es considera peix blau el que en té almenys un 5%. La tonyina, el bonítol, el verat, l'anxova, la melva, el peix espasa, el salmó, la sardina i el caçó, entre d'altres, es troben en aquest grup. Destaquen per tenir greix insaturat, ric en àcids grassos omega-3. A més, és una font de vitamines i minerals.

PEIX BLANC: bo i saludable

Rap, lluç, besuc, llenguado, bacallà, rèmol... Els peixos blancs són molt populars en els nostres plats i es caracteritzen pel baix percentatge de greix. Per aquesta raó, són perfectes en les dietes baixes en lípids. I, per si això fos poc, aquests peixos són una gran font de vitamines, especialment del grup B. A més, incorporen un gran nombre de minerals beneficiosos per a la salut.



Tonyina en escabetx de cítrics i pebre rosa

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

• 2 grans d'all • 1 pastanaga • 1 ceba de Figueres • 1 llima • 1 llimona • 1 taronja • 2 cullerades de pebre rosa • 2 branquetes de farigola • 1 fulla de llorer • 400 g de tonyina fresca • 150 ml d'oli d'oliva 0,4° • 40 ml de vinagre blanc • Sal

ELABORACIÓ

1. Pela els alls i talla'ls a làmines. Pela la pastanaga i talla-la a rodanxes fines. Pela la ceba i talla-la a tires. Treu un tros de pell de la llima, un de la llimona i un de la taronja, espren els tres cítrics i reserva'n el suc.
2. Escalfa l'oli amb els alls. Quan comencin a enrossir,

afegeix-hi la ceba, la pastanaga, el llorer, el pebre rosa, la farigola i les pells dels cítrics. Deixa-ho confitar 5 minuts a foc suau. Retira-ho del foc i afegeix-hi els suc dels cítrics, el vinagre i la sal.
3. Talla la tonyina a làmines com si fos sashimi, col·loca-les als plats i aboca-hi l'escabetx calent per sobre. Serveix-ho.



Nosaltres te'l cuinem

Oferim el nostre servei de cocció al vapor amb Mychef Concept, un forn dissenyat per aconseguir una cocció perfecta, en molt poc temps i segura.

El resultat és un plat de peix amb un sabor deliciós, una textura immillorable i, molt important, amb totes les propietats saludables.



Quin peix vols?

A les nostres botigues tens un nou servei que segur que t'agradarà: et cuinem el peix en un forn de cocció al vapor. Tan sols has d'apropar-te a la peixateria i escollir el peix o marisc que més t'agradi. Després els nostres professionals te'l cuinaran i, si vols, te'l condimentaran com vulguis: all, julivert, sal, pebre i oli. En molt poc temps, tindràs el peix a punt amb un sabor inigualable i amb la garantia de frescor de Bonpreu i Esclat.

www.bonpreuesclat.cat

atencioalclient@bonpreu.cat



☎ 902 160 925

Segueix-nos a:

