

PALADARS AL PUNT!



UNA CARN EXTRAORDINÀRIA

La carn de l'Era que t'ofereix a Bonpreu i Esclat és de proximitat i respecta la tradició ramadera catalana en la producció i la distribució.



DE QUALITAT

Als nostres supermercats trobaràs la gustosa carn de l'Era. Aquesta marca engloba tots de productes d'una qualitat. Totes les carns són de proximitat i amb una cria de categoria superior.

Som el que mengem, no n'hi ha cap dubte, i és molt important que els aliments que posem a taula siguin saludables i d'una qualitat extraordinària, com els diferents tipus de carns que trobaràs als nostres supermercats.

Bonpreu i Esclat apostem per proveïdors de proximitat i km 0 que treballen amb un gran rigor i ens ofereixen les millors garanties. Seleccionem una àmplia varietat de productes, entre els quals destaca la carn de l'Era, un producte d'alta qualitat, procedent de granges i escorxadors de Catalunya, que respecta la tradició ramadera catalana en la producció i la distribució. També hi trobaràs productes ecològics, com els ous i el saborós xurrasco de vedella. Com sempre, el nostre objectiu és oferir-te la màxima qualitat, perquè gaudeixis d'una carn bona, fresca i servida en les millors condicions.

MÉS ENLLÀ DELS ESTÀNDARDS

A Bonpreu i Esclat treballem amb proveïdors compromesos amb la cria respectuosa, que compleixen uns criteris encara més estrictes que els de la normativa de benestar animal. Així, **la densitat d'animals per metre quadrat és**

inferior a la màxima que disposa la llei, cosa que els garanteix la mobilitat. A més, es controla que hi hagi **més abeuradors i menjadores** de les que estableix la norma i les instal·lacions han de tenir sistemes automatitzats de ventilació forçada, per millorar la climatització i el confort de l'ambient. Pel que fa al transport, es garanteix que no és massificat i, per tant,

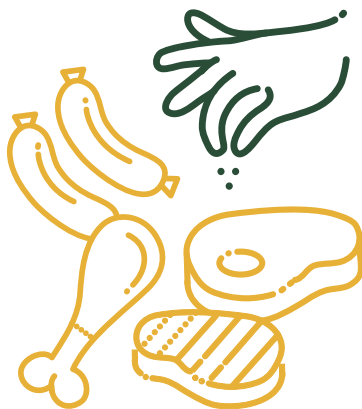
es **minimitzen les situacions d'estrès**.

El compliment d'aquestes mesures es garanteix mitjançant controls interns exhaustius i auditories fetes per una empresa externa.



Tot el que vols saber

Bonpreu i Esclat t'ofereix un ampli ventall de carns tendres, gustoses i de màxima qualitat. Xai, porc, vedella, pollastre, conill, indiot... Les pots trobar tant al taulell, on els nostres carnisers t'assessoraran en tot el que necessitis, com envasada a les neveres. L'etiqueta dels envasos t'ofereix informació detallada sobre cada producte: procedència, tipus de cria, consells de conservació i cuina, valors nutricionals, presència d'al·lèrgens...



Benestar i protecció



La llei de benestar animal regula tota una sèrie d'aspectes relatius a la cria dels animals a les explotacions.

La llei és fonamental per garantir la qualitat i la seguretat dels aliments que consumim

- Els animals han de tenir accés en tot moment a aigua fresca i han de rebre una alimentació adequada a les seves necessitats.
- Per garantir la mobilitat, s'estableixen uns màxims de població segons la superfície disponible.
- També s'estableixen els requisits d'il·luminació i ventilació segons l'espècie.

VEDELLA: TENDRA, GUSTOSA I MOLT VERSÀTIL

És una de les carns més apreciades. Magra i tendra, és ideal per a grans i petits.

Melosa, amb un gust suau i de fàcil digestió. Així és la vedella de l'Era que trobaràs a Bonpreu i Esclat. Amb menys de 12 mesos de cria, es caracteritza per ser una carn magra, que ens aporta proteïnes d'alta qualitat i aminoàcids essencials, necessaris perquè l'organisme desenvolupi funcions bàsiques, com el creixement o la reparació de teixits. Als nostres supermercats t'oferim un ampli assortiment de carn de

vedella de proximitat, tant al tall com envasada i a punt per cuinar. A més, també pots trobar carns de la més alta qualitat, com la de la vedella Angus de Nebraska o la de la raça Wagyu. I des de les muntanyes de Galícia ens arriba la carn de la vaca de raça Rubia Gallega. De textura fibrosa i amb un nivell natural alt d'infiltració de greix, es madura de 15 a 30 dies de forma controlada per potenciar-ne el sabor i aportar-li més tendresa.

SAPS QUÈ...?

La carn vermella necessita repòs per adquirir la textura adequada.

Obtindràs millors resultats si la compres 24 o 48 hores abans de consumir-la i la deixes reposar a la nevera.



Entrecot de vedella i tempura de verdures

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 ceba • 200 ml de nata per cuinar
- 3 cullerades de mostassa de tipus Dijon • 2 pastanagues • 2 carxofes
- 150 g de mongeta tendra • 200 g de farina per a tempura • 4 entrecots de vedella d'uns 2 cm de gruix amb os
- Oli d'oliva verge extra • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela la ceba tendra, pica-la i col·loca-la en un cassó greixat amb 3 cullerades d'oli d'oliva. Cou-la a foc suau durant 5 minuts, afegeix-hi la nata i cou-ho 10 minuts més. Després, afegeix-hi la mostassa, remena-ho fins que hi quedi integrada i rectifica-ho de sal. Retira la salsa i reserva-la.

2. Per a la tempura, renta les hortalisses. Pela les pastanagues. Elimina la tija de les carxofes, espunta-les i elimina'n les fulles més dures. Espunta la mongeta. Prepara la farina per a tempura segons ho indiqui el fabricant. Passa totes les verdures per la massa de tempura i fregeix-les per tongades en abundant oli calent. Deixa-les sobre paper de cuina perquè absorbeixi l'excés d'oli i assaona-les.

3. Eixuga bé la carn, pinta-la amb oli d'oliva, salpebra-la i cou-la a la brasa 4 minuts per cada costat perquè quedi al punt.

4. Serveix la carn acompanyada de les verdures i la salsa de mostassa.



**FONT DE
PROTEINES,
FERRO I
FIBRA**

Fes salut a la taula

Recepta ideal per combatre l'anèmia, ja que la vedella és un aliment amb un contingut important de proteïnes i ferro. També conté vitamina B12, necessària per al bon funcionament del sistema nerviós i cognitiu. Les carxofes i les pastanagues aporten fibra, vitamines i molts minerals.

• tria bé •



Un tall per a cada plat

Abans de comprar la carn per fer una recepta, convé que t'informis sobre quin és el tall més adequat.

- **Filet:** peça allargada

Les millors carns per guisar són les més meloses, de textura gelatinosa

i plana, molt tendra. Perfecta per fer a la planxa, a la graella o per rostir.

- **Llom:** tall magre i tendre del qual s'obtenen l'entrecot i la mitjana. Per rostir, fer a la graella o a la planxa.
- **Tall rodó:** peça llarga que s'obté de la cuixa o de l'espatlla. Ideal per rostir.
- **Conill:** carn suau, molt bona per fer estofats.

EL PUNT DE COCCIÓ PERFECTE

Hi ha qui prefereix la carn gairebé crua, altres la prefereixen al punt i, tot i que a molts els sembli un sacrilegi, alguns la volen molt feta. Perquè puguem satisfer tots els gustos, t'expliquem com aconseguir els diferents punts de cocció, prenent com a referència un filet de 3 cm de gruix.

- **Crua o sagnant.** Amb la capa externa cuita i el centre completament vermell, cru i fins i tot fred. 3 minuts de cocció per cada costat, amb el foc ben viu.
- **Poc feta.** Segellada per fora i amb un 75% de color vermell a l'interior. 5 minuts de cocció per costat, a foc mitjà.
- **Al punt.** Segellada per fora i amb un 50% de color vermell a l'interior. 7 minuts de cocció per cada costat, a foc mitjà.
- **Molt feta.** Marró per fora i amb un to cafè per dins. 9 minuts de cocció per cada costat, amb el foc baix.



Per a un bon resultat, no tinguis pressa!

Abans de coure la carn, és molt important que estigui a temperatura ambient. Si la poses a la graella o a la planxa tal com surt de la nevera, no es farà de manera uniforme. Un cop cuita, deixa-la reposar un parell de minuts abans de tallar-la i servir-la perquè els sucs es redistribueixin i quedi més gustosa.

els nostres proveïdors



CONFIALIMENTS TER

Vedella de l'Era, es desfà a la boca

Confialiments Ter es troba a la comarca d'Osona, en un entorn rural i un clima privilegiats per a la pràctica de la ramaderia. Fundada l'any 1989, darrera seu hi ha una tradició de diverses generacions dedicades en cos i ànima a aquest sector. A les granges La Moreta, de Manlleu, i Mas el Cerdà, de Centelles, es crien les vedelles femelles de les quals prové la carn que es distribueix de forma exclusiva a Bon Preu i Esclat i que comercialitzem amb la

Els animals pertanyen a la raça simmental, una de les millors del món.

marca de l'Era. La majoria d'aquestes vedelles pertanyen a la raça simmental, considerada una de les millors del món i autòctona de la vall del riu Simmen, als Alps suïssos. Neixen al nord d'Europa i, quan tenen un mes de vida, arriben a les dues explotacions ramaderes per a una criança i un

creixement que respecten les màximes exigències de benestar animal. Primer se les alimenta amb llet i, després, amb pinsos i farratges naturals de conreus propis. L'escorxador és molt pròxim a les granges per tal que es animals no pateixin un estrès innecessari durant el trajecte. Això contribueix que la vedella de l'Era sigui de molta qualitat, melosa i tendra, amb més infiltració de greix intramuscular que altres carns i amb un color rosat intens.

XAI: UNA CARN QUE CONVIDA A LA FESTA

A moltes llars, és el protagonista a taula quan hi ha alguna cosa per celebrar.

És un dels plats estrella del Nadal i no pot faltar en una bona costellada amb amics. La seva carn, tendra i melosa, té un gust exquisit inconfusible. A més de proteïnes d'alt valor biològic, que contenen tots els aminoàcids essencials, ens aporta una quantitat important de ferro fàcil d'assimilar, per la qual cosa resulta un aliment interessant per a les persones que pateixen anèmia. També té vitamina B12, molt important per al bon

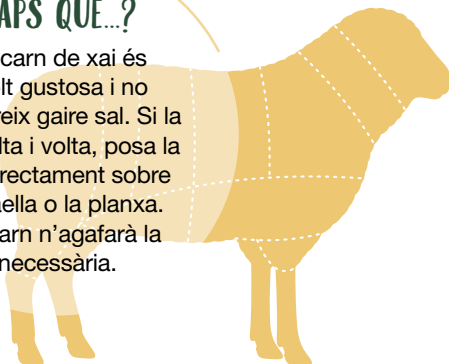
funcionament del cervell i del sistema nerviós.

A la cuina, el xai ens ofereix moltes possibilitats. Queda boníssim amb tot tipus de marinades, que ajuden a estovar la carn i a reduir-ne el temps de cocció. A Bonpreu i Esclat trobaràs costelles de xai de carn de l'Era, perfectes per fer a la brasa. I, si prefereixes preparar una peça al forn, l'espàtlla és l'opció ideal. Anima't a fer-la amb la recepta que et proposem i descobreix un plat ple de sabor.

SAPS QUÈ...?

La carn de xai és molt gustosa i no requereix gaire sal. Si la fas volta i volta, posa la sal directament sobre la paella o la planxa.

La carn n'agafarà la necessària.



Cuixa de xai amb patates

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 cuixa de xai marcada en 4 trossos
- 1 llimona • 200 ml de vi ranci • Fulles de farigola fresca • Fulles de romaní
- fresc • 1 cabeça d'all • 4 patates mitjanes • Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta i eixuga bé la carn. Salpebra-la, col·loca-la en una safata de forn i ruixa-la amb el suc d'una llimona. Banya-la amb el vi ranci, afegeix-hi un got d'aigua o brou, les herbes aromàtiques, la cabeça d'all sencera partida per la meitat i un rajolí d'oli d'oliva. Cou-la al forn preescalfat a 200 °C durant uns 40 minuts, donant-li la volta de tant en tant perquè es dauri per tots els costats.
2. A mitja cocció, treu-la del forn. Retira la carn de la safata i col·loca-hi a la base les patates tallades a làmines. Salpebra-les. Col·loca la carn sobre les patates i continua la cocció.

SUGGERIMENT

Pots acompanyar el xai amb allioli de poma. Pica un gra d'all en un morter amb sal i afegeix-hi una poma cuita i trinxada (sense pell ni llavors). Incorpora-hi el rovell d'un ou (a temperatura ambient) i un raig d'oli d'oliva. Ves remenant-ho amb la mà de morter mentre hi afegeixes l'oli a poc a poc fins que l'allioli tingui consistència.



**RIC EN
PROTEÏNES,
HIDRATS DE
CARBONI I
GREIXOS**

Fes salut a la taula

Plat energètic i deliciós,
la carn de xai és rica en
proteïnes d'alt valor biològic,
minerals i vitamines del grup B.
Les patates són font de
carbohidrats i contenen midó,
vitamines i minerals.

POLLASTRE: DELICIÓS, SA I APTE PER A TOT HOM

Amb una carn de fàcil digestió, val la pena donar-li un lloc privilegiat a la dieta.

El pollastre és un aliment bàsic present a pràcticament totes les cuines del món. La seva carn blanca, de textura tendra i gust suau, té un baix contingut en greix i es digereix molt fàcilment. Combina bé amb tot tipus d'aliments i es pot preparar de mil i una maneres. Sens dubte, una de les més populars és el pollastre al forn, un menú clàssic del cap de setmana a moltes llars. Per fer-lo, als nostres supermercats t'ofereim

opcions delicioses, com el pollastre de pagès sencer a granel o el pollastre de l'Era. Si vols que et quedi sucós, és imprescindible que preescalfis bé el forn (180-200 °C) abans d'introduir-hi el pollastre. Un bon truc per evitar que la carn es ressequi és cobrir-ne tot l'exterior amb una mica d'oli. Així, la carn queda protegida de les altes temperatures i conserva els sucus. I, per acabar, no et descuidis de salpebrar bé tota la peça, tant per dins com per fora.

L'INDIOT

També és una carn blanca de gran qualitat i molt nutritiva, que mereix un lloc privilegiat a la dieta. Ens aporta proteïnes d'alta qualitat, poques calories i una quantitat molt reduïda de greix.



Pit de pollastre farcit de verdures

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ¼ de col llombarda • ½ carbassó
- 8 xampinyons laminats • 4 pits de pollastre oberts per farcir • 12 talls de bacó • 200 ml de brou de verdures
- 80 g de mongeta tendra • 50 g de pèsols frescos • 50 g de faves fresques
- Fulles d'enciam variat • Oli d'oliva verge extra • Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Renta les hortalisses. Lamina la col llombarda. Espunta el carbassó i pica'l.
- 2.** En una paella ampla greixada amb 4 cullerades d'oli d'oliva, sofregeix la col 5 minuts. Afegeix-hi el carbassó i els xampinyons. Sala-ho i cou-ho 10 minuts més.
- 3.** Renta els pits de pollastre, eixuga'ls bé i salpebra'ls. Després, farceix-los amb les verdures, tanca'ls i enrotlla'ls amb els talls de bacó (subjecta'ls amb escuradents perquè no perdin la forma).
- 4.** Preescalfa el forn a 200 °C. Posa els pits en una safata de forn, cobreix-los amb el brou i amaneix-los amb un fil d'oli. Cou-los durant 30 minuts.
- 5.** Cou al vapor, per separat, la mongeta tendra, els pèsols i les faves. Retira-ho i barreja-ho amb les fulles d'enciam. Reserva-ho.
- 6.** Serveix els pits de pollastre farcits amb l'amanida de productes de l'hort.



**FONT DE
PROTEÍNES.
ANTIOXIDANTS
I FIBRA**

Fes salut a la taula

Es tracta d'un plat proteic de fàcil digestió. El pollastre, aliment amb pocs greixos, aporta proteïnes, vitamines del grup B, sobretot B12 i àcid fòlic, i minerals, com ara el ferro, el zinc, el potassi i el fòsfor. Les hortalisses, els llegums i els bolets (xampinyons) incorporen fibra al plat i el completen amb més vitamines i minerals.



BARBACOA: UN MOMENT PER GAUDIR EN BONA COMPANYIA

No n'hi ha cap dubte: quan es fa a la graella, la carn té millor gust. Descobreix els millors trucs.

Aire lliure, bona companyia i una carn de qualitat. És la combinació perfecta per gaudir d'un moment inoblidable. T'expliquem uns trucs infal·libles per aconseguir una graellada espectacular:

- **Treu la carn de la nevera** una estona abans de fer-la, perquè estigui a temperatura ambient.
- **Escalfa la graella** abans de posar-hi la carn per evitar que s'hi enganxi.
- **Planifica la cocció.** Comença per les botifarres i peces semblants, com el xoriço.

Tot seguit, posa-hi el pollastre, les broquetes, les hamburgueses, el porc i les verdures. Finalment, fes la vedella i el xai.

- **No maregis la carn.** Deixa que es faci primer per una banda i, quan estigui cuita, dona-li la volta amb unes pinces.
- **Pinta la carn amb oli d'oliva** abans de posar-la a la graella. Per a les peces marinades, aprofita per pintar-les amb una mica d'adob quan les hagi de girar.
- **No punxis mai la carn** ni la tallis abans que estigui cuita. Si perd els sucs, quedarà seca.

IMPRESCINDIBLES

A Bonpreu i Esclat trobaràs tot tipus de productes que queden espectaculars a la graella, com les hamburgueses de vedella de carn de l'Era. També són delicioses les broquetes de porc, indiots o pollastre. I, evidentment, en una barbacoa no hi poden faltar unes bones botifarres de porc de muntanya ni unes costelletes de xai.



• bon caliu •



Per saber el punt de la brasa

Les barbacoes de gas o elèctriques són més netes que les de carbó i cuinen ràpidament els aliments. Tanmateix,

Durant la cocció, les aromes que desprèn el fum penetren en els aliments i els aporten un sabor únic

fer una bona brasa té el seu encant i ofereix resultats inigualables. Per saber si la brasa està a punt, posa-hi la mà a sobre, a una distància prudencial, i compta quants segons aguanten l'escalfor:

- 1 o 2: la temperatura és molt alta, ideal per segellar la carn.
- 3 o 4: l'escalfor és moderada-alta, perfecta per rostir peces primes.
- Fins a 6: la calor és moderada, ideal per a talls gruixuts.

CONILL: UNA FONT DE SALUT PER A TOTA LA FAMÍLIA

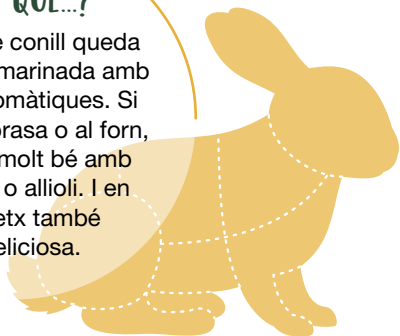
És una carn rica en proteïnes, baixa en greixos i amb molt poques calories.

Per les propietats nutricionals, els experts recomanen consumir carn de conill un cop per setmana. És una carn blanca molt magra, que ens aporta una bona dosi de proteïnes d'alt valor biològic, vitamines, ferro, zinc i magnesi. És ideal per als nens, els adolescents i la gent gran, ja que conté una gran quantitat de col·lagen, que la fa molt digestiva. A més, és baixa en sodi, per la qual cosa resulta adequada per a les

persones amb la tensió alta. Al receptari trobem mil i una possibilitats per incloure el conill al menú: al forn amb patates, amb allada, amb arròs... A Bonpreu i Escalat hi trobaràs conill sencer de l'Era, ideal per fer al forn o a la brasa, i en tot tipus de talls. Les cuixes i les espatlles són les peces més magres i carneses. Dels lloms, amb una carn tendra, se'n poden fer filets per coure a la planxa o per fregir. I les costelles són perfectes per fer guisats.

SAPS QUÈ...?

La carn de conill queda boníssima marinada amb herbes aromàtiques. Si la fas a la brasa o al forn, combina molt bé amb vinagreta o allioli. I en escabetx també és deliciosa.



Conill a la cassola amb cervesa

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

• 1 conill a trossos • 1 ceba •
1 tomàquet • 2 grans d'all • 1 cullerada
de farina • 400 ml de cervesa •
2 fulletes de llorer • Branques de
farigola fresca • Oli d'oliva verge extra
• Sal i pebre negre

ELABORACIÓ

1. Renta bé la carn de conill, eixuga-la, salpebra-la i sofregeix-la en una cassola ampla greixada amb 50 ml d'oli d'oliva fins que estigui lleugerament daurada. Retira la carn i, al mateix oli, sofregeix-hi la ceba prèviament picada durant 5 minuts a foc molt suau.

2. Afegeix-hi el tomàquet ratllat i els alls esclafats. Remena-ho amb un cullerot i cou-ho fins que l'excés d'aigua s'hagi absorbit i la salsa quedi lligada. Afegeix-hi la farina, torna a remenar-ho i incorpora-hi la carn. Aboca-hi la cervesa, les fulles de llorer i les branquetes de farigola. Cou-ho a foc suau durant 30 minuts aproximadament. Retira-ho, deixa-ho temperar i serveix-ho.

SUGGERIMENT

Pots acompanyar aquest conill a la cervesa amb arròs salvatge. Fàcil de preparar, aquest arròs té una textura cruixent molt agradable i a més és font de fibra, proteïnes i minerals. El temps de cocció recomanat és de 30-40 minuts.

Fes salut a la taula

Aquest plat amb carn de conill, una de les menys grasses que hi ha i, per tant, una de les que té menys colesterol, aporta a l'organisme vitamines B6 i B12 i minerals.

La ceba, molt diürètica, destaca pel contingut en aigua i potassi, i el tomàquet, amb un alt contingut en fibra, minerals, vitamina C i betacarotè, és especialment antioxidant.

AMB POC
GREIX I FONT
DE FIBRA



PORC: UN PRODUCTE AMB MOLTES POSSIBILITATS

A més de ser molt nutritiva, la carn de porc ens ofereix una gran varietat d'elaboracions.

Des de temps immemorials, el porc ha tingut un paper clau a la cuina catalana. De fet, la matança ha estat, durant segles, una tradició molt arrelada. Avui dia la carn de porc segueix triomfant a moltes llars i és una de les més consumides al país. Des del punt de vista nutricional, ens aporta una bona dosi de proteïnes d'alta qualitat i minerals tan importants com el ferro o el zinc, imprescindibles per al creixement. Pel que fa als

greixos, la majoria dels que conté són saludables (monoinsaturats). Ja ho diuen que “del porc tot s'aprofita” i, per això, a Bonpreu i Esclat te n'ofereix un ampli ventall de productes. Per al consum més habitual en el marc d'una dieta sana, convé triar els talls més magres, com el llom de carn de l'Era que trobaràs als nostres supermercats. Si, a més, combines el tall amb verdures o amanides variades, el plat es convertirà en una bona font de salut.

SAPS QUÈ...?

Una de les peculiaritats de la carn de porc és que es pot considerar vermella o blanca segons el tall.

Per exemple, el filet de porc és carn vermella, mentre que el llom és carn blanca.



Llom amb sal i chimichurri d'alvocat

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 tros de llom d'1kg aproximadament
- 1 kg de sal de cuina • 25 g de pebre variat en boles

PER AL CHIMICHURRI

- 2 grans d'all • 2 cullerades d'orenga • 1 cullerada de julivert picat • 1 cullerada de coriandre picat • 1 culleradeta de bitxo molt • 2 alvocats • 1 llimona • Oli d'oliva verge extra • Sal

ELABORACIÓ

1. Per fer el chimichurri, pela els grans d'all, pica'ls, col·loca'ls en un cassó amb l'oli d'oliva i confita'ls a foc molt suau durant 3 minuts. Afegeix-hi una cullerada de totes les herbes aromàtiques i el bitxo; cou-ho durant 2 minuts més. Retira-ho del foc, amaneix-ho amb un pessic de sal, deixa-ho refredar i afegeix-hi 50 ml d'oli més. Remena-ho i reserva-ho.
2. Pela l'alvocat i pica'n la polpa. Ruixa-la amb suc de llimona i barreja-la amb el chimichurri. Reserva-ho.
3. Preescalfa el forn a 200 °C. Empolsima sobre el llom la cullerada d'orenga restant. Aboca a la base d'una safata de forn amb una part de la sal, col·loca-hi a sobre la carn i reparteix els grans de pebre pel damunt. Cobreix-ho amb la resta de sal. Cou-ho al forn durant 1 hora. Retira-ho, deixa-ho temperar, lamina la carn i serveix-la amb el chimichurri.



ENERGÈTIC,
AMB PROTEÍNES
I GREIXOS
SALUDABLES

Fes salut a la taula

És un plat energètic, gràcies a la combinació del llom de porc i l'alvocat. El llom, amb poc contingut en greix, conté proteïnes, vitamina B12 i minerals, com ara ferro. Pel que fa a l'alvocat, és una fruita rica en greixos saludables. És ideal per controlar el colesterol.

• tria bé •



Cada recepta, un tall

Com en el cas de la vedella, convé saber quina és la millor cocció per a cada tall del porc:

El filet de porc, també conegut com a llaminera, és una de les peces més preuades

- **Llom:** admet tot tipus de preparacions (fregit, al forn, a la graella...).
- **Rellom:** en surten escalopes i filets, ideals per fer a la planxa o a la graella.
- **Costelles:** es poden fer al forn, fregides o a la graella.
- **Espatlla:** es comercialitza picada, per fer mandonguilles, hamburgueses, etc.
- **Peus, mans i orella:** els pots comprar frescos o cuits.

MARINADES I ADOBS: UN EXTRA DE SABOR

Una molt bona opció perquè la carn de porc quedi més gustosa i tendra és marinar-la o adobar-la, que consisteix en submergir la peça en un líquid per donar-li aroma. Per a la marinada, cal preparar una barreja amb oli, un element àcid (com gotes de suc de llimona, vinagre, un got de vi...) i herbes aromàtiques (farigola, alfàbrega, romani...). Si marinem la carn durant més de 2 hores, hi podem afegir també hortalisses (ceba trossejada, all, pastanaga...). Introduïm la carn a la barreja i la deixem reposar a la nevera durant un mínim de 30 minuts i un màxim de 12 hores. Abans de coure-la, l'escorrem de la marinada. L'adob consisteix en untar el tall amb una barreja d'oli, all, pebre vermell o curri, alguna herba aromàtica i sal. Deixem reposar la peça durant 1 hora com a mínim i ja la podem coure.



La millor manera de conservar-la

La carn de porc acabada de comprar es conserva bé de 3 a 5 dies a la part més freda de la nevera. Perquè es mantingui en les millors condicions, posa-la en un recipient amb reixeta per evitar que entri en contacte amb el suc que desprèn. En el cas de la carn picada, no la deixis més de 2 dies a la nevera.

els nostres proveïdors



ARTIGAS ALIMENTÀRIA

Porc de l'Era, tremendament gustós

Al capdavant d'aquest negoci ramader endegat al 1957 avui dia hi ha la segona generació familiar. Amb seu a Sant Vicenç de Camós, al Pla de l'Estany, l'empresa Artigas Alimentària controla de forma exhaustiva la cria i l'engreix de porcs de raça duroc nascuts a les seves granges. Totes estan situades en un radi de menys de 50 km al voltant de l'escorxador i una fàbrica de pinsos, que completen la cadena alimentària i asseguren una bona

Els porcs creixen de forma pausada i homogènia en granges de proximitat.

qualitat càrnica de km 0. D'aquí, en surt la carn de porc de l'Era, tan gustosa al paladar, que podem trobar a Bonpreu i Esclat. L'activitat s'inicia amb la selecció de les truges duroc. Després es busquen els mascles més adients per creuar-los amb les truges i que en neixin els garrins.

Aquests s'alimenten només a base de cereals cultivats a la mateixa zona geogràfica, perquè puguin gaudir d'un creixement pausat i homogeni, amb cures veterinàries de caire preventiu que en garanteixin el benestar. La proximitat dels centres que intervenen en tot el procés permet realitzar viatges curts, reduir l'estrès del bestiar i obtenir-ne una carn de l'Era amb més infiltració de greix, uns nivells d'àcid línoleic molt alts i una textura ben tendra.



SOM CARNISSERS

A Bonpreu i Esclat trobaràs la millor carn servida per les millors mans. Els professionals que atenen el taulell de les nostres carnisseries t'aconsellaran i resoldran tots els teus dubtes sobre qüestions com quin és el millor tall per a cada plat, quines propietats nutricionals tenen les diferents carns, com s'han de conservar... A més, s'encarregaran d'agafar els teus encàrrecs i de tenir a punt les teves comandes.

www.bonpreuesclat.cat

atencioalclient@bonpreu.cat



☎ 900 500 005

Segueix-nos a:

