

## Receptes nadalenques amb ingredients locals i de temporada

02/12/2024

*Nadal és el moment perfecte per gaudir de la cuina i la família. Continua llegint i descobreix algunes receptes nadalenques fàcils de preparar, amb ingredients locals i de temporada.*

### La màgia de cuinar amb productes locals per Nadal

Cuinar per Nadal amb productes locals, no sols serveix per fer costat als petits productors, sinó que també ajuda a seguir amb els costums gastronòmics de sempre. Això crea una experiència nadalenca més saborosa, bonica, plena de nostàlgia i amor.



## Entrants nadalencs de proximitat: idees fresques i nutritives

Els entrants han de ser frescos i nutritius, però sobretot lleugers, per a no empatar-nos abans d'hora.

El més típic són els canapès com les *gildas* clàssiques, el meló amb pernil, les torradetes amb paté o alguna broqueta amb fruita de temporada. Una altra aposta saludable serien les verdures de temporada, com les cols de Brussel·les cruixents, alguna crema nadalenca, amanida amb alvocat, mariscos a la planxa o algun tàrtar.

### Gaspatxo de meló amb escopinyes fresques

En aquesta ocasió, obrim boca amb un [gaspatxo de meló amb escopinyes fresques](#) [ /shared/.content/recetas/346-Gazpacho-de-melon-con-berberechos-frescos ]. Un plat diferent, molt refrescant i amb el toc delicatessen que li donen les escopinyes. A penes té calories, però està replet de ferro, iode i vitamines.

Posa les escopinyes en aigua salada per 2 hores perquè deixin anar tota la sorra, esbandeix-los i cuina-les amb llimona, llorer i oli fins que s'obrin. Tritura el meló amb un iogurt grec, unes fulles de menta fresca i oli d'oliva fins a obtenir una sopa suau. Reserva en la nevera. Serveix la sopa en bols, afegeix les escopinyes, empolvora amb pebre i llest.

## Plats principals que enlluernen

El marisc no pot faltar en una celebració nadalenca. Pots optar pels llagostins, que són perfectes per afegir en multitud de receptes, a més, aporten proteïnes d'alta qualitat a tots els plats. A Caprabo, pots trobar [llagostins](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/langostinos/> ] en la pròpia peixateria o llagostins cuits o crus Eroski Basic a bon preu i amb molt bon sabor.

### Pollastre amb llagostins, la combinació perfecta

El plat principal és el més important de la taula nadalenca. Un clàssic del receptari català que mai falla és el mar i muntanya, un [pollastre amb llagostins](#) [ </shared/.content/recetas/332-Pollo-con-langostinos.html> ].

Per elaborar la recepta, comença netejant el pollastre, salpebre i reserva. Pela els llagostins i pica les cebes. En una cassola amb oli, sofregeix el pollastre i retira'l. En la mateixa cassola, sofregeix els llagostins i retira'ls també. Després, escalfa la ceba, agrega el tomàquet ratllat i cuina fins que deixi anar tot el suc. Afegeix el pollastre a la cassola, el brou i llorer, i cuina 15 minuts. Incorpora una picada d'all, pa fregit i ametlles, els llagostins, ajusta de sal i deixa reposar.

## Postres festives i saludables

En el nadal català, la pinya és un ingredient tradicional que no pot faltar a la taula. En el passat, com a dada curiosa, els productes tropicals eren considerats un luxe, per la qual cosa només se servien en ocasions especials. Ara, ja forma part de la tradició.

### Pastís gelat de coco i pinya

El pastís gelat de coco i pinya és original i lleuger, que a més pots preparar amb antelació i així gaudir en tot moment de la família. Aquest pastís s'elabora amb una base de galetes digestive i mantega, seguit d'un gelat de pinya i coco, una mescla amb una textura perfecta. A més, es decora amb fruites fresques i fruita seca picada. Pots veure la recepta completa en [aquest enllaç](#) [ </shared/.content/recetas/338-Pastel-helado-de-coco-y-pina.html> ].

## Un Nadal al ritme de nadales amb els nostres productes

No hi ha Nadal sense nadales. De fet, es continuen cantant des del segle XV que les va adoptar l'església i els hi va donar aquest toc religiós en honor al naixement de Jesús.

Enguany, Caprabo s'ha contagiada de la màgia de Nadal i volem compartir amb tu aquesta nadala:



## Descobreix les 7 tradicions de Nadal a Catalunya [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00033.xml> ]

El Nadal està envoltat de tradicions que van més enllà de les llums, els mercats ambulants, les reunions, l'arbre i les corones d'Advent. Els símbols i els costums del Nadal varien segons els països. Descobreix quines són les 7 tradicions del Nadal català.