



Associació Empreses Majoristes de Mercabarna



El 13 de desembre els Majoristes de Mercabarna vam fer la tradicional roda de premsa de Nadal i vam comptar amb la presència dels xefs Carme Rusalleda i Raül Balam. Vam gaudir moltíssim amb els cinc magnífics "plattillos" que ens van presentar i, com volem desitjar-te bones festes d'una manera especial, compartim amb tu el receptari [Per Nadal Bona Cuina](#) dels xefs Rusalleda i Balam i també el nostre [Decàleg dels frescos nadalencs per ajustar la despesa](#).





Rap i bacallà

Aprofita aquesta setmana per comprar rap (i congelar de cara festes). [Els nostres majoristes experts](#) ens expliquen que hi ha hagut força captures i el trobaràs a preus més baixos. T'engresques a preparar un rap allagostat? [Escolta aquí els consells de Carme Ruscalleda](#). Tal com diu, tens moltes possibilitats. El pots fer amb suquet, romesquet, escabetxos, vinagretes, etc. També et parlarà d'aquest peix avui divendres al programa de TV3 *Totesmou*, on els Majoristes de Mercabarna tenim el plaer de col·laborar. Pren nota: bona setmana de calamar i lluç de palangre.

Per la bona relació qualitat-preu, també destaquem el bacallà fresc del Mar del Nord. Amb bacallà podràs preparar aquestes festes la recepta dels xefs Carme Ruscalleda i Raül Balam que trobaràs a continuació.

Cloïssa

Pel que fa al **marisc**, aquesta setmana [els nostres majoristes experts](#) ens aconsellen la **cloïssa "bavosa"**. Ens arriba de Galícia i es tracta d'un tipus de marisc de molta qualitat, un sabor extraordinari - els majoristes ens detallen que fins i tot és menja crua - i que presenta un preu molt raonable, tenint en compte l'excel·lent i qualitat del producte.

No et perdís la recepta amb escabetx de cloïsses!

AQUÍ TENS LA RECEPTA DE CARME RUSCALLEDA I RAÜL BALAM:

[Terrina de bacallà fresc i escabetx de cloïsses](#)

RECORDA: Tots els **dijous**, a partir de les 12.00h i en directe, escolta a **Ràdio 4** el llistat dels millors frescos pensats per a tu, dels Majoristes de Mercabarna, i les receptes i **consells de Carme Ruscalleda** per cuinar-los al programa **Avui sortim** amb **Xavi Martínez**.

[Escolta aquí els consells i receptes de la xef Carme Ruscaleda \(programa emès el dia 15 de desembre del 2022\).](#)



TROBARÀS TOTES LES RECEPTES, FOTOS DE LA RODA DE PREMSA I MOLT MÉS A
LA WEB WWW.PERNADALBONACUINA.COM

