



Mercado BO

EXPERIENCIAS NO MERCADO



BERENXENA CON MEL E QUEIXO

- **INGREDIENTES:**

- 1 Berenxena
- Maicena
- 150 gr mel
- 150 gr queixo Cebreiro

- **ELABORACIÓN**

- Laminamos a berenxena cunha mandolina ou cun coitelo o máis fina posible
- Pasamos por maicena e freimos a lume alto para quede crocante e perda toda a humidade
- Colocar a berenxena nunha cunca ou prato, debuxar con mel por riba da berenxena e desmigalar o queixo por riba

ARROZ CON LEITE E MEL SUFLASO

- **INGREDIENTES:**

Arroz con leite

- 1l Leite
- 100 gr arroz
- 80 gr azucre
- Canela
- Pel de limón ou laranxa
- 50 gr manteiga

- **ELABORACIÓN:**

- Mesturar o leite, o arroz, a canela e as peles nunha pota e cociñar a lume suave nunha pota sen deixar de remover durante unha hora máis ou menos ata que se cociñe ben todo o arroz
- Retirar do lume e engadir o azucre e a manteiga e mesturar ben para que se disolva o azucre

MEL SUFLASO

- 200 gr Mel
- 30 gr bicarbonato

• ELABORACIÓN:

- Preparar un molde con papel de forno
- Quentar ben o mel nun cazo
- Engadir o bicarbonato sen deixar de remover
- Verter a mistura no molde e esperar a que enfríe e solidifique
- Cortar en porcións e colocar sobre o arroz con leite cando o teñamos emplatado

MOUSE DE CASTAÑA E MEL CON SOPA DE CHOCOLATE BLANCO

• INGREDIENTES:

MOUSE DE CASTAÑA

- 250 gramos de castañas naturais en conserva
- 100 gramos de chocolate
- 300 mililitros de leche
- 350 mililitros de nata para montar
- 80 gramos de mel

• ELABORACIÓN

- Cocer as castañas no leite e triturar todo unha vez cocido
- Montar a nata co mel e fundir chocolate ao baño María
- Unificar todos os ingredientes cunha lingua e deixaremos repousar en frío

• INGREDIENTES

SOPA DE CHOCOLATE

- 200 gr chocolate blanco
- 250gr Leite

• ELABORACIÓN

- Derretir os lementos e deixar repousar
- Colocar a sopa no fondo creando unha base e dar unha quenel de mousse coa axuda dunha culler.
- Decorar con mel ou galletas



IOGUR CON GRANOLA E MEL

- **INGREDIENTES:**

- 500 gr yogur
- 200 granola
- 100 Mel

- **ELABORACIÓN**

- Torraremos no forno a granola uns 10 min a 160 grados
- Engadiremos o mel e deixaremos enfriar, posiblemente en montonciños coma rochas
- Colocaremos o iogur en vasiños individuais
- Coronaremos coas rochas sobre o Iogur



BROWNIE CON MEL E CHOCOLATE BLANCO

- **INGREDIENTES**

- 120 g manteiga
- 100 g mel
- 2 und ovos
- 20 g leite
- 125 g chocolate blanco para postres
- 230 g fariña branca de todo uso
- 165 g noces
- 1 sobre de pó de fornear

- **ELABORACIÓN**

- Prepara un molde cadrado con poca profundidade
- Prequecer o forno a 180° con ventilador.
- Derreter o chocolate e a manteiga
- Mesturar nun bol grande os ovos, o leite e o azucre
- Engade o chocolate e a manteiga, derretidos e temperados e integra todos os ingredientes
- Noutro recipiente, tamiza e mestura fariña e levadura
- Incorpora os ingredientes secos á mestura
- Engade noces e verte a mestura no molde
- Opcional: decora con chocolate blanco
- Fornea a 180° uns 20-25 minutos dependendo do forno