



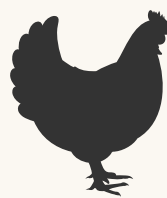
Les aus DE LA CUINA de festes



Pollastre

2 - 2,8 kg 4-6 racions

Els pollastres de les Indicacions Geogràfiques Protegides (IGPs) són aus de gran qualitat, de carn fina i molt gustosa i estan estretament lligades a la tradició culinària nadalenca.

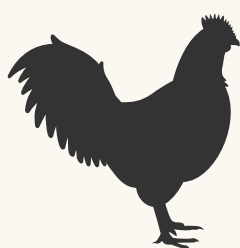


Pularda

2,5 kg 5-6 racions*

Pollastre femella de creixement lent, que no arriba a la maduresa. De carn melosa i delicada. Es recomana coure-la brasejada al forn, tapada, perquè es faci amb el seu greix i conservi la humitat.

*Si la feu farcida, donarà 2 racions més.



Capó

3,2 - 3,5 kg 6-8 racions*

El dinar de Nadal per excel·lència a Catalunya és un pollastre mascle castrat de creixement lent, que pot arribar als 4 kg. El greix intramuscular dona un gran sabor a la seva carn i la fa melosa.

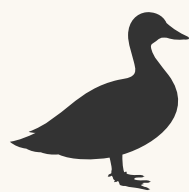
*Si el feu farcit, donarà 2-3 racions més.



Picantó

500 g 1-2 racions

També conegut pel nom de *Coquelet*. És un pollastre jove i de mida petita, de carn molt tendra i magra. Cal coure'l poc temps i convé condimentar-lo per donar-hi sabor.



Ànec

2 - 2,5 kg 6 racions

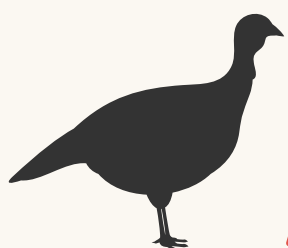
De carn vermella, ferma i magra. Té una bona capa de greix sota la pell, que convé punxar perquè s'alliberi en coure'l. La clàssica recepta d'ànec a la taronja es fa amb l'ànec sencer. També podem optar pel *confit*, el *magret* o el *foie-gras*.



Guatlla

150 g 2 u. = 1 ració

L'au més apreciada a la cuina tradicional de les terres de Lleida. En les ocasions especials es recomana rostir-les al forn, obertes i amb la pell cap amunt. Cal condimentar-les amb herbes i espècies i coure-les poc.



Gall dindi ♀

4 kg 8-10 racions*

Au de grans dimensions amb molt baix contingut en greix i sabor suau. Rostida sencera fa de qualsevol àpat una gran ocasió. Cal untar la pell amb algun greix i farcir-la amb fruites i altres ingredients que li donin humitat.

*Si el feu farcit, donarà 4 racions més.



Pintada

1,2 - 1,4 kg 4 racions

També anomenada Gallina de Guinea, és una au molt refinada amb una llarga tradició a la cuina europea. De carn fosca, ferma i eixuta. Cal untar-la com el gall dindi. Se serveix trossejada amb un saltat d'hivern fet amb fruites.



Faisà

0,9 - 1,2 kg 3 racions

Au exquisida, reservada a les grans ocasions. Els faisans de granja tenen la carn més clara que els de caça. Es cou al forn ben adobada, millor en recipient tancat, amb verdures, fruits i un raig de licor. Se serveix filetejada i només s'aprofiten pits i cuixes.



L'AVIRAM, UN ALIMENT SALUDABLE



és una font de
PROTEÏNA
d'alta qualitat



té molt poques
CALORIES



és de molt fàcil
DIGESTIÓ