

Receptes de cuina

2008

# *tradicional de l'Urgell*



CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

Agraïm la col·laboració de totes les persones, entitats i empreses que han fet possible aquest segon recull de receptes de cuina tradicional de l'Urgell



Fundació  
Institut Català  
de la Cuina



*Guanyadores del concurs:*

**Sra. M. Dolors Martí**  
**Sra. Teresina Llavall**  
**Sra. Rosa Terès**  
**Sra. Mercè Marimon**

*Membres del jurat:*

**Sr. Abili Allué**  
**Sr. Jordi Auberni**  
**Sra. Josefina Bernades**  
**Sra. Magda Monyart**

# salutació

Aquest recull aplega les receptes presentades al II Concurs de receptes de cuina tradicional de l'Urgell, i amb ell es posa de manifest un cop més la genuïnitat del nostre patrimoni gastronòmic.

Els colors, els sabors i l'herència es plasmen en les 88 receptes presentades per un gran nombre de participants que han esdevingut protagonistes d'un procés que ha contribuït a manifestar la riquesa, la varietat, la qualitat i les possibilitats que ofereixen els productes de la comarca de l'Urgell.

El conjunt de receptes ha estat possible gràcies a la cultura culinària que ens han deixat les nostres àvies i a la voluntat de les persones de no voler oblidar els valors d'una cuina que ens enorgulleix, i que amb la seva participació, han fet possible que tingueu a les vostres mans aquest segon recull. Productes i aliments que la terra ens ofereix durant tot l'any: carxofes, faves, espinacs, conill, peus de porc, pollastre, pomes, prunes, nous, matafaluga... una gran varietat d'ingredients, sabors i textures per aconseguir unes delicioses i autèntiques receptes de cuina tradicional.

En nom propi i del Consell Comarcal de l'Urgell, us convido que gaudiu amb intensitat en llegir, elaborar i assaborir aquests plats que contribueixen a preservar la gastronomia popular de la nostra terra i, de passada, per descobrir la riquesa dels nostres productes.

Bon profit!

**Rosa M. Mora i Valls**

Presidenta del Consell Comarcal de l'Urgell

# Índex de receptes



## PRIMER PLAT

|    |  |  |
|----|--|--|
| 9  | <b>Amanida estudiantil</b>   | Josefa Alcoba Méndez ■ Tàrraga                 |
| 10 | <b>Amanida simpàtica</b>   | Concepció Planes Montseny ■ St. Martí de Maldà |
| 11 | <b>Arròs amb bacallà</b>   | Josefina Farrás Serentill ■ Agramunt           |
| 12 | <b>Bledes amb sec</b>  | Pepita Serra Mo ■ Anglesola                    |
| 13 | <b>Canelons de l'àvia</b>  | Elvira Vilapriño Serra ■ Agramunt              |
| 14 | <b>Canelons de carn casolans</b>   | Maria Corbella Rosell ■ Vallfogona de Riucorb  |
| 15 | <b>Canelons cremosos d'espínacs</b>  | M. Dolors Martí Sanahuja ■ Tàrraga             |
| 16 | <b>Canelons d'espínacs</b>   | Josefina Roca Fontanet ■ Guimerà               |
| 17 | <b>Canelons de tonyina</b>   | M. Carme Vives Vime ■ Tàrraga                  |
| 18 | <b>Caragols de Cal Flaires</b>   | Paulina Fauste Pons ■ Tàrraga                  |
| 19 | <b>Caragols amb vi blanc</b>   | Núria Comaposada Florensa ■ Bellpuig           |
| 20 | <b>Carpaccio de llagostins amb crema de festucs</b>                              | Josep M. Bertran Buliart ■ El Tarròs           |
| 21 | <b>Crema de poma</b>   | Teresa Farran Petit ■ Vilagrassa               |
| 22 | <b>Cóc de la Dolors</b>  | Dolors Solé Sociats ■ Tàrraga                  |
| 23 | <b>Escudella</b>   | Carme Clèries Gené ■ Tàrraga                   |
| 24 | <b>Faves</b>   | Pilar Cabestany Vilaplana ■ Nalec              |
| 25 | <b>Fideuà</b>  | Rafaela Nuñez Pérez ■ Tàrraga                  |
| 26 | <b>Fideuà de Maria</b>   | Maria Verge Ferrer ■ Tàrraga                   |
| 27 | <b>Pastís de patata amb botifarra negra i blanca, amb merenga d'all gratinat</b> | Carles Masip Comas ■ Tàrraga                   |

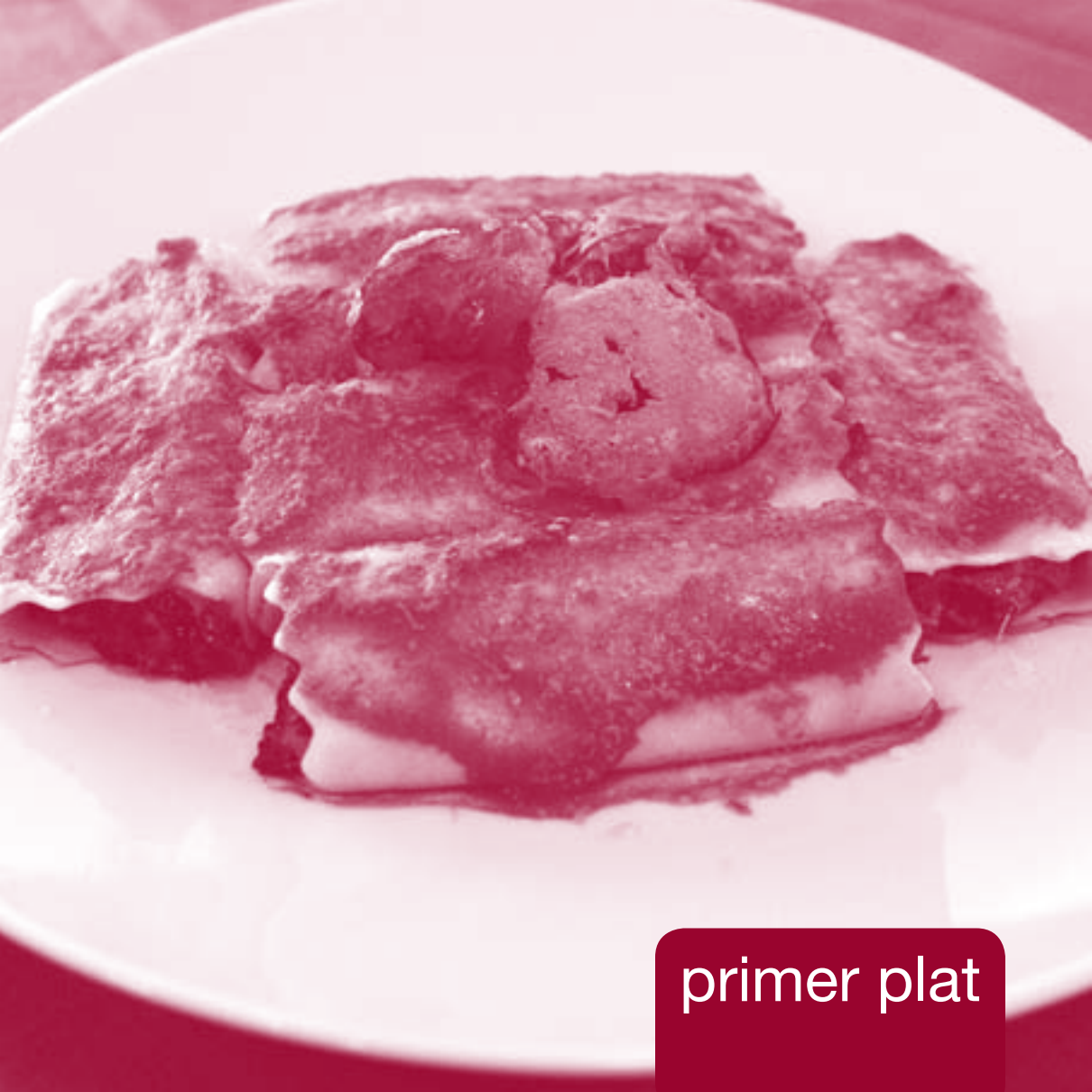
|    |  |                                    |
|----|--|------------------------------------|
| 28 | <b>Patates amb imaginació</b>              | Adrià Miralles Petroni ■ Bellpuig  |
| 29 | <b>Patates sorpresa de la mare</b>         | M. Mercè Freixes Jounou ■ Tàrrega  |
| 30 | <b>Peus de porc amb romesco</b>            | Joaquima Verdés Soteras ■ Tàrrega  |
| 31 | <b>Rotllets farcits de xampinyons</b>      | M. Neus Corbella Sambola ■ Tàrrega |
| 32 | <b>Sardines escabetxades</b>               | Àngels Solanes Morros ■ Tàrrega    |
| 33 | <b>Torre de patata amb verdures i poma</b> | Ramona Pijuan Minguell ■ Tàrrega   |

## SEGON PLAT

|    |   |  |
|----|---|--|
| 35 | <b>Ànec rostit amb prunes</b>                             | Núria Esparó Valldaura ■ L'Estany      |
| 36 | <b>Bacallà a la cassola</b>                               | Rosa Mari Castells Fillat ■ Tàrrega    |
| 37 | <b>Bacallà esquinçat amb samfaina</b>                     | Francesca Bernaus Poch ■ La Fuliola    |
| 38 | <b>Bacallà de Quaresma</b>                                | Residència Sant Antoni ■ Tàrrega       |
| 39 | <b>Bacallà tricolor</b>                                   | M. José Santiago Planes ■ Barbens      |
| 40 | <b>Calamars farcits</b>                                   | Montse Pont Huguet ■ Verdú             |
| 41 | <b>Canelons amb llonganissa</b>                           | Carme Farré Serra ■ Anglesola          |
| 42 | <b>Cap de xai de l'àvia Irene</b>                         | Irene Altisent Pané ■ Preixana         |
| 43 | <b>Caragols a la cassola a l'estil de la meva mare</b>    | M. Pilar Sangrà Balastegui ■ Agramunt  |
| 44 | <b>Caragols al cava</b>                                   | Maria Amor Farré ■ Tàrrega             |
| 45 | <b>Caragols a la gormanta a l'estil del Padrí Celestí</b> | Dolors Marfà Castelló ■ Ciutadilla     |
| 46 | <b>Caragols de la Rossita</b>                             | Rosa Piqué Riba ■ Bellpuig             |
| 47 | <b>Cassola de bacallà de Quaresma</b>                     | M. Dolors Florensa Miró ■ Bellpuig     |
| 48 | <b>Cassola de tros</b>                                    | Isabel Sala Ruiz ■ Tàrrega             |
| 49 | <b>Conill amb carxofa</b>                                 | Teresina Llavall Timonedà ■ Claravalls |
| 50 | <b>Conill a la cassola</b>                                | Rosa M. Tarruella Castells ■ Tàrrega   |
| 51 | <b>Conill escabetxat amb safrà i mostassa</b>             | Mercè Valls Pomes ■ Tàrrega            |

|           |  |                                       |
|-----------|--|---------------------------------------|
| <b>52</b> | <b>Conill al forn</b>  | Teresa Brianso Palacios ■ Tàrrega     |
| <b>53</b> | <b>Conill a la paella amb xocolata a la pedra d'Agramunt</b> | Àngela Esteban García ■ Agramunt      |
| <b>54</b> | <b>Conill a la pagesa</b>                                    | Montserrat Llobet Flotats ■ Tàrrega   |
| <b>55</b> | <b>Conill del xef</b>  | Maite Bosch Vives ■ Tàrrega           |
| <b>56</b> | <b>Guixa de xai</b>  | Eulogia Sala Ruiz ■ Tàrrega           |
| <b>57</b> | <b>Cuixes de guatlla a l'estil de la Montserrat</b>          | Montserrat Valls Llobet ■ Tàrrega     |
| <b>58</b> | <b>Espatlla de xai al forn amb patates</b>                   | Jaume Solé Minguell ■ Tàrrega         |
| <b>59</b> | <b>Faves estofades amb llonganissa i cansalada</b>           | Núria Franquesa Sanahuja ■ Anglesola  |
| <b>60</b> | <b>Fetge amb ceba i fesols</b>                               | Reinalda Farré Serra ■ Anglesola      |
| <b>61</b> | <b>Fideus a la cassola</b>                                   | Pepita Bustamante Vico ■ Preixana     |
| <b>62</b> | <b>Fricandó de Cal Pérez</b>                                 | Mercedes Pérez García ■ Tàrrega       |
| <b>63</b> | <b>Gambes al forn</b>  | Anna Sentias Esparó ■ Tàrrega         |
| <b>64</b> | <b>Galtes de porc</b>  | M. Dolors Sambola Civit ■ Tàrrega     |
| <b>65</b> | <b>Llenguado gratinat amb crema d'ametlles</b>               | Trinidad Solsona Vila ■ Tàrrega       |
| <b>66</b> | <b>Llom a l'ametlla</b>                                      | Rosa Riba Farrés ■ Bellaterra         |
| <b>67</b> | <b>Llom amb panses i pinyons</b>                             | Anna Castellà Verdés ■ Tàrrega        |
| <b>68</b> | <b>Llom de porc amb salsa d'albercoc</b>                     | Pepita Badia Ripoll ■ Tàrrega         |
| <b>69</b> | <b>Mandonguilles casolanes</b>                               | Elisa Elies Valls ■ Anglesola         |
| <b>70</b> | <b>Pollastre de l'àvia</b>                                   | Carme Corbella Sambola ■ Bellaterra   |
| <b>71</b> | <b>Pollastre a la catalana</b>                               | Maria Valle Macias González ■ Tàrrega |
| <b>72</b> | <b>Pollastre groc amb pomes Golden de Lleida</b>             | Ramona Morros Ripoll ■ Lleida         |
| <b>73</b> | <b>Pollastre amb peus de porc i escamarlans</b>              | M. Antònia Cucurull Llobet ■ Guimerà  |
| <b>74</b> | <b>Tonyina a la sidra</b>                                    | Isabel Farré Visa ■ Tàrrega           |
| <b>75</b> | <b>Truita farcida de gambes i peix</b>                       | Residència Sant Antoni ■ Tàrrega      |

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| <b>76</b>      | <b>Trites farcides de puré i gratinades al forn</b> | Roser Delgado Morente ■ Tàrrrega          |
| <b>77</b>      | <b>Verd i blanc</b>                                 | Montse Seriol Bori ■ Maldà                |
| <b>POSTRES</b> |   |   |
| <b>79</b>      | <b>Braç de gitano de crema</b>                      | Maria Solsona Casals ■ Tàrrrega           |
| <b>80</b>      | <b>Braç de gitano de galetes Maries</b>             | Jordina Valls Farriol ■ Ciutadilla        |
| <b>81</b>      | <b>Braç de gitano de nata i xocolata</b>            | Assumpta Burgués Balcells ■ Tàrrrega      |
| <b>82</b>      | <b>Coca ràpida</b>                                  | Montse Balasch Pons ■ Tàrrrega            |
| <b>83</b>      | <b>Confitura de fruites</b>                         | Mercè Marimon Sans ■ Rocallaura           |
| <b>84</b>      | <b>Copa d'or</b>                                    | Maria Cetó Sala ■ Tàrrrega                |
| <b>85</b>      | <b>Fabiola</b>                                      | Rosa M. Minguell Fort ■ Guimerà           |
| <b>86</b>      | <b>Flam de poma</b>                                 | Mònica Gisbert Robert ■ Preixana          |
| <b>87</b>      | <b>Gelat crocant</b>                                | Cecília Tarruella Castells ■ Tàrrrega     |
| <b>88</b>      | <b>Mousse de coco</b>                               | Carne Maria Roig ■ Lleida                 |
| <b>89</b>      | <b>Mousse de poma amb nucli tatin de poma</b>       | Adam Llurba Carre ■ Belcaire d'Urgell     |
| <b>90</b>      | <b>Orelletes</b>                                    | M. Àngels Sanahuja Valentines ■ Anglesola |
| <b>91</b>      | <b>Pastís l'Aurora</b>                              | M. Carme París Bell Lloch ■ Tàrrrega      |
| <b>92</b>      | <b>Pastís Fabiola</b>                               | Antònia Minguell Rosich ■ Guimerà         |
| <b>93</b>      | <b>Pastís de formatge de l'Urgell</b>               | Victòria Curia Gardeñes ■ Tàrrrega        |
| <b>94</b>      | <b>Pastís de poma de l'Urgell</b>                   | Francesca Mata Sellés ■ Tàrrrega          |
| <b>95</b>      | <b>Pastís de poma, nous i panses</b>                | Rosa Terès Tilló ■ Belianes               |
| <b>96</b>      | <b>Pastís urgellenc</b>                             | Liberat Bosch Ramon ■ Tàrrrega            |
| <b>97</b>      | <b>Pastís de xocolata</b>                           | Montserrat Marimon Company ■ Rocallaura   |
| <b>98</b>      | <b>Pastissets de cabell d'àngel</b>                 | Montserrat Sans Miró ■ Rocallaura         |



primer plat



# Amanida estudiantil

## Ingredients per a 1 persona

- Enciam de cabdell
- 3 fulles de pastanaga ben primes
- Un tall de pebrot vermell
- 2 talls de tomàquet en rodó
- Un grapat de col lila
- Un tall de ceba tendra
- 6 olives verdes
- Un grapat de bacallà esqueixat
- Un pessic de tonyina en llauna
- Un grapat de gambes pelades
- Unes quantes escopinyes
- Un tall de pernil salat
- Un tall de pernil dolç
- Un espàrrec blanc ben maco
- Un tall sencer de pinya
- 2 fulles d'endívia
- 1 ou dur partit per la meitat

## Elaboració:

Aquesta amanida es pot preparar durant tot l'any, però és molt apropiada per a les èpoques de calor, perquè és molt fresca.

S'ha de preparar en una safata mitjana. En un costat col·loqueu-hi l'enciam, el pebrot vermell, els talls de tomàquet, la ceba tendra trossejada, les fulles de pastanaga, la col lila i les olives verdes.

A l'altre costat, poseu-hi el bacallà esqueixat, les escopinyes, les gambes pelades i la tonyina.

En l'espai que ens queda col·loqueu-hi el tall de pernil salat i el de pernil dolç.

Al mig, per acabar de guarnir el plat, poseu l'espàrrec, el tall sencer de pinya, les fulles d'endívia i els trossos d'ou dur.

Per finalitzar, amaniu-ho al vostre gust.

# Amanida simpàtica

## Ingredients

- Enciams variats
- Ravenetes
- Poma
- Pastanagues
- Ceba
- Pebrot verd i vermell
- Tomàquets
- Olives farcides
- Formatge fresc
- Fruits secs
- Vinagre
- Oli d'oliva
- Sal

## Elaboració:

Agafeu tots els ingredients, menys el formatge i els fruits secs. Renteu-los i escorreu-los bé. Talleu-los ben petits i poseu-los en una safata per colors i per pisos. A dalt de tot i al mig de l'amanida poseu-hi el formatge fresc a trossos.

Els fruits secs trossegeu-los i poseu-los al voltant del formatge.

Amaniu-ho amb vinagre, oli i sal.

# Arròs amb bacallà

## Ingredients per a 4-5 persones

- 200 g de bacallà sec i de qualitat
- 1 l d'aigua
- 1 vas d'oli de pagès
- Sal
- Una branqueta de safrà
- Un pessic de pebre negre
- 250 g d'arròs
- 3 grans d'alls
- 3 branques de julivert

## Elaboració:

Netegeu el bacallà d'escates, procurant que no en quedi cap, i renteu-lo molt bé amb aigua, per tal que es dessali una mica.

Quan hagueu esqueixat el bacallà, deixeu-lo una mica amb aigua.

Mentrestant, prepareu l'arròs de la següent manera. Primer poseu la cassola al foc amb oli i quan estigui una mica calent poseu-hi el bacallà ben escorregut i sofregiu-lo uns 5 minuts.

Seguidament poseu-hi el julivert, els alls picats i la branqueta de safrà.

Remeneu-ho i afegiu-hi l'arròs i continueu remenant bé perquè l'arròs agafi el gust del sofregit.

Deixeu passar tres minuts, poseu-hi l'aigua, la sal i el pessic de pebre.

Aquesta cassola deixeu-la bullir fins que veieu que l'arròs estigui ja cuit.

Podeu menjar-ho tot seguit, acompanyat d'una bona safata d'enciam o escarola.

Aquest plat d'arròs s'identifica molt bé amb la comarca dels Plans d'Urgell.

# Bledes amb sec

## Ingredients per a 4 persones

- 1 kg de bledes
- ½ kg de patates
- 200 g de llonganissa
- ½ kg de costella de porc
- 200 g de botifarra negra
- 4 alls
- Sal
- Pebre
- 100 g de tomàquet
- Oli

## Elaboració:

Primer de tot netegeu les bledes i les trossegeu. A continuació peleu les patates i talleu-les a quarts. Després es posen a coure en una olla amb aigua, que abans s'haurà posat a bullir al foc.

Mentre es van coent les bledes, sofregiu en una paella amb oli calent les costelles trossejades i la llonganissa. Quan estiguin ben rosses, retireu-ho del foc. Amb el mateix oli poseu els 4 alls sencers vigilant que no es cremin i afegiu-hi el tomàquet. Retireu del foc el sofregit quan estigui a punt.

Quan les bledes i les patates estiguin cuites, escorreu-les fins que quedin ben eixutes i talleu-les fins que quedin ben menudes i barrejades.

Tot seguit, agafeu una cassola de terra i poseu-hi el sofregit, la carn cuita i les bledes ben escorregudes i doneu-hi la volta.

A continuació, afegiu-hi la botifarra negra tallada a talls no gaire dobles i deixeu-ho al foc remenant de tant en tant, fins que no quedi gens de suc.

Abans de retirar-les del foc, poseu-hi un polsim de pebre negre.

# Canelons de l'àvia

## Ingredients per a 6 persones

- Un paquet de canelons
- $\frac{3}{4}$  de kg de carn de vedella per rostir
- $\frac{1}{2}$  kg de magre de porc
- 2 pits de pollastre
- 1 ceba
- 1 fulla de llorer
- 3-4 grans d'all

## Per a la beixamel:

- $\frac{3}{4}$  de l de llet
- 3 cullerades de farina
- Sal
- Nou moscada

## Elaboració:

Saleu la carn i poseu-la a rostir en una cassola a foc lent. Quan estigui mig cuita, poseu-hi els alls, la ceba i el llorer. Deixeu-ho coure tot junt i quan estigui fred tritureu la carn amb la picadora.

La ceba, els alls i l'oli del rostit, piqueu-ho amb la batedora i ajunteu-ho a la carn que ja teniu trinxada.

Poseu a bullir les plaques de canelons tal com indica el paquet i estireu-les sobre un drap net i ja les podeu farcir.

Per fer la beixamel: poseu la llet al foc, la farina, sal i nou moscada. No deixeu de remenar fins que estigui espessa. Si voleu que la salsa quedi fina la podeu passar per la batedora.

Poseu els canelons en una safata per anar al forn, amb la beixamel que els cobreixi, i tireu-hi pel damunt formatge ratllat. Gratineu-los al forn fins que estiguin daurats.

# Canelons de carn casolans

## Ingredients per a 4 persones

- 200 g de pollastre
- 200 g de porc
- 100 g de vedella
- 1 ou dur
- 3 cebes mitjanes
- 1 vas d'oli d'oliva (per rostir)
- 2 cullerades de mantega
- 150 g de formatge ratllat
- 1 paquet de canelons

## Per a la beixamel:

- 2 cullerades soperes de farina
- ½ litre de llet
- 1 culleradeta de sal
- 1 polsim de nou moscada
- 1 culleradeta de mantega

## Elaboració:

Bulliu la pasta dels canelons amb abundant aigua salada i un raig d'oli fins que estiguin al punt. Una vegada bullits, escorreu-los i estireu-los damunt del marbre de la cuina.

Mentrestant, saleu la carn i poseu-la a rostir amb l'oli i en una cassola a foc lent. Quan al cap d'una estona la carn ja ha agafat color, poseu-hi una ceba tallada a trossos perquè l'oli no es cremi.

Quan veiem que la carn està ben cuita, les altres dues cebes es posen a coure a foc lent a part, amb una mica d'oli i mantega.

La carn i les cebes ja cuites junt amb l'ou dur es passen per la màquina de triturar.

Per a la beixamel poseu en un cassó la llet, la sal, la nou moscada, la mantega, la farina i remeneu-ho. Aleshores, poseu-ho al foc i ho aneu remenant. Quan es noti que la cosa es va espessint s'ha de treure del foc, però sobretot no deixeu de remenar, ja que si no se'ns agrumollaria.

Dins la pasta de carn poseu-hi una mica de beixamel, ja que així queden més cremosos, i ja estan a punt d'enrotllar-los amb la pasta.

Una vegada fets els canelons poseu-los en una llauna i tireu-hi per sobre la beixamel.

Després, poseu-hi el formatge ratllat i una mica de mantega. I ja pot anar al forn fins que estiguin ben rossets.

# Canelons cremosos d'espínacs

## Ingredients per a 6 persones

- 24 peces de pasta de canelons
- 1 kg d'espínacs
- 50 g de pinyons
- 50 g de mantega
- 50 g de farina
- 20 g d'oli
- 1 escalunya molt picada
- 500 g de llet
- 60 g de formatge de Parma
- 700 g de tomàquets vermells
- 1 gra d'all sense pelar
- Mantega
- Oli
- Sal
- Pebre
- Sucre

**Per a la tempura:** 20 g de farina, 20 g de Maizena, 1 culleradeta de llevat en pols, sal, pebre i aigua freda.

## Elaboració:

Retireu les cues de les fulles d'espínacs i renteu-les. Poseu un fons d'aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, condimenteu-lo lleugerament amb sal i sucre. Introduïu-hi les fulles d'espínacs i coeu-les 3-4 minuts. Després escorreu-les i premeu-les amb les mans. Talleu-les grosses i reserveu-les.

Poseu una paella lleugerament untada al foc, torreu-hi els pinyons i retireu-los. A la mateixa paella, poseu-hi un dau de mantega, doneu un tomb als espínacs i amaniu-ho amb una mica de nou moscada i reserveu- ho.

Poseu oli en un cassó i confiteu l'escalunya. Afegiu-hi la mantega i la farina, coent-la uns minuts sense deixar que es cremi. Aboqueu-hi la llet i sense deixar de remenar- ho, coeu-ho fins que quedi una beixamel de densitat mitjana. Condimenteu-ho, retireu-ho del foc i afegiu-hi el formatge ratllat, els pinyons i els espínacs. Barregueu-ho bé i deixeu-ho refredar una estona.

Blanquegeu els tomàquets, retireu-ne la pell i les llavors i talleu-los a quadrets petits. Poseu l'oli i un gra d'all sencer en una paella i, quan comenci a tenir color, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho coure dolçament fins que quedi una crema fina.

Afegiu-hi un dau de mantega, afineu la condimentació i reserveu-ho. Bulliu les plaques de canelons en aigua abundant assaonada, el temps que marqui el paquet. Es retiren, es refresquen i s'estenen damunt d'un drap. Es distribueix la crema d'espínacs damunt la pasta i s'enrotlla. Disposeu els canelons en una safata refractària engreixada, napeu-los amb la salsa de tomàquet, empolseu-los amb formatge de parma i enfoneu-los a 180 graus fins que siguin ben calents.

Mentrestant, amalgameu la tempura, enfarineu unes fulles d'espínacs, passeu-les per la tempura i fregiu-les amb oli abundant.

Passeu-les pel damunt de paper absorbent i, al moment de servir, distribuir-les damunt del canelons.

# Canelons d'espínacs

## Ingredients per a 4 persones

- 500 g d'espínacs
- 16 canelons
- 4 ous durs
- 200 g de tonyina
- Un bon raig d'oli
- Sal
- 2 grans d'all

## Per a la beixamel:

- 1 cullerada sopera de mantega
- 2 cullerades soperes de farina
- ½ litre de llet
- Sal

## Elaboració:

Trieu els espínacs i poseu-los a bullir 2 minuts.

Escorreu-los i poseu-los en una paella amb oli, i fregiu-los. A continuació, tireu-hi els alls trinxats i deixeu-ho sofregir una mica, perquè s'agermani el gust. Un cop tret del foc tireu-hi l'ou dur esmicolat i la tonyina trinxada i barregeu-ho tot.

Podeu omplir els canelons i seguidament, tireu-hi la beixamel pel damunt.

## Per a la beixamel:

Poseu la llet al foc fins que comenci a bullir. En un recipient al foc, foneu la mantega, afegint-hi la farina. Ho deixeu coure durant 3 o 4 minuts. Això és molt important perquè la beixamel no tingui gust de farina.

Mentre es va coent remeneu sense parar amb la cullera de fusta, mirant que no s'arribi a daurar. Acte seguit s'aparta del foc, aboqueu-hi a poc a poc la llet calenta i remeneu ràpidament amb el batedor, perquè quedi ben fina. Quan estigui ben barrejada i sense grumolls, s'adoba de sal i es torna a posar al foc, deixant-la coure durant 15 minuts.

## Observació:

La recepta sense els canelons es pot presentar com a amanida d'estiu amb tonyina i ou dur.



# Canelons de tonyina

## Ingredients per a 4 persones

- Una capsa de canelons
- 4 ous durs
- 3 pebrots grossos escalivats
- 150 g de tonyina de llauna escorreguda
- 100 g de molla de pa estovada amb llet
- Sal
- Beixamel
- Formatge ratllat

## Per a la beixamel:

- 30 g de mantega
- Una ceba
- 40 g de farina
- Ratlladura de nou moscada
- $\frac{3}{4}$  de l de llet
- Una cullerada de conyac
- Sal

## Elaboració:

Bulliu els ous amb aigua i sal durant 12 minuts. Quan estiguin fets traieu-los les closques i ajunteu-los amb els pebrots, la tonyina, el pa escorregut i la sal. Tot seguit, passeu-ho per la trinxadora i ja teniu el farcit fet.

Bulliu la pasta en una olla durant 18 minuts, escorreu-la i poseu-la en aigua freda. Esteneu-la sobre un drap i, a continuació, podeu farcir i enrotllar els canelons.

## Per a la beixamel:

Poseu la mantega dins una cassola i quan s'ha desfet, hi afegiu la ceba ratllada i la nou moscada. Quan estigui daurat hi afegiu la farina.

Remeneu-ho bé i aneu tirant la llet, treballant la massa sense parar perquè no es facin grumolls.

Un cop feta ja es pot posar a sobre els canelons i, tot seguit, poseu-hi el formatge ratllat.

# Caragols de Cal Flaires

## Ingredients per a 4 persones

- 2 kg de caragols bovers
- 1 vas d'oli d'oliva
- 2 cabeces d'all
- 4 fulles de llorer
- 2 cullerades grosses de farina
- Sal
- Pebre negre
- Salsa d'allioli (opcional)

## Elaboració:

Renteu els caragols amb aigua sola. És important no posar ni sal, ni vinagre per treure-hi la bava, ja que els caragols s'han de coure amb la seva bava. Tot seguit, introduïu-los en una malla de plàstic i pengeu-los en algun lloc fresc perquè s'escorri tota l'aigua durant 24 hores.

Agafeu una cassola de fang i poseu-la a foc mínim. A continuació, aboqueu-hi un vas d'oli d'oliva, les 4 fulles de llorer, les dues cabeces d'all desgranades, però sense pelar, i finalment els caragols vius. Tapeu la cassola i remeneu- ho de tant en tant, amb la pala de fusta.

Quan els caragols estiguin morts, tireu-hi una mica de sal i deixeu-los a foc molt fluix amb la cassola tapada durant dues hores, remenant-los de tant en tant.

(El temps de cocció és d'1 hora per cada kg de caragols).

Passat aquest temps, trobareu que els alls han fet una gelatina que envolta els caragols. Tot seguit, apugeu el foc al màxim i tireu sal i el pebre negre sobre els caragols. Ajudant-vos amb el colador, tireu la farina, remenant-ho uns 5 minuts sense parar.

Després d'aquesta operació, ja podeu servir els caragols. Es poden acompanyar amb salsa d'allioli (però com que estan molt bons, no cal).

# Caragols amb vi blanc

## Ingredients per a 8 persones

- 2 kg de caragols bovers
- 3 l de vi blanc (de cooperativa)
- 1 kg de cebes, tallades a juliana
- 4 cullerades soperes de farina
- ½ kg de tomàquets madurs
- Un tros de bitxo picant
- Oli d'oliva
- Sal

## Elaboració:

Renteu els caragols molt nets, poseu-los al foc amb aigua tèbia i sal. Bulliu-los deu minuts. Mentrestant, en una paella, fregiu la ceba junt amb el bitxo. Quan estigui quasi cuita, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho coure tot junt (poseu sal a la ceba i al tomàquet).

Escorreu els caragols i poseu-los en una cassola amb oli d'oliva, remenant uns 5 minuts. Amb una escorredora sobre els caragols, poseu el sofregit de ceba i tomàquet i aneu colant amb el vi blanc, remenant amb la cullera de fusta, fins que es cobreixin els caragols i només quedi la ceba a l'escorredora. Deixeu-ho coure al foc fins que s'evapori quasi tot el vi.

En el moment de servir tireu-hi la farina, remenant, i ja es pot portar a la taula.

# Carpaccio de llagostins amb crema de festucs

## Ingredients per a 2 persones

- 6 llagostins del núm. 2
- Suc de llimona
- Sal d'escames Maldon
- Pebre Maldon
- Reducció de vinagre de Mòdena aromatitzat amb vainilla

## Ingredients per a la crema de festucs:

- 40 festucs pelats
- 2 cullerades d'oli d'oliva Arbequina
- 1 cullerada de vinagre blanc
- 2 pessics de sal

## Elaboració:

### *Per a la crema de festucs:*

Poseu tots els ingredients per fer la crema al pot de la batedora i tritureu-ho fins aconseguir una textura cremosa.

### *Muntatge del plat:*

Agafeu un plat i amb un pinzell de cuina pinteu la base del plat.

Talleu el cap dels llagostins i peleu-los sense descongelar. Amb un ganivet ben afilat talleu el llagostí per la meitat i de cada tros feu-ne filets ben prims i col·loqueu-los damunt de la crema que tindreu posada al plat.

Amaniu el plat amb el suc de llimona, les escames de sal i el pebre. I per acabar, tireu pel damunt unes gotes de reducció de vinagre de Mòdena aromatitzat amb vainilla.

# Crema de poma

## Ingredients per a 4 persones

- 1 kg de poma Golden
- 1 o 2 pomes Reineta o Royal gala per decorar (sense pelar)
- crema de llet (opcional) o formatge tendre de cabra (opcional)

## Per fer el brou vegetal:

- 1 ceba
- 1 branqueta d'api
- 3-4 pastanagues
- 1 nap
- 1 xirivia

## Elaboració:

Feu el brou vegetal fent bullir tots els ingredients entre 30 i 40 minuts. Passat aquest temps coleu el brou. La verdura es llença.

Torneu a posar el brou vegetal al foc amb la poma pelada i tallada a trossos (sense cors). Cal que bulli entre 15-20 minuts. Passat aquest temps, tritureu-ho i incorporeu-hi la crema de llet, si es vol, i es rectifica de sal. També s'hi pot afegir formatge tendre de cabra.

Se serveix freda o a temperatura ambient, amb uns trossos de poma Reineta o Royal gala a trossets sense pelar.

El contrast de la crema amb la poma a daus i vermella fa molt bonic.

# Cóc de la Dolors

## Ingredients per a 4 persones

### Per la massa:

- ½ kg de farina
- ¼ de l de llet
- 3 ous
- 50 g de llevat de pastisseria
- ½ got d'oli d'oliva
- Una cullerada de sal

### Per a damunt la massa:

- 2 porros
- 4 tomàquets
- 3 cebes
- 2 carabassons
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 2 alberginies
- 1 safata de xampinyons

## Elaboració:

El cóc és un plat típic de la cuina targarina i per a nosaltres és bo en qualsevol estació i moment del dia. Sempre fem un racó per a un bon cóc.

Per a dur a terme aquesta recepta agafeu un bol fons, poseu-hi 3 ous i bateu-los amb una batedora. Tot seguit afegiu-hi oli d'oliva, llet, sal i 50 g de llevat. A continuació, tireu-hi la farina ben a poc a poc. Quan ja es té una quantitat considerable de mescla, tireu-ho a sobre del marbre de la cuina i acabeu-ho de pastar a mà. Un cop fet això, la barreja s'ha de deixar reposar 3 hores en una safata. Després, se n'agafa un tros i s'estira amb un rodet per aconseguir que la massa es faci prima i regular. A continuació, poseu la massa en una safata al forn folrada de paper d'alumini.

Els ingredients que utilitzareu com a guarnició, primer s'han de passar per la paella, perquè quedin cuits. Tot seguit, quan ja estigui la massa ben estirada, s'hi afegeixen els ingredients al damunt.

Un cop fet el muntatge, es posa al forn calent a una temperatura de 180 graus durant uns 30 minuts aproximadament.

# Escudella

## Ingredients per a 4 persones

- ¼ de pollastre
- Un pit de gallina
- Un tros de prims
- Brou de carn de xai
- 3 patates
- Os de vedella
- Orella de porc
- Un tros de botifarra negra
- 2 punys de cigrons
- 1 xirivia
- 1 pastanaga
- Un tros de col
- 1 fulla d'api
- 1 porro
- 1 pilota de carn

## Ingredients per la pilota:

¼ de vedella, ¼ de xai, 1 pit de pollastre, sal, all, julivert i un ou.

## Elaboració:

Per preparar la pilota barregeu tots els ingredients esmentats més amunt i pasteu-los amb una mica de molla de pa sucada amb llet. Afegiu-hi pa ratllat per ligar millor la massa.

Un cop feta la pilota, poseu tots els ingredients a l'olla amb aigua i feu-los bullir durant dues hores. Passat aquest temps, coleu-ho i afegiu-hi la pasta que més us agradi (galets, llacets...) al brou. Feu-ho bullir durant 10 minuts.

Finalment serviu-ho per separat: la carn bullida, les verdures i la sopa.

# Faves

## Ingredients

- Faves
- Botifarra negra
- Cansalada
- Cebes tendres
- Alls tendres
- Pèsols
- Herbes aromàtiques (farigola, llorer, marduix, sajolida)
- Sal
- Aigua
- Oli d'oliva

## Elaboració:

Faves com es feien antigament i que encara es continuen fent.

S'aconsella coure les faves en una olla de terra i tapar-les amb un plat de fang.

Sofregiu la cansalada tallada a trossos dins de l'olla. Després poseu-hi la botifarra negra i doneu-li només uns tombs, i la traieu perquè no es desfaci.

Afegiu-hi les faves desgranades, la ceba tallada, els alls tendres sencers i per últim el farcellet d'herbes. Cobriu-ho just d'aigua, perquè les faves ja en treuen per si soles. Tireu-hi els pèsols i coeu-ho a foc lent procurant que no es desfacin, ja que això dependrà de com siguin de tendres les faves (hi ha gent que hi posa unes gotes de vi ranci).

Si les faves són una mica fetes i els pèsols són tendres haureu de fer bullir els pèsols a part. Llavors guardeu el suc dels pèsols per posar-lo a les faves en lloc de l'aigua. Després tireu els pèsols a l'olla, on les faves ja són cuites.



# Fideuà

## Ingredients per a 6 persones

- ½ kg de fideus
- ½ kg de petxines
- ½ kg de calamars
- ½ kg de sèpia
- ½ kg de gambes
- Pèsols
- Pebrot verd
- Ceba
- Tomàquet
- All
- Oli
- Sal
- Pebre

## Elaboració:

Bulliu els musclos, les petxines, les gambes i els pèsols per separat. Poseu oli en una paella i les verdures ben picadetes per sofregir. Afegiu-hi els calamars i la sèpia. Quan està tot cuit tireu-hi els fideus i un cop estiguin rossos, aboqueu-hi l'aigua de bullir les gambes i les petxines.

Afegiu-hi els pèsols i les gambes pelades. Guardeu-ne sis sense pelar, per guarnir el plat juntament amb els musclos, els quals s'hauran deixat amb la meitat de la closca.

# Fideuà de Maria

## Ingredients per a 8 persones

- 2 sípies grans o 3 de petites
- 2 cues de rap grans o 3 de petites
- Brou de peix
- 1 ceba gran o 2 de petites
- 3 tomàquets madurs o de penjar petits
- 3 alls
- 350 g de musclos
- 250 g de xirles
- 2 gambes per persona
- Allioli
- 3 fulles de llorer
- Fideus (tipus fideuà)

## Mida dels fideus i brou per persona:

*La mida per persona és:*  
mig got de mida d'aigua de fideus, per 1 got de mida d'aigua de brou de peix.  
En aquest cas, en total serien 4 gots

## Elaboració:

Ja que quan s'elabora la fideuà no hi ha temps, abans de començar heu de trossejar el peix (les sípies i les cues de rap), la ceba i els alls. També heu de ratllar els tomàquets.

En una cassola o paella amb oli calent i el foc alt sofregiu la ceba fins que sigui ben cuita. Llavors, a foc mitjà, afegiu-hi les sípies i les cues de rap. Quant ja estiguin quasi cuites, afegiu-hi els alls. Quan ja estigui tot cuit, poseu el foc alt i afegiu-hi els tomàquets. Quan els tomàquets ja estiguin cuits, afegiu-hi els fideus. Remeneu-ho tot i deixeu que els fideus es torrin una mica, aproximadament uns 3 minuts.

Llavors afegiu el brou de peix, les fulles de llorer, els musclos, les xirles i les gambes. El foc ha de continuar alt.

Deixeu-ho coure tot durant 10 minuts aproximadament i quan els fideus ja estiguin cuits la fideuà ja està llesta.

# Pastís de patata amb botifarra negra i blanca, amb merenga d'all gratinat

## Ingredients per a 4-6 persones

- De ¾ a 1 kg de patates
- 300 g de botifarra negra
- 300 g de botifarra blanca
- 2 o 3 grans d'all
- 1 clara d'ou
- 100 ml d'oli d'oliva

## Elaboració:

Lamineu les patates fines (3 mm) i coeu-les amb l'oli en una paella tapada. Un cop fetes, traieu-les i escorreu l'oli que sobra.

La botifarra es pela i s'aixafa la carn amb una forquilla. En un motlle folrat de paper d'alumini feu capes de patata i botifarra negra i blanca alternativament, fins a tenir el motlle ple, acabant amb una capa de patata.

Premseu-ho una mica, tapeu-ho amb el paper d'alumini i reserveu-ho a la nevera 1 o 2 hores. Traieu el motlle de la nevera i desemmotlleu el pastís; feu-ne talls de 2 dits de gruix.

Feu la merenga aixafant els alls i muntant la clara al punt de neu. Tireu la merenga sobre els talls de pastís i gratineu-ho.

Ja està llest per servir.

# Patates amb imaginació

## Ingredients per a 4 persones

- 1 kg de patates bullides amb pell
- 4 ous durs
- 500 g de figues fresques
- 150 g d'ametlles i/o nous
- Vinagreta de Xerès
- Sal
- Pebre
- Oli

## Elaboració:

Peleu i talleu les patates a rodanxes i feu el mateix amb els ous i les figues. Poseu en una safata les patates i saleu-les amb sal i pebre.

Per sobre poseu-hi les figues i els ous.

A continuació, afegiu-hi les ametlles picades, que podran ser torrades o fregides, i per acabar regueu-ho tot amb una vinagreta feta de vinagre de Xerès.

# Patates sorpresa de la mare

## Ingredients

- 800 g de patates
- 60 g de mantega
- 150 g de carn picada de vedella
- 150 g de carn picada de porc
- 1 ceba grossa
- ½ kg de tomàquets madurs
- 150 cl de crema de llet
- 60 g de formatge ratllat
- 1 cullerada petita de farina
- 1 raig de conyac
- Sal
- Pebre
- Oli
- 1 pebrot vermell petit

## Elaboració:

Peleu les patates i poseu-les a coure amb aigua i sal. Quan estiguin cuites escorreu-les i xafeu-les amb la meitat de la mantega i la crema de llet, fins a aconseguir un puré fi.

En una paella feu un sofregit de ceba ben fina, amb poc oli (i no massa ràpid). Quan ja està una mica cuita, afegiu-hi les carns, el conyac, el pebre i la sal. Es cou una estona més, i passats uns minuts tireu-hi el tomàquet ratllat sense llavors. Es cou tot el conjunt amb una cullerada petita de farina, fins a reduir a fi, que tot quedi ben compacte. En una paella a part fregiu uns trossos petits de pebrot vermell. Ben escorreguts de l'oli, reserveu-los.

En una safata rectangular baixa, poseu una capa de puré de patata, que ja tindreu preparada i una altra capa del conjunt de carns i sofregit, repartint els trossos de pebrot per sobre. Cobriu-ho amb el puré restant.

Tireu-hi el formatge ratllat i trossos de mantega per sobre. Tot seguit poseu-ho al forn per gratinar.

Podeu servir-ho amb una broqueta de tomàquets cherry fregits o de xampinyons.

# Peus de porc amb romesco

## Ingredients per a 4 persones

- 4 peus de porc
- 2 fulles de llorer
- 1 pastanaga
- 1 porro
- 1 ceba
- 1 tomàquet
- 1 branca d'api
- 1 bitxo petit
- Sal

## Per a la salsa romesco:

- 1 cabeça d'all
- 2 o 3 tomàquets escalivats
- 2 nyores estovades amb aigua
- 6 avellanes i ametlles torrades, pelades i picades
- Un polsim de pebre negre
- Un polsim de pebre vermell
- Un bitxo petit
- ½ got de vinagre
- Oli
- Sal

## Elaboració:

Poseu els peus de porc a coure dins l'olla a pressió, amb el llorer, la pastanaga, el porro, la ceba, el tomàquet, l'api, el bitxo i la sal. Tan bon punt l'olla a pressió arrenca el bull, coeu-los  $\frac{3}{4}$  d'hora. Passat aquest temps, i un cop haurà sortit tot el vapor, obriu l'olla i comproveu que estiguin ben cuits. Depenent de la mida dels peus de porc, potser faci falta una estoneta més. Retireu-los del foc i deixeu-los refredar. Aquesta operació pot fer-se el dia abans de servir-los, per avançar feina. Això sí, sense treure'ls de l'aigua de cocció perquè no es ressequin.

Tot seguit, cal preparar una salsa de romesco bàsica. Escaliveu els tomàquets i retireu-los la pell i les llavors, deixant només la polpa. Estoveu les nyores en aigua (que pot ser una mica calenta per accelerar l'estovat) i separeu la carn de la pell. En el morter trinxeu la cabeça dels alls, la polpa del tomàquet, la carn de la nyora, els fruits secs i aneu afegint l'oli perquè tot vagi lligant. Afegiu el toc de sal, el pebre negre i vermell i, al gust de cadascú i opcionalment, una mica de bitxo.

Agafeu els peus de porc prèviament bullits i poseu-los en una safata que pugui anar al forn. Si estan envoltats de gelatina és igual, ja que en escalfar-los al forn, aquesta es fondrà. Disposeu al damunt de cada peu una capa de romesco i poseu-los al forn a gratinar. Cal servir-los calents i acompanyats de patates escalivades al vapor, o bé, en el temps de les figues fresques, servir-los acompanyats d'aquesta fruita partida per la meitat.

No cal dir que els peus de porc poden comprar-se ja cuits, i que a la salsa de romesco cadascú pot donar-hi el seu toc personal.

# Rotllets farcits de xampinyons

## Ingredients per a 4 persones

- 12 talls de pernil dolç amples, no massa gruixuts
- 12 talls de formatge, no massa gruixuts
- 500 g de xampinyons
- All trinxat
- Julivert trinxat
- Oli
- 100 g de formatge ratllat

## Elaboració:

Talleu els xampinyons molt petits i sofregiu-los una mica amb oli d'oliva. Quan gairebé estan, poseu-hi una mica d'all i julivert i reserveu-ho.

Poseu els talls de formatge al damunt dels talls de pernil, plans. Afegiu-hi una cullerada de xampinyons al damunt del formatge. Enrotlleu cada tall de pernil, amb el formatge i els xampinyons, com si fos un caneló.

Poseu-los en una safata, i quan estiguin tots, poseu-hi formatge ratllat al damunt i poseu-ho al forn a gratinar una mica. Ja estan llestos per menjar.

# Sardines escabetxades

## Ingredients per a 4 persones

- ½ kg de sardines fresques mitjanes
- 150 cc d'oli d'oliva
- 75 cc de vinagre
- 75 cc d'aigua
- Sal
- 8 grans de pebre negre
- 1 fulla de llorer
- Un polsim de pebre negre mòlt
- Una cullerada gran (rasa) de pebre vermell dolç
- 2 grans d'all tallats a làmines fines.

## Elaboració:

Netegeu les sardines i traieu-los el cap, els budells i les escates. Poseu la sal corresponent.

Poseu-les ben afilerades, l'una al costat de l'altra, en una cassola de terra. Afegiu-hi tots els ingredients: oli, vinagre, aigua, grans de pebre negre, el pebre negre mòlt, la fulla de llorer i els alls tallats a làmines. L'últim serà el pebre vermell que l'empolsareu per damunt de tot.

Poseu-ho a la nevera durant 12 hores perquè les sardines es confitin. Passat aquest temps, poseu la cassola al foc i quan comenci a bullir es deixa durant 20 minuts a foc lent, movent la cassola de tant en tant, perquè les sardines no s'enganxin.

Després, apagueu el foc i deixeu la cassola tapada fins que es refredi. En aquest moment, ja estan a punt per menjar-les.

Són molt bones per acompanyar amb una amanida o amb pa amb tomàquet.



# Torre de patata amb verduretes i poma

## Ingredients per a 4 persones

- 4 patates
- 1 porro
- 1 ceba tendra
- 3 alls tendres
- 2 albergínies
- 2 pebrots vermells
- 50 g de panses
- 30 g de pinyons
- 1 got d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Canyella amb pols
- 50 g de mantega
- Julivert
- 4 pomes verdes
- 50 g de sucre moreno

## Elaboració:

Peleu les patates, talleu-les a làmines molt fines i confiteu-les a 80 graus, fins que estiguin tendres.

Peleu i talleu les pomes a rodanxes fines, traient prèviament el cor, i poseu-les una estona a la paella, amb una mica de mantega i sucre uns 4 minuts i reserveu-ho.

Talleu el porro, els alls i la ceba a trossos petits i l'albergínia i els pebrots a tires. Poseu-ho tot a la paella amb oli, fins que les verdures estiguin tendres. A part, salteu les panses i els pinyons amb la mantega restant.

Ajunteu-ho tot, les verdures, les panses i els pinyons, saleu-ho i afegiu-hi una mica de canyella en pols.

Munteu el plat individual, formant al mig del plat una rodona amb les patates com a base. Al damunt, les verduretes, una altra capa de patata, més verdures i finalment les rodanxes de poma.

Per adonar-ho poseu-hi una branqueta de julivert.



segon plat

# Ànec rostit amb prunes

## Ingredients per a 4 persones

- 1 ànec tallat petit (tres trossos per quart)
- 1 ceba mitjana
- 1 cabeça d'all
- 2 fulles de llorer
- 1 tomàquet mitjà
- 1 got de vi
- 400 g de prunes seques
- Oli
- Sal
- Pebre

## Elaboració:

Poseu oli en una cassola (pot ser meitat d'oli i meitat de llard de porc) i daureu els trossos d'ànec. Quan estiguin daurats afegiu-hi la ceba, la cabeça d'all, les fulles de llorer i el got de vi i deixeu-ho coure tapat. A mitja cocció acabeu d'afegir-hi el tomàquet i que continui coent fins que l'ànec sigui ben tou (si és necessari s'hi pot afegir una mica de brou).

Les prunes, bulliu-les soles amb una mica d'aigua i després fregiu-les amb una mica de suc del rostit. Se serveixen juntament amb l'ànec.

# Bacallà a la cassola

## Ingredients per a 4 persones

- 4 talls de bacallà
- 4 ous durs
- 150 g de panses
- 1 ceba grossa
- Tomàquet
- 2 alls
- Julivert
- 10 ametlles
- 2 carxofes
- Oli d'oliva

## Elaboració:

Dessaleu el bacallà, fregiu-lo enfarinat i poseu-lo a la cassola amb els ous durs partits per la meitat i les panses, prèviament estovades amb aigua freda durant 1 hora.

Bulliu les carxofes, enfarineu-les i fregiu-les.

Feu un sofregit de ceba i quan estigui quasi cuita afegiu-hi una picada d'all, julivert i ametlles triturades a la batidora. Seguidament afegiu-hi el tomàquet ben triturat i continueu el sofregit fins al punt.

Les carxofes i el sofregit afegiu-los a la cassola amb l'oli d'oliva corresponent i completeu-ho amb aigua tenint en compte que no cobreixi tot el que hi ha a la cassola. Deixeu-ho bullir a foc ben lent durant 10 minuts.

# Bacallà esquinçat amb samfaina

## Ingredients per a 4 persones

- 800 g de bacallà
- 2 albergínies grosses
- 1 pebrot vermell
- 4 tomàquets madurs
- Oli d'oliva

## Elaboració:

Esquinceu el bacallà i tingueu-lo en remull una estona, procurant que no quedi del tot dessalat.

En una paella amb oli poseu-hi el pebrot i les albergínies tallades a tires.

Passats 5 minuts talleu-hi els tomàquets a trossos petits. Una vegada tot dins, deixeu-ho a foc lent uns 15 minuts.

Passat aquest temps escorreu el bacallà amb les mans i poseu-lo dins la paella, procurant que faci xup-xup durant 30 minuts. Tasteu-lo com està de sal i remeneu-lo de tant en tant perquè es vagi desfent el bacallà.

Una vegada fet tot això, deixeu-ho en repòs uns 10 minuts i ja es pot portar a taula.

Aquest plat es menjava sense forquilla, amb molles de pa. S'agafava una mica de samfaina i un tros de bacallà. Si el mengeu així us en llepareu els dits.

primer plat

segon plat

postres

# Bacallà de Quaresma

## Ingredients per a 4-5 persones

- 4-5 peces de bacallà
- Farina blanca
- 1 ceba
- Tomàquet
- Un pessic de julivert
- 1 fulla de llorer
- Un pessic de pebre negre
- Ous

## Elaboració:

Dessaleu el bacallà 2 dies abans de l'elaboració del plat i canvieu l'aigua a les 24 hores.

Reserveu les tires més dobles i maques de bacallà per a la realització del plat.

Feu un sofregit a foc lent amb la ceba, el julivert, el llorer, el pebre i el tomàquet. Fregiu el bacallà amb farina blanca. En una cassola de terrissa anirà fent xup-xup i afegiu-hi un raig d'aigua i de llet. Feu bullir els ous per fer-los durs.

Feu la picada al morter de carquinyolis, ametlles torrades i avellanes amb una mica d'aigua bullent, per tal que no es desfaci el punt de cocció en barrejar-ho amb el bacallà.

Abans que acabi la cocció afegiu-hi la picada i els ous durs (aquests enmig dels talls de bacallà).

Afegiu-hi el pebrot vermell, prèviament escalivat, al voltant de la cassola de terrissa.

# Bacallà tricolor

## Ingredients

- Farina
- Tomàquet fregit
- Ceba
- Ous durs
- Formatge ratllat
- Bacallà en el seu punt de sal
- Oli
- Sal

## Elaboració:

Enfarineu el bacallà i fregiu-lo. Poseu-lo a escórrer sobre un paper absorbent i reserveu-lo.

Poseu el bacallà en una safata per anar al forn, amb una capa de tomàquet per sobre.

Fregiu la cebra ben feta i escorreu-la. Es posa sobre els trossos de bacallà, una altra capa de tomàquet fregit, una capa d'ou dur a trossets i per últim el formatge ratllat. Ja es pot gratinar al forn.

primer plat

segon plat

postres

# Calamars farcits

## Ingredients per a 4 persones

- 1 calamar de tub
- 1 sèpia gran
- 100 g de gamba petita i pelada (si pot ser de les petites)
- 1 ou dur
- ½ pebrot vermell
- 100 g de pèsols
- 1 pot de xampinyons laminats
- 2 cebes grosses
- 2 tomàquets grans
- ½ pastanaga
- All i julivert
- Brou de peix

## Per a la picada:

All, julivert, ametlles, avellanes i 2 carquinyolis

## Elaboració:

Primer talleu a trossos petits la sèpia, el pebrot, l'ou dur i les gambes. Bulliu els pèsols i reserveu-los.

Coeu la sèpia i el pebrot i afegiu-hi una picada d'all i julivert i les gambes. Quan sigui cuit afegiu-hi l'ou dur, també a trossos petits, i uns quants pèsols i farciu el calamar. Tanqueu-lo amb un escuradents.

En una cassola rostiu el calamar amb la ceba picada i la pastanaga. Després afegiu-hi el tomàquet. Quan el calamar estigui rostit (no massa), traieu-lo i reserveu-lo. Afegiu la picada a les verdures i deixeu que s'acabi de coure. Passeu les verdures pel colador xinès i afegiu-hi el brou de peix (la quantitat segons com vulgueu la salsa, més o menys espessa).

Talleu el calamar a rodanxes no massa grosses i col·loqueu-lo a la cassola amb la salsa.

Deixeu-ho que faci xup-xup una bona estona, a foc lent i afegiu la resta dels pèsols i els xampinyons.



# Canelons amb llonganissa

## Ingredients

- ½ kg de llonganissa
- 5 ous
- 1 all
- Unes fulles de julivert
- Formatge ratllat

## Per a la beixamel:

- 2 cullerades soperes de farina
- ½ l de llet
- Una nou de mantega
- Sal

## Elaboració:

Agafeu la llonganissa i traieu-li el budell. A continuació, poseu una paella al foc, sense oli, i afegiu la llonganissa que es vagi xafant fins que estigui la carn cuita i sense que es cremi.

Mentrestant, trinxeu l'all ben petit i el julivert, que afegireu a la llonganissa cuita, doneu-hi un tomb i retireu la paella del foc.

A continuació, bateu els 5 ous i una vegada batuts poseu al foc una paella petita amb una gota d'oli i quan estigui ben calent, hi afegiu una cullerada d'ou i escampeu-la per la paella. Quan l'ou comenci a quallar poseu-hi una cullerada petita de llonganissa i emboliqueu-ho com si fos un caneló. Traieu-la del foc i poseu-la a la safata. Aneu fent canelons fins que s'acabi la llonganissa.

## Preparació de la beixamel:

Poseu la mantega per desfer en un cassó. Quan comenci a desfer-se s'afegeix la farina i es deixa coure una mica i s'hi va tirant la llet. Es va remenant fins que bulli i qualli la pasta. Deixeu de remenar. Quan la retireu del foc agafeu una safata de canelons i tireu-hi per sobre la beixamel i el formatge ratllat. A continuació poseu la safata al forn i quan el formatge estigui daurat retireu-la.

Deixeu-ho refredar una estona i ja estarà a punt de servir.

# Cap de xai de l'àvia Irene

## Ingredients per a 4 persones

- 1 cap de xai
- 3 l d'aigua
- 1 ceba
- 1 patata
- 1 pastanaga
- 1 polsim de sal
- 1 fulla de llorer
- 1 paquet de sopa petita
- 4 patates mitjanes
- 250 g de pèsols
- 4 carxofes
- 1 ceba
- 3 tomàquets
- ½ got d'oli d'oliva
- 2 cullerades de farina

## Elaboració:

El cap sense ulls i partit per la meitat, deixeu-lo dues hores en aigua freda, perquè tregui la sang. En una olla amb els 3 litres d'aigua bullent poseu-hi la ceba, la patata, la pastanaga, un polsim de sal i la fulla de llorer. Que bulli dues hores, després coleu-la i tot seguit s'hi tira la pasta per a la sopa.

Per fer el guisat, com que ja teniu el cap bullit, podeu treure-li tota la carn fàcilment. La llengua, peleu-la i talleu-la a daus. Feu un sofregit amb la ceba, els tomàquets i passeu-lo pel colador xinès.

Tot seguit, tireu-hi els pèsols i una mica de brou o aigua. Deixeu que faci xup-xup 25 minuts. Proveu-ho de sal i per últim, tireu-hi les patates, que les haureu fregit a quadradets. Les carxofes també bullides i tallades en 4 talls, enfarineu-les i fregiu-les.

Tot això que faci xup-xup durant 10 minuts més i ja està llest per servir.

## Observació:

Amb aquests ingredients es pot realitzar el guisat i també una sopa. Abans, com que no hi havia massa diners, s'aprofitava tot.

# Caragols a la cassola a l'estil de la meua mare

## Ingredients per a 4-6 persones

- Caragols
- 1 conill
- 4 costelles de porc
- 2 talls de llonganissa amb pebre
- 1 ceba
- 1 tomàquet de pot natural
- Conyac
- 1 cullera petita de farina
- Oli d'oliva
- Sal
- 1 o 2 bitxos

## Per a la picada:

- 1 gra d'all
- Julivert
- Pa torrat
- Ametlles i avellanes

## Elaboració:

Renteu els caragols i bulliu-los a foc lent fins que estiguin cuits. Deixeu-los en una escorredora a part. És aconsellable rentar-los amb un raig de vinagre per treure tota la bava del caragol i bulliu-los amb una mica de timó i un gra d'all.

En una cassola poseu l'oli i quan estigui calent poseu primer la costella a trossos petits. Quan estigui una mica rossa, tireu-hi també la llonganissa tallada a trossos petits i, seguidament, el conill a trossos petits, el bitxo i deixeu-ho coure tot a foc lent perquè es faci ben tou el tall.

En un pot de la batidora poseu la ceba, el tomàquet i tritureu-ho tot.

Al morter poseu-hi el gra d'all, ametlles, avellanes, julivert i pa torrat. Piqueu-ho tot i poseu-hi una mica d'aigua.

Quan el tall de la cassola estigui ben cuit i s'hagi begut tota l'aigua que desprèn el tall poseu-hi el triturat de tomàquet i la ceba i deixeu-ho coure.

Retireu de la cassola el tall i deixeu-hi només el suc. Tireu-hi els caragols, la picada, un raig de conyac i la cullerada de farina.

Remeneu-ho tot i torneu a posar el tall. Rectifiqueu-ho de sal i deixeu-ho coure a foc lent.

# Caragols al cava

## Ingredients per a 4 persones

- 1 kg de caragols
- 1 ceba
- 3 talls de bacó
- 2 tomàquets
- ½ pebrot vermell
- 2 grans d'all
- 1 os del pernil
- Oli
- Sal
- Pebre
- 1 fulla de llorer
- ½ got de cava

## Elaboració:

Feu bullir els caragols uns 20 minuts, juntament amb l'os de pernil i la fulla de llorer. A part, feu el sofregit amb la ceba, els tomàquets, l'all, el pebrot i el bacó.

Afegiu-hi el pebre i ½ got de cava, juntament amb ½ got d'aigua. Que faci xup-xup.

Finalment, el sofregit s'ajunta amb els caragols, prèviament escorreguts.

Opcional: s'hi pot tirar una picada d'all i julivert.

# Caragols a la gormanta a l'estil del Padrí Celestí

## Ingredients per a 4 persones

- 3 kg de caragols plans
- 2 fulles de llorer
- 1 barra de canyella
- ½ cabeça d'all
- 1 branqueta de julivert
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Farina

## Elaboració:

Netegeu els caragols, al mateix temps que feu que surti la banya (és més fàcil si ho feu amb aigua calenta) i llenceu els que no hagin tret la banya.

Un cop nets poseu-los en una paella alta, afegint-hi el llorer, la canyella, el julivert i els grans d'all pelats juntament amb un got d'aigua (a foc mitjà). Comptel s'han de vigilar molt al principi, ja que s'escapen de la paella!

Espereu que bullin durant 1 hora i mitja aproximadament, dependrà de la grandària dels caragols. (Aquests trauran tota la bava i després la tornaran a absorbir). Heu de tenir en compte que potser hi haureu d'afegir aigua si encara no són cuits en aquest temps.

Un cop cuits, traieu el brou que hagi quedat i només en deixeu una mica. Sense apagar el foc, afegiu un bon raig d'oli d'oliva, sal, pebre i ho aneu remenant fins que quedi al punt de gust desitjat.

Finalment, afegiu-hi un polsim de farina perquè quedi una textura de salsa més espessa, sense deixar de remenar, ja que els caragols es poden enganxar fàcilment al fons de la paella i cremar-se.

# Caragols de la Rossita

## Ingredients per a 4 persones

- 1,5 kg de caragols bovers
- 100 g de sal
- 100 g de pebre
- 600 g de cansalada ibèrica de la grassa i triturada
- Vinagreta picant
- Allioli consistent

## Elaboració:

Poseu els caragols sobre la llauna de cara amunt i aneu-los empolsant amb la barreja de sal i pebre generosament. Seguidament, poseu-hi la cansalada per sobre. Els caragols han de quedar coberts.

Repartiu les brases i poseu una graella. Sobre aquesta poseu-hi la llauna de caragols.

Deixeu-los coure a poc a poc. Sabreu que estan a punt si al treure el caragol, aquest segueix. Quan el greix hagi desaparegut, el caragol ja està cuit.

Retireu-los del foc i tapeu-los amb paper d'alumini durant 5 minuts.

Cal servir-los amb dues salses: la vinagreta i l'allioli.

# Cassola de bacallà de Quaresma

## Ingredients per a 6 persones

- 12 talls de bacallà dessalat
- 1 kg d'espínacs
- 4 ous per fer la truita
- 150 g de panses amb pinyol
- 6 alls ratllats
- 3 cullerades soperes de farina
- $\frac{3}{4}$  de l de brou de peix (o aigua calenta amb sal)
- 3 ous durs
- Oli d'oliva

## Elaboració:

Feu la truita amb espínacs (millor fer-la unes hores abans) i talleu-la en sis trossos.

Poseu una cassola al foc, amb oli d'oliva. Enfarineu el bacallà, fregiu-lo i retireu-lo quan estigui cuit.

Amb l'oli de coure el bacallà se sofregeixen els alls i quan estan rossets es tiren les panses a la cassola. Remeneu-ho una mica, poseu-hi la farina i tireu-hi el brou calent.

Deixeu-lo bullir 5 minuts. Poseu-hi els ous durs partits, el bacallà i la truita d'espínacs. Ha de fer xup-xup de 8 a 10 minuts a foc suau i ja es pot servir.

primer plat

segon plat

postres

# Cassola de tros

## Ingredients per a 6 persones

- 3 cebes
- 1 kg de tomàquets
- Llorer
- Una cabeça d'all
- Julivert
- Un grapat d'ametlles
- Un grapat d'avellanes
- Un grapat de pinyons
- 3 o 4 nyores
- Farina
- Bitxo
- Patates
- Conill
- Costella
- Llonganissa
- Cansalada virada
- Caragols
- 1 l de vi blanc
- Sal
- Oli
- Pebre

## Elaboració:

Renteu els caragols i bulliu-los a foc lent, perquè surti la banya, amb llorer, una ceba, tomàquet, all i una mica de sal.

Un cop fet, afegiu-hi el tall i el vi blanc (si pot ser, del bo). Coeu-ho a foc lent una bona estona. Poseu-hi trossos grossos de patata al final perquè no es desfacin.

Prepareu una picada amb all, julivert, ametlles, avellanes, pinyons i nyores (prèviament passades per oli). Afegiu la picada a la cassola, coeu-ho una estona més i ja està a punt.



# Conill amb carxofa

## Ingredients per a 4 persones

- 1 conill d'1 kg aproximadament
- 3 grans d'all
- 1 ceba
- 1 fulla de llorer
- 1 branca de timó
- 1 tomàquet pelat i ratllat
- 1 copa de conyac
- ½ litre de brou
- 1 kg de carxofes
- Oli
- Sal
- Pebre

## Elaboració:

Partiu el conill a trossos mitjans, salpebreu-los i enrossiu-los amb oli en una cassola. Aquest oli coleu-lo i poseu-lo en una cassola més gran i sofregiu-hi els alls tallats petits. Després, poseu-hi la ceba també tallada petita i deixeu-ho fer a poc foc. Un cop la ceba estigui gairebé cuita, poseu-hi la fulla de llorer, el timó, el tomàquet ratllat i doneu-hi un parell de tombs. Poseu-hi els talls de conill i torneu-ho a remenar. Per sobre tireu-hi la copeta de conyac, flamegeu-ho i ja hi podeu posar el brou. Deixeu-ho a foc suau durant 30-40 minuts. A part, un cop tingueu les carxofes netes, partiu-les per la meitat i feu-les bullir uns 10 minuts.

Un cop les tingueu ben escorregudes, arrebosseu-les passant-les per la farina, l'ou batut i fregiu-les a la paella amb oli.

Quan ja estiguin cuites hi ha dues opcions: posar-les a la cassola 5 minuts abans d'acabar la cocció del conill i que tot faci una mica de xup- xup, o bé servir-les a taula amb una safata a part.

# Conill a la cassola

## Ingredients per a 4 persones

- 1 conill
- 1 ceba grossa
- 4 grans d'all
- 10 ametlles torrades
- Sal
- Pebre
- Julivert
- Oli d'oliva

## Elaboració:

Fregiu amb oli d'oliva el conill trossejat. Poseu-hi sal, poc pebre i que no quedi massa cuit.

Feu una picada d'all, julivert i ametlles torrades, triturades a la batedora.

A part, feu un sofregit de ceba i quan sigui quasi cuita afegiu-hi la picada d'all, julivert i ametlles referida anteriorment, i doneu-hi uns tombs fins que quedi al punt.

Després feu un brou de gallina i pollastre suau. Poseu-ho tot a la cassola tenint en compte que el brou no cobreixi el conill. Remeneu-ho i deixeu coure tot a foc lent, fins que el conill quedi tou.

# Conill escabetxat amb safrà i mostassa

## Ingredients per a 4 persones

- 1 conill mitjà tallat a trossos iguals
- Oli d'oliva
- 6 grans d'all picats molt fins
- 4 cebes mitjanes picades fines
- Una copa de vi blanc sec
- 2 fulles de llorer
- Pebre negre en gra
- 2 cullerades soperes de mostassa
- Brins de safrà
- 4 cullerades soperes de vinagre

## Elaboració:

Poseu una cassola amb oli al foc. Quan estigui calent salpebreu el conill i poseu-lo a la cassola, fins que estigui ben rosset. Reserveu-lo, i amb el mateix oli daureu les cebes i els alls, tot picat molt fi. Afegiu el vi a la cassola i espereu que arrenqui el bull.

A banda, escalfeu i poseu el safrà i barregeu-ho amb la mostassa. Afegiu la barreja a la cassola amb el vi i deixeu-ho dissoldre. Afegiu-hi les fulles de llorer i el pebre en gra.

Seguidament, poseu el conill a la cassola i deixeu-lo uns 15 minuts a foc lent. Finalment, afegiu-hi el vinagre, tingueu-lo 5 minuts més i retireu-lo.

Deixeu-ho refredar.

Aquest plat pot servir-se a temperatura ambient i acompanyeu-lo amb una petita amanida d'escarola, o bé sobre un llit de col tallada a la juliana i regada amb escabetx.

# Conill al forn

## Ingredients per a 4 persones

- 1 conill d'1 kg
- 2 cebes mitjanes
- 6 alls
- 1 fulla de llorer
- Farina
- 250 g de bolets del botó
- 1 copeta de conyac
- Sal
- Pebre
- Oli

## Elaboració:

Comenceu tallant el conill a trossos petits. A continuació, salpebreu-los i llavors enfarineu tots els talls i fregiu-los en una paella amb oli. Quan el conill comenci a estar ros, col·loqueu els talls en una safata de forn. Afegiu-hi la ceba tallada a la juliana, els alls i la fulla de llorer.

Amb el forn a 180 graus introduïu-hi la safata i deixeu que es cogui fins que el conill estigui ben ros. Llavors, afegiu-hi dos cullerades de conyac i disminuiu la temperatura a 150 graus. Remeneu-ho conjuntament.

En una paella fregiu els bolets amb un all i un pols de pebre i incorporeu-los al conill.

Deixeu-ho reposar perquè s'agermanin els sabors i serviu-ho ben calent.

# Conill a la paella amb xocolata a la pedra d'Agramunt

## Ingredients per a 4 persones

- 1 conill tallat a trossos petits
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva
- 2 grans d'all laminats
- 1 fulla de llorer
- 1 got de conyac
- 1 got d'aigua
- 4 ametlles pelades
- 1 paquet de fils de safrà
- 2 ous durs
- 1 unça de xocolata a la pedra d'Agramunt

## Elaboració:

En una paella poseu a daurar els trossos de conill, poseu-hi sal i pebre. Un cop daurat afegiu-hi els alls laminats i la fulla de llorer. Mentre es dauren els alls afegiu-hi el got de conyac. Reduïu el foc, vigilant que no es cremin els alls. Si convé retireu-los i afegiu-los després.

Tot seguit, retireu el fetge del conill de la paella i poseu-ho al morter, juntament amb les ametlles, el bri de safrà i la xocolata. Trinxeu-ho tot ben trinxat i afegiu-ho a la paella, on s'ha d'anar coent el conill a foc lent.

Seguidament aboqueu-hi el got d'aigua i poseu els ous durs picats per sobre el conill. Deixeu que faci xup-xup i estarà llest per servir.

Podeu servir-ho al plat, amb una mica de menta o amb un farcellet de timó.

# Conill a la pagesa

## Ingredients per a 4 persones

- 1 conill no massa trossejat
- 3 cebes
- 3 alls
- 2 albergínies escalivades
- 2 fulles de llorer
- 1 vas de vi blanc
- ½ vas d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Picada de 2 alls i 8 ametlles torrades

## Elaboració:

Salpebreu el conill i poseu-lo en una cassola amb l'oli ben calent i deixeu-lo que es vagi enrossint.

Quan el conill està ros tireu-hi el vi blanc i una mica d'aigua. Quan estigui bastant fet tireu-hi les cebes tallades en juliana ben fines, els alls tallats llargs i finets i el llorer. Es deixa  $\frac{3}{4}$  d'hora a foc baix moderat perquè tot es vagi coent.

A part, es fa una picada amb els dos grans d'all i les ametlles i s'afegeix a la cassola. Quan han passat 10 minuts s'hi afegeixen les albergínies escalivades a tires llargues i es deixa que tot faci xup-xup 10 minuts més perquè els gustos es barregin. Se serveix ben calent.

# Conill del xef

## Ingredients per a 4 persones

- 1.100 g de conill
- 6 dotzenes de caragols
- 250 g de ceba picada
- 250 g de tomàquet triturat
- Oli d'oliva
- Un ramet d'herbes aromàtiques
- Canyella
- Un gra d'all
- Ametlles torrades
- Un vas de vi ranci
- Un copa d'anís
- Un pessic de safrà
- Julivert

## Elaboració:

Saleu i enfarneu els trossos de conill, fregiu i reserveu el fetge. Afegiu-hi la ceba, les herbes, el tomàquet, el vi i l'anís. Quan està al seu punt afegiu-hi un brou i deixeu-ho coure 30 minuts. Prepareu una picada amb el fetge, les ametlles torrades, els pinyons i afegiu-ho al guisat.

Incorporeu els caragols i deixeu-ho coure 15 minuts més. Serviu-ho en un cassola de fang.

Els caragols, els haureu posat tota la nit coberts d'aigua, perquè treguin tota la banya. Després de rentar-los bé, poseu-los en una olla coberts d'aigua a foc ben lent, perquè no amaguin la banya fins que arrenquin el bull. Així ja estan a punt per al guisat.

# Cuixa de xai

## Ingredients

- Una cuixa de xai
- 2 o 3 cebes
- 2 o 3 tomàquets
- Alls
- Llorer
- Oli
- Sal
- Pebre vermell
- Pebre negre

## Elaboració:

Per començar, suqueu la cuixa amb sal i força pebre negre i vermell. Després prepareu la safata per anar al forn, amb una mica d'oli. A la base poseu-hi la ceba, el tomàquet tallat a rodanxes, els alls sense pelar, el llorer i opcionalment s'hi poden afegir patates a rodanxes o fregides prèviament.

A sobre de tots aquests ingredients, poseu-hi la cuixa i poseu-ho al forn durant una hora a 130 graus. Pugeu la temperatura del forn els últims minuts.

Feu una picada d'alls, julivert, ametlles i pinyons i afegiu-ho a l'últim moment, junt amb una copa de conyac.

Coeu-ho cinc minuts més i llestos... A llepar-se els bigotis.



# Cuixes de guatlla a l'estil de la Montserrat

## Ingredients per a 4 persones

- 24 cuixetes de guatlla (cuixa, contracuixa o, dit d'altra manera, 24 quarts)
- 1 vas d'oli
- 1 vas de vinagre de vi negre
- 7 grans d'all (sense pelar)
- 15 o 20 grans (boles) de pebre negre
- 3 o 4 fulles de llorer
- 500 o 600 g de fredolics de botó
- Sal
- Pebre

## Elaboració:

En una cassola consistent amb tapa aneu arreglant les cuixes de guatlla salades i empebrades. Poseu els grans d'all, les boles de pebre, les fulles de llorer, el vas de vinagre i el vas d'oli. (Els líquids han de cobrir gairebé les cuixes, per tant, cal mirar la proporció de la cassola).

Tapeu-ho i poseu-ho a foc lent tapat uns  $\frac{3}{4}$  d'hora. Feu arrencar el bull als fredolics, escorreu-los i reserveu-los. Si no és època de fredolics podeu fer servir els de conserva.

Quan ja han passat els  $\frac{3}{4}$  d'hora destapeu la cassola on feu les guatlles i afegiu-hi els fredolics. Remeneu amb suavitat i deixeu que els gustos s'agermanin durant  $\frac{1}{4}$  d'hora més. I ja està a punt de servir.

Aquest plat és molt senzill i còmode de fer amb un resultat espectacular i és més saborós encara si es deixa reposar tot un dia.

# Espatlla de xai al forn amb patates

## Ingredients per a 6 persones

- 2 espatlles de xai d'1 kg
- 2 cebes
- 3 patates grans
- 1 dl oli
- 1 vas de vi blanc
- Sal
- Pebre
- 1 dl de brou de carn
- 50 g de mantega

## Elaboració:

En una safata per anar al forn, esteneu-hi les patates tallades a rodanxes i la ceba tallada a tires fines. Al damunt col·loqueu-hi les espatlles de xai salpebrades i ruixeu-les amb oli i mantega.

Feu-les rostir a poc a poc al forn, durant 1 hora i mitja o 2 hores, a 175-200 graus de temperatura, girant-les de tant en tant.

# Faves estofades amb llonganissa i cansalada

## Ingredients per a 6 persones

- 2 kg de faves pelades
- 500 g de llonganissa
- 3 talls de cansalada de la panxa
- 2 cebes
- 300 g de tomàquet de conserva natural
- 1 farcellet d'alls tendres, menta i julivert
- 1 cullerada d'anís
- Oli d'oliva

## Elaboració:

En una cassola tireu-hi un raig d'oli (tres cullerades aproximadament) i poseu-hi a fregir la llonganissa i la cansalada, ambdues carns tallades a trossos petits. Un cop fregit i a la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba tallada també a trossos petits, el tomàquet de conserva i el farcellet d'herbes.

A continuació, tireu-hi les faves i passats 5 minuts tireu-hi un raig d'anís i un got d'aigua. Deixeu-ho coure fins que veieu que les faves estan cuites.

# Fetge amb ceba i fesols

## Ingredients per a 4 persones

- 10 talls de fetge de porc
- 3 cebes grosses
- ½ kg de fesols cuits
- Farina
- Sal
- Oli

## Elaboració:

Agafeu el fetge i saleu-lo. Tot seguit, poseu una paella al foc amb oli abundant. Mentre s'escalfa l'oli, enfarineu el fetge i poseu-lo a la paella amb l'oli calent. Fregiu-lo sense deixar-lo massa cuit.

Retireu el fetge del foc i amb el mateix oli poseu-hi la ceba tallada a la juliana que deixareu coure a foc lent fins que sigui transparent.

Tot seguit poseu-hi els fesols i el fetge i deixeu-ho coure tot junt durant 10 minuts i ja es pot servir.

# Fideus a la cassola

## Ingredients per a 4 persones

- 1 ceba
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 150 g de tomàquet
- 3 grans d'all
- Julivert
- Safrà o colorant
- 2 costelles
- 3 talls de cansalada virada
- Llonganissa
- 350 g de fideus gruixuts
- Brou
- Sal

## Elaboració:

Fregiu la costella tallada a trossos petits. Traieu-la i feu el mateix amb la cansalada i la llonganissa.

Feu el sofregit amb la ceba i quan estigui una mica rossa afegiu-hi el pebrot verd, el vermell, els dos grans d'all a trossets i finalment el tomàquet.

Quan sigui cuit, s'afegeix la costella, la cansalada, la llonganissa, els fideus i el brou. Feu-ho bullir tot plegat uns 10 o 15 minuts.

Feu una picada d'all, julivert, safrà i afegiu-ho a la cassola, i, si és necessari, una mica de sal.

# Fricandó de Cal Pérez

## Ingredients per a 4 persones

- 16 talls de vedella de llata
- 2 cebes ratllades
- 3 tomàquets pelats
- 200 g de farina
- Un pot de fredolics
- Un vaset de vi ranci
- Un got petit d'oli d'oliva
- Sal

## Elaboració:

Primer, poseu una paella al foc amb oli d'oliva. Després enfarineu els talls de vedella i poseu-los a la paella. Només s'han de passar volta i volta. A continuació, traieu-los de la paella i escorreu-los.

En la mateixa paella fregiu a foc lent la ceba tallada ben prima i quan estigui daurada afegiu-hi el vi i després el tomàquet trossejat.

Després, tot el sofregit s'ha de passar per un passapuré. A continuació, poseu els bistecs de nou a la paella i regueu-los amb la salsa que heu acabat de fer. Tot seguit, afegiu-hi els fredolics.

Finalment, deixeu-ho coure tot al foc mitja hora aproximadament.

El fricandó és un segon plat típic català; tot i que ve més de gust a l'hivern, és bo per menjar-lo tot l'any.

# Gambes al forn

## Ingredients per a 4 persones

- 24 gambes de mida grossa
- Sal
- Pebre
- Julivert
- 5 grans d'all
- Conyac
- Ametlles triturades (opcional)

## Elaboració:

Escalfeu prèviament el forn a 200 graus. Poseu les gambes salpebrades a sobre la safata del forn. Afegiu-hi una picada d'alls, julivert i conyac (si es vol també d'ametlles en molta quantitat).

El temps de cocció és de 12-15 minuts.

Es recomana retirar immediatament la safata del forn per evitar una sobreccocció.

# Galtes de porc

## Ingredients per a 4 persones

- 4 galtes de porc
- 1 ceba mitjana
- 3 tomàquets madurs
- 1 cabeça d'allis sencera
- 10 prunes sense pinyol
- 50 g de pinyons
- 2 fulles de llorer
- Una mica de sal
- 1 vas d'oli
- 1 vaset de vi blanc
- 12 ametlles
- 6 avellanes

## Elaboració:

Amb un ganivet feu una creu a la part molsuda de les galtes. En una cassola poseu l'oli, les galtes, la ceba partida, els tomàquets sense llavors, els alls sencers i el llorer.

Tot en fred a la cassola tapada i a mig foc que vagi coent a poc a poc, durant 1 hora i mitja. Després tireu-hi un vaset de vi. A foc lent que vagi fent xup-xup.

Als 10 minuts tireu-hi la sal, les prunes, els pinyons, tireu-hi la picada de les ametlles i les avellanes. Que faci xup-xup 30 minuts més.

I ja estarà al punt. Al gust: es pot acompanyar amb bolets o puré de patata.



# Llenguado gratinat amb crema d'ametlles

## Ingredients per a 4 persones

- 4 llenguados
- 100 g d'ametlles
- 100 g de mantega
- 100 g de nata líquida
- 50 g de panses de Corint
- 100 g de formatge de Gruyère ratllat
- 1 llimona
- Sal
- Pebre

## Elaboració:

Suqueu amb mantega una safata que pugui anar al forn, poseu-hi els llenguados i salpebreu-los.

Per a la crema d'ametlles, piqueu les ametlles al morter i afegiu-hi nata líquida, el suc d'una llimona i la resta de mantega. Passeu-ho tot per la batedora i afegiu-hi les panses de Corint.

Cobriu el peix amb la salsa i afegiu-hi el formatge ratllat.

Poseu-ho al forn durant 20 minuts, a temperatura de 200 graus.

# Llom a l'ametlla

## Ingredients per a 4-5 persones

- ½ kg de llom en un tros
- ½ l de crema de llet
- 250 g d'ametlla picada torrada
- Sal

## Elaboració:

Saleu una mica el tall i fregiu el llom sencer per totes bandes en una cassola. Quan estigui rosset retireu-lo i quan estigui fred talleu-lo.

Amb l'oli de la cassola poseu-hi la crema de llet i remeneu-ho durant 1 minut. Afegiu-hi l'ametlla picada i remeneu-ho bé perquè quedi ben lligat.

Seguidament, tireu el llom a la cassola i poseu-ho uns 15 minuts a foc lent. Remeneu-ho bé i ja es pot servir.

# Llom amb panses i pinyons

## Ingredients per a 4 persones

- 12 talls de llom dels dos colors de bona qualitat
- 100 g de pinyons
- 100 g de panses de Corint
- 400 cl de llet
- 1 copeta de conyac
- Oli
- Sal
- Pebre en pols

## Elaboració:

En una paella amb un fons d'oli aneu fregint els talls de llom i aneu-los posant dins una cassola de fang.

Amb l'oli que ens ha quedat a la paella -que tindrà els suc, i per tant, l'aroma de la carn- tireu-hi els pinyons i les panses, prèviament remullades per a hidratar-les i desglaceu-ho amb la copeta de conyac.

Cal que aneu en compte al fer aquesta operació, que el foc no sigui massa fort, per no cremar els fruits secs i que no us esquitxi l'alcohol de conyac.

Un cop el conyac s'hagi reduït, afegiu-hi la crema de llet, abaixeu el foc i remeneu-ho suaument fins que la salsa quedi amb la consistència desitjada. Aboqueu la salsa a la cassola de fang, tot cobrint els talls de llom cuit i poseu-ho a foc lent fins que faci xup-xup. Ja ho podeu servir.

# Llom de porc amb salsa d'albercoc

## Ingredients per a 6 persones

- 1 tros de llom de 700 g
- 1 copa de conyac
- Suc i ratlladura d'una taronja
- 1 cullerada de mantega
- 4 cullerades de mermelada d'albercoc
- 2 cullerades de vinagre
- 8 orellanes
- Oli
- Sal
- Pebre

## Elaboració:

Disposeu el llom dins una safata de forn. Salpebreu-lo i ruixeu-lo amb una mica d'oli, el conyac, el suc i la ratlladura de la taronja. Deixeu-ho uns 30 minuts.

Passat aquest temps, introduïu-lo al forn a temperatura mitjana i ruixeu-lo amb el suc de la cocció. En un cassó escalfeu la mermelada i el vinagre, fins que redueixi i es caramel·litzi.

Afegiu les orellanes i la mantega a la mermelada i barregeu-ho bé. Serviu el llom acompanyat de la mermelada.

# Mandonguilles casolanes

## Ingredients per a 4 persones

- ½ kg de cap de llom de porc (picat)
- 2 talls de cansalada viada picada
- 1 ceba
- Oli d'oliva
- Sal
- 3 alls
- 4 cullerades de tomàquet natural
- Pebre vermell
- Pebre negre
- Pa ratllat
- Brou de carn
- Farina
- 1 ou
- Sucre
- Patates
- Pèsols
- Pastanaga

## Elaboració:

Primer poseu la carn picada en una safata per amanir-la. Poseu-hi sal, un gra d'all, l'ou, un polsim de pebre negre i el pa ratllat. Treballeu la carn fins que sigui consistent. Després, amb les mans molles, feu les boles de les mandonguilles. Llavors enfarineu-les i fregiu-les a la paella, espolsant la farina perquè no es cremi l'oli.

Per altra banda, l'oli es pot aprofitar per fer el sofregit. Per fer el sofregit poseu la ceba i l'all trencats i enrossiu-los. Afegiu-hi el tomàquet natural, amb un polsim de sucre, la sal, el brou, el pebre vermell i el pebre negre. Després ajunteu-hi les mandonguilles i coeu-ho a poc a poc durant 1 hora, fent xup-xup, en una cassola de terra.

A part, feu bullir les patates tallades a daus, els pèsols i les rodanxes de pastanaga. Quan les mandonguilles estiguin cuites, afegiu les verdures a la cassola, remouent de tant en tant perquè no s'enganxin.

I ja està llest per menjar!

# Pollastre de l'àvia

## Ingredients per a 4-5 persones

- 1 pollastre
- Sal
- Oli
- Una tassa de conyac
- 1 pastanaga grossa
- 2 tomàquets madurs
- 1 ceba grossa
- 2 alls
- Fulla de llorer
- ½ canonet de canyella
- 1 vas de brou

## Elaboració:

Poseu oli a la cassola, fregiu-hi el pollastre tallat a vuitens, que prèviament haureu salat. Tapeu-ho i que es vagi fent a foc lent. Quan estigui daurat tireu-hi el conyac, tapeu-ho i passats 7 minuts tireu-hi les verdures tallades, el llorer i la canyella.

Tot tapat, que es vagi fent a poc a poc. De tant en tant, remeneu-ho i afegiu-hi el brou. Ha de coure 1 hora aproximadament.

Si voleu, podeu triturar les verdures amb el suc; queda una salsa espessa i es tira per sobre el pollastre, però queda bé de les dues maneres.

Podeu acompanyar-lo amb prunes i pinyons torrats, que s'hauran d'afegir a la meitat de la cocció.

# Pollastre a la catalana

## Ingredients per a 4 persones

- Pollastre
- Sal
- Pebre
- Un brot de timó
- 7 o 8 grans d'all
- Una pastilla d'avecrem
- Vi
- Conyac
- Llorer
- Farina
- Pebrot vermell

## Elaboració:

Salpebreu el pollastre i a continuació fregiu els talls. Un cop fregits col·loqueu-los en una cassola i a la mateixa paella que heu utilitzat per fregir-lo tireu-hi dues cullerades de farina. Després, tireu-hi l'all que haureu picat amb anterioritat. Quan estigui daurat tireu-ho tot a la cassola. Llavors afegiu-hi el conyac i el vi (un vas de cada).

Tot seguit heu d'acabar d'omplir la cassola d'aigua, tirar un parell de fulles de llorer i afegir-hi la pastilla d'avecrem (de pollastre) i el brot de timó.

A continuació tapeu la cassola i quan comenci a bullir, afegiu-hi el pebrot tallat a trossets.

Per saber quan teniu el pollastre al punt perfecte de cocció, claveu-li una forquilla i si aquesta s'hi clava amb facilitat, voldrà dir que ja està a punt per menjar.

# Pollastre groc amb pomes Golden de Lleida

## Ingredients per a 4 persones

- Un pollastre groc de bona qualitat (1,800 kg aprox.)
- 2 pomes Golden grans
- Mitja tasseta de conyac
- Sal
- Pebre negre
- ¼ l d'aigua
- Una culleradeta (plena) de Maizena
- Oli d'oliva

## Elaboració:

Feu el pollastre a trossos mitjans i traieu-li la pell. Poseu-hi la sal i el pebre corresponent.

En una paella gran poseu-hi una mica d'oli i poseu-la al foc. Quan estigui ben calenta poseu-hi el pollastre i rossegeu-lo pels dos costats. A continuació, afegiu les dues pomes partides per la meitat sense el cor (no cal pelar-les), i daureu-les pels dos costats. Cal fer-ho tot amb poc foc.

Quan les pomes ja tinguin color poseu el conyac i flamegeu-ho tot.

Tingueu l'aigua ja calenta per posar-la quan la flama de conyac s'hagi apagat. Tapeu la paella perquè el pollastre i les pomes es vagin fent toves amb el vapor.

Per saber si està tot cuit es pot punxar amb un escuradents. Si ja està a punt traieu la paella del foc i poseu el pollastre i les pomes en una safata que pugui anar al forn (simplement, per si convé escalfar-ho abans de portar-ho a taula).

Desfeu la culleradeta de Maizena en una mica d'aigua i afegiu-la al suquet que quedi a la paella. Rectifiqueu-ho de sal si cal.

Amb el foc encès aneu remenant fins que la salsa agafi la textura fina. Afegiu aquesta salsa al damunt del pollastre i les pomes.

Aquesta és una altra manera de fer el pollastre amb la fruita de la zona.



# Pollastre amb peus de porc i escamarlans

## Ingredients per a 4 persones

- 1 pollastre a vuitens
- 2 peus de porc poc cuits (partits per la meitat)
- 8 escamarlans
- 2 cebes
- 2 pastanagues
- 4 tomàquets madurs
- 1 got de vi ranci
- 2 grans d'all
- Julivert
- 2 carquinyolis
- 20 avellanes torrades
- 30 g de xocolata a la pedra
- Brou
- Sal
- Pebre negre
- Oli d'oliva

## Elaboració:

Enfarineu el pollastre i enrossiu-lo en una cassola de fang, amb una mica d'oli. En una altra cassola, salteu els escamarlans i reserveu-los. Feu un sofregit amb la ceba i la pastanaga tallada a rodanxes. A mitja cocció, afegiu-hi el tomàquet pelat sense llavors, tallat a daus.

Quan ja hagi cuit una estona, tireu-hi vi ranci i deixeu que es redueixi.

Tot seguit incorporeu-hi el pollastre, cobriu-lo de brou i deixeu-lo coure fins que estigui ben tendre. Deu minuts abans d'apagar el foc, afegiu-hi els peus de porc i deixeu-ho coure tot plegat a foc lent.

Mentrestant, aneu preparant una picada amb els alls, el julivert, els carquinyolis i les avellanes, que incorporareu a la cassola després d'haver-hi posat els peus.

A continuació, afegiu-hi la xocolata ratllada. Rectifiqueu de sal i pebre i finalment, poseu-hi els escamarlans. Deixeu que faci xup-xup una estona tot junt, abans de treure la cassola del tros.

# Tonyina a la sidra

## Ingredients

- Tonyina
- Sidra
- Sal
- Pinyons
- Pa torrat
- Panís
- Festucs

## Elaboració:

Poseu la sidra al foc que es vagi fonent i que vagi perdent. Quan estigui bé es guarda.

Talleu la tonyina fresca a rodanxes. Saleu-la una mica i passeu-la per la sidra, sucant-la bé.

Feu una picada amb pinyons, pa fregit, panís i festucs tot triturat (no trinxat) i poseu-la damunt dels talls de tonyina. Poseu-ho al forn 5 minuts a 180 graus i ja està a punt.

# Truita farcida de gambes i peix

## Ingredients per a 5 persones

- 7 ous
- 3 peces de lluç del bo
- Gambes al gust
- 1 ceba
- Tomàquet

## Elaboració:

Es fa una truita amb els 7 ous. Esmicoleu el lluç i les gambes.

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet tallats ben petits, a foc lent i molt ben sofregit.

Barregeu el lluç i les gambes amb el sofregit. La pasta que en resulta no ha de quedar clara. Si fos el cas que en quedés, podeu posar-hi farina blanca quan va sofregint.

Retireu la barreja i deixeu-la reposar i refredar. Enrotlleu la barreja amb la truita, fent-ne un braç de gitano.

Cosiu-ho amb un escuradents. Podeu acompanyar-ho amb brot vermell, verd (prèviament escalivat) i olives.

Per a servir-ho talleu-ho a rodanxes.

primer plat

segon plat

postres

# Truites farcides de puré i gratinades al forn

## Ingredients per a 6 persones

### Per al puré:

- 4 patates mitjanes
- ½ l d'aigua
- 1 fulla de llorer
- 1 tomàquet
- Sal

### Per a les truites:

- 6 ous
- Oli
- Sal

### Per a la beixamel:

- ½ l de llet
- 3 cullerades de Maizena
- Nou moscada
- Sal

## Elaboració:

Amb l'aigua, el llorer, el tomàquet i les patates feu un puré ben espès. Passeu-lo pel passapuré i reserveu-lo.

Bateu tots els ous junts amb una mica de sal i en una paella poseu-hi una mica d'oli. Quan sigui calent tireu-hi una mica d'ou batut, com si fos per fer una truita rodona i poseu-hi una mica de puré damunt. Tanqueu la truita com si fos un caneló.

Aneu-ho fent i poseu les truites dins d'una safata per al forn. Poseu una mica de tomàquet fregit damunt de cada truita.

Feu una beixamel clara de llet, farina, nou moscada i tireu-la pel damunt.

Després, una mica de formatge ratllat per sobre i a gratinar al forn.

# Verd i blanc

## Ingredients per a 4 persones

- 1 kg i mig d'espinacs frescos
- 400 g de bacallà dessalat
- 11 ous
- 1 llauana petita de pebrot vermell
- 1 paquet de formatge ratllat per gratinar
- 4 alls
- Mantega
- Oli
- Sal
- Sucre

## Crema de beixamel:

- 1 ceba grossa
- 3 cullerades soperes de farina
- 2 l de llet
- Pebrot vermell dolç
- Oli
- Sal

## Elaboració:

Feu “fer l'aigua” als espinacs. Escorreu-los i fregiu-los. Tireu-hi la sal i un polsim de sucre. Quan ja quasi estan, afegiu-hi els 4 alls tallats a làmines fines i acabeu-los de fregir.

Esmicoleu el bacallà petit i afegiu-lo als espinacs. Separeu els espinacs en dos parts i feu dos truites de 4 ous cadascuna. Quan es refredin es tallen en quatre quarts, que surten vuit parts, dos per a cada persona.

Bulliu tres ous durs, peleu-los i talleu-los a rodanxes.

Escalfeu el forn a 180-200 graus i el gratinador alhora, i mentrestant feu la beixamel.

En una cassola fregiu la ceba tallada ben menuda o ratllada, amb una mica d'oli i sal. Quan estigui transparent hi tireu una mica de pebre vermell, doneu-hi uns quants tombs i tireu-hi la farina. Es fregeix una mica i es va afegint la llet molt lentament, ½ hora aproximadament, sense parar de remenar esperant que s'espesseixi una mica.

En una safata que pugui anar al forn desfeu una mica de mantega, col·loqueu-hi els quarts de truita i cobriu-ho de beixamel. Poseu-hi al damunt uns trossets de mantega i formatge ratllat. Col·loqueu la safata al forn ½ hora o fins que es gratinin ben rossets. Traieu-ho i guarniu-ho amb tires de pebrot vermell i rodanxes d'ou dur. Gratineu-ho un minut més, només que s'escalfi però que no es rossegui ni l'ou ni el pebrot.



postres

# Braç de gitano de crema

## Ingredients per a 8-10 persones

- 5 ous
- 5 cullerades soperes de sucre
- 5 cullerades soperes de farina
- 1 sobre de llevat Royal
- Una cullerada de postres de vainilla en pols

## Preparació al forn:

Poseu el forn a 250 graus, durant 10-15 minuts perquè agafi temperatura.

## Elaboració:

Poseu en un bol el sucre, la vainilla, els rovells d'ou i remeneu-ho tot.

A continuació, a poc a poc, aneu afegint la farina i el llevat amb l'ajuda d'un sedaç, fins aconseguir que la pasta tingui una textura homogènia.

Finalment, poseu-hi les clares dels ous, prèviament preparades al punt de neu. Un cop llesta la massa del bol, agafeu una safata rectangular, poc fonda (folrada amb paper vegetal per al forn) i poseu-hi la massa, tenint cura que la pasta quedi ben repartida. Poseu la massa al forn uns 10 minuts a 180 graus. La cocció és molt ràpida.

Cuita la massa doneu-hi la volta. Prèviament, esteneu un drap de cotó sobre la superfície de treball i enrotlleu la massa, tot traient el paper utilitzat per folrar la safata. Deixeu coberta la massa fins que es refredi.

Per finalitzar desenrotlleu la massa i esteneu la crema pastissera sobre la superfície de la massa amb l'ajuda d'una espàtula i torneu-ho a enrotllar.

# Braç de gitano de galetes Maries

## **Ingredients per a 4 persones**

### **Per a la crema:**

- Un paquet de galetes Maria dobles
- ½ l de llet
- 3 rovells d'ou
- 3 cullerades de sucre
- 1 tros de canyella
- Una pell de llimona
- 1 sobre de Flam Potax

### **Per untar:**

- Una pastilla de mantega

### **Per a la xocolata:**

- ¼ de l d'aigua
- 3 cullerades de sucre
- 3 cullerades de xocolata en pols

### **Per a la nata:**

- 1 paquet de nata per muntar

## Elaboració:

Feu la crema i la xocolata i deixeu-la refredar. Agafeu les galetes Maria, i d'una en una unteu-ne una de crema, una de xocolata i l'altra de mantega.

Poseu-les en una safata i una darrere l'altra aneu allargant la forma del braç de gitano, fins que estiguin totes.

Tot seguit, munteu la nata i cobriu tot el braç de gitano amb la nata.



# Braç de gitano de nata i xocolata

## Ingredients per a 6 persones

- 5 ous
- 5 cullerades de sucre
- 2 cullerades de farina
- 1 cullereta de llevat
- 400 g de nata
- Xocolata de cobertura

## Elaboració:

En un bol poseu-hi 4 rovells i un ou sencer. Bateu-ho bé, fins que quedi escumós.

A continuació, afegiu-hi el sucre, el llevat i a poc a poc la farina. Torneu-ho a remenar fins que quedi homogeni. Munteu les clares a punt de neu i afegiu-ho a la massa.

Poseu la massa en una safata amb paper vegetal i cap al forn, a 180 graus durant uns 10 minuts.

Aquesta base la podeu omplir amb la nata i enrotllar-la (si voleu també la podeu cobrir amb xocolata de cobertura).

# Coca ràpida

## Ingredients per a 10 persones

- 250 g de farina
- 250 g de sucre
- 6 ous
- 1 iogurt
- 1 vaset d'oli
- 1 sobre de llevat Royal
- 1 raig d'anís

## Preparació al forn:

Poseu el forn a 250 graus durant 10 minuts perquè agafi temperatura.

## Elaboració:

Poseu en un bol la farina, el sucre, els ous, l'oli, el iogurt i l'anís i remeneu-ho bé tot. Després, poseu-hi el llevat a poc a poc, batent tots els ingredients amb l'ajut d'una batedora.

A continuació, aboqueu la pasta al recipient que heu preparat, de manera que quedi ben repartida. Per acabar, un cop cuita la coca, tireu-hi sucre per sobre.

Poseu la massa al forn durant 45 minuts a 180 graus de temperatura.

# Confitura de fruites

## Ingredients per a 6 persones

- 1 meló
- 4 codonys
- 4 préssecs
- 4 pomes
- 4 peres
- Sucre (la meitat de pes de les fruites)

## Elaboració:

Peleu i talleu tota la fruita a daus. Poseu-la en una cassola de terra, juntament amb el sucre.

Tapeu-ho i coeu-ho a foc molt lent, durant 3 hores, i aneu-ho remenant de tant en tant.

Us ho podeu menjar un cop sigui fred.

# Copa d'or

## Ingredients per a 6 persones

- 500 g de préssec en almívar
- 500 g de iogurt cremós sense sucre
- 80 g de sucre

## Per decorar:

- 6 cullerades de gelat de vainilla
- 20 g de grans de colors
- 12 neules
- 6 palmeres ben lluents

## Elaboració:

Primer escorreu molt bé el préssec (que haureu guardat a la nevera) i tritureu-lo amb la batedora elèctrica junt amb el sucre, fent que quedi tot molt fi. Poseu-ho en un bol gran per afegir-hi el iogurt.

Remeneu-ho tot a mà, sense la batedora. A continuació, repartiu-ho per les copes amb l'ajuda d'un embut per no embrutar el voltant de les copes. La mesura per a cada copa podria ser la d'un iogurt.

Finalment, poseu-hi a sobre una cullerada de gelat, els grans de colors i claveu-hi dins de cada copa les dues neules i la palmera decorativa.

Procureu que els productes siguin de la màxima qualitat.

Serviu-ho ben fresc.

# Fabiola

## Ingredients per a 4 persones

- 2 rovells d'ou
- 2 clares muntades a punt de neu
- 1 tub de galetes Maria (millor Cuètara hojaldrada que són més dobles)
- 100 g de sucre
- 100 g de coco
- 100 g de mantega
- 1 copa de licor 43
- Xocolata en pols

## Elaboració:

En un bol poseu-hi dos rovells d'ou, 100 g de sucre, 90 g de coco, 100 g de mantega i un raig de licor 43. Remeneu-ho tot.

En un plat fons poseu-hi el licor 43 i comenceu a muntar la Fabiola. Suqueu la galeta Maria al licor i al damunt una cullerada de la massa. Després una altra galeta i així successivament.

Un cop està fet, poseu xocolata en pols en una safata una mica fonda, el braç al damunt i per sobre les clares muntades, el coco i una empolsada de sucre.

Aneu prement amb les mans perquè quedi ben impregnat.

Per acabar, amb la xocolata de sota i més pel damunt, queda la Fabiola acabada.

Per servir-ho heu de tallar-ho al biaix.

# Flam de poma

## Ingredients per a 4 persones

- 4 pomes Golden mitjanes
- 6 ous petits
- Un pot petit de llet condensada
- Una mica de sucre per fer el caramel

## Elaboració:

Pelegu les pomes, talleu-les a trossets i bulliu-les durant 8-10 minuts amb una mica d'aigua. Escorreu les pomes i, juntament amb la llet condensada i els ous, passeu-les per la tritadora.

Prepareu un motlle de flam amb sucre cremat.

Poseu la mescla dins del motlle quan el caramel estigui fred i coeu el flam al bany Maria, durant  $\frac{3}{4}$  quarts d'hora (al foc o bé al forn a 150 graus).

Comproveu que quedi quallat.

# Gelat crocant

## Ingredients per a 4 persones

- 3 ous
- 3 cullerades soperes de sucre
- 100 g d'ametlles torrades
- 200 g de nata
- Cireres confitades

## Elaboració:

En un bol poseu tres rovells d'ou, tres cullerades soperes de sucre, 100 g d'ametlles torrades i triturades a la batedora i remeneu-ho fins que quedi ben barrejat.

Afegiu-hi les tres clares muntades a punt de neu, 200 g de nata, i ben barrejat poseu-ho en copes individuals al congelador.

Un cop congelades, afegiu-hi al damunt de cada copa una cirera confitada partida per la meitat per adornar.

# Mousse de coco

## Ingredients

- 200 g de coco
- 150 g de sucre
- ½ l de llet
- ½ l de nata muntada
- 15 làmines de gelatina natural

## Elaboració:

Poseu en remull la gelatina en aigua freda. Poseu la llet, el coco i el sucre a bullir lentament. Després afegiu-hi la gelatina escorreguda. Feu-ho bullir una mica més fins que estigui dissolta.

Deixeu-ho refredar una mica. Filtreu-ho amb un colador de roba fins que tregui tot el seu suc. Quan estigui tebi afegiu-hi la nata muntada.

Poseu la mousse de coco en un motlle i introduïu-lo un moment en aigua freda.

Poseu-ho a la nevera i quan estigui quallat traieu-ho i poseu-ho en una safata i adorneu-ho amb coco ratllat o amb el que més us agradi.



# Mousse de poma amb nucli tatin de poma

## Ingredients per a la daquoise de pera:

- 30 g clares
- 10 g de sucre
- 10 g de pols d'ametlla
- 20 g de poma a dauets
- 130 g de sucre llustre

(En surt mitja planxa.)

## Ingredients per a la mousse de poma:

- 180 g de polpa de poma
- 45 g de rovells
- 30 g de sucre
- 15 g d'aigua
- 450 g de nata semimuntada
- 60 g de sucre
- 4 fulles de gelatina
- 40 g de licor de poma per potenciar el gust

(Surten 9 mousses individuals de 90 g.)

## Fórmula del nucli tatin:

- 15 g de sucre
- 5 g d'aigua
- Mitja poma tallada a dauets
- 10 g de mantega

(Surten 9 nuclis de 10 g.)

## Elaboració de la fórmula de la daquoise de pera:

Munteu les clares amb sucre i afegiu-hi amb una espàtula la pols d'ametlla, la pera trossejada i el llustre. Quan tingueu la barreja feta, escudelleu-la amb una mànega pastissera en un paper de forn, en forma de planxa o poseu-la al forn 10 minuts a 200 graus. Quan estigui cuita talleu-la a porcions rodones de 4 cm de diàmetre.

## Elaboració de la mousse de poma:

Primer feu bullir el sucre amb l'aigua i poseu a muntar els rovells. Quan estigui bullint el sucre tireu-lo als rovells i deixeu que acabin de muntar i es refredin. Per altra banda, munteu la nata semimuntada amb la segona quantitat de sucre. En tercer lloc, escalfeu les fulles de gelatina juntament amb el licor de poma. Seguidament tireu la polpa, fins que sigui com una melmelada. Quan ho tingueu tot, barregeu la polpa amb els rovells muntats anteriorment i després, afegiu-hi el licor amb gelatina. Després barregeu-ho tot amb la nata semimuntada i procediu a escudellar la mousse amb una mànega pastissera en motlles individuals.

## Preparació de la fórmula del nucli tatin:

Poseu-ho tot a bullir menys la mantega, fins que es desfaci el sucre. Quan estigui a menys de 60 graus tireu-hi la mantega. Llavors poseu-ho en motlles de 4 cm de diàmetre per 1 cm d'altura.

## Muntatge:

Poseu una rodanxa de daquoise de pera a la base del motlle. Seguidament escudelleu la mousse de poma fins a la meitat del motlle. Després poseu el nucli tatin i acabeu d'omplir el motlle amb la mousse.

Per decorar la mousse feu làmines de poma i poseu-les en forma circular a sobre. Cremeu-les amb una mica de sucre i gelatineu-les. Finalment, quan ho poseu al plat afegiu-hi unes línies de caramel al voltant de les postres.

Adam Llurba Carre

Bellcaire d'Urgell

primer plat

segon plat

postres

# Orelletes

## Ingredients per a 100 orelletes

- 25 ous
- 25 cullerades grosses de sucre
- 1 cullerada petita de sal
- 400 g d'anís líquid
- 400 g d'oli d'oliva
- 250 g de matalfaluga
- 250 g de celiandre
- 170 g de llevat de forn
- 5 kg de farina
- 2 l d'aigua
- 4 l d'oli de gira-sol

## Elaboració:

Feu bullir en un recipient la matalfaluga i el celiandre amb dos litres d'aigua. Un cop bullit coleu-ho i deixeu-ho refredar. En un recipient poseu-hi l'aigua de matalfaluga i el celiandre, els ous, el sucre, la sal, l'oli, l'anís i el llevat (aquest desfet amb una mica d'aigua de matalfaluga i celiandre).

Tots aquests ingredients es remenen bé i un cop mesclats s'hi va afegint la farina, al mateix temps que es remena, fins que la pasta que en surti tingui una textura de massa compacta.

El recipient on hi ha la massa es tapa amb un drap i es deixa reposar aproximadament una hora i mitja. Amb un ganivet feu petites porcions de la mida d'un panet. Amb un rodet i damunt d'una taula empolsada amb farina aplaneu la massa.

En una paella fonda poseu 4 litres d'oli de gira-sol i escalfeu-ho fins que l'oli sigui ben calent. Aneu fregint les porcions estirades ajudats amb una canya, que us servirà per donar la forma "al forat" de l'orelleta.

Un cop l'orelleta sigui rossa de les dues bandes, traieu-la, deixeu-la escórrer i poseu-hi sucre damunt, segons el gust de cadascú.

# Pastís l'Aurora

## Ingredients

- 1 paquet de magdalenes
- Plàtans madurs
- 1 l de llet
- 1 paquet de preparat per fer flam, sense caramel
- Galetes

## Temps de cocció:

- El temps que tardi a bullir la llet
- El temps que tardi a quallar el flam a la nevera

## Elaboració:

Poseu al foc la llet en un cassó i quan comenci a bullir tireu-hi el preparat del flam, sense parar de remenar.

Quant ja ho tingueu ben barrejat, aparteu-ho del foc i en un motlle, poseu-hi les magdalenes tallades a rodanxes al fons i damunt de les magdalenes, poseu-hi els plàtans tallats a làmines gruixudes. I així, fins a omplir el motlle. (Si no teniu magdalenes, ni plàtans, per acabar d'omplir podeu posar-hi unes quantes galetes senceres).

Quan ho tingueu tot posat en el motlle tireu-hi el preparat que heu fet abans. Deixeu que es refredi una mica i poseu-ho a la nevera perquè qualli.

Quan us ho mengeu trobareu la barreja de sabors de les magdalenes i els plàtans.

# Pastís Fabiola

## Ingredients per a 4 persones

- 100 g de mantega
- 3 rovells d'ou
- 1 clara d'ou
- 2 cullerades soperes de sucre
- 100 g de coco ratllat
- ¼ de galetes Maria Hojaldrada
- ½ litre de llet
- 4 cireres confitades

## Elaboració:

Barregeu la mantega amb els 3 rovells d'ou, el sucre i 50 g de coco. En un plat amb una mica de llet comenceu a sucar les galetes. Després de sucar una galeta, amb un ganivet poseu-hi una mica de pasta dels ingredients que heu barrejat i aneu fent capes: una de galeta Maria i l'altra de pasta, i així successivament.

Abans de servir, munteu la clara amb una mica de sucre i poseu-ho per sobre.

A continuació, escampeu els altres 50 g de coco i acabeu-ho de guarnir amb 4 cireres confitades.

Si voleu, podeu canviar la clara per xocolata desfeta, una mica espessa; una variant de la llet pot ser el cafè soluble i queda el pastís de cafè. La quantitat depèn del gust de cadascú.

# Pastís de formatge de l'Urgell

## Ingredients per a 6 persones

- 1 l de nata
- 8 cullerades soperes de llet natural de vaca
- 8 cullerades soperes de sucre
- 4 sobres de quallada Royal
- 40 g de mantega
- 2 galetes per triturar

## Elaboració:

Poseu la llet, el sucre, el sobre de Royal i passeu-ho tot per la batedora. Escalfeu la nata en un cassó i quan estigui a punt de bullir tireu-hi la barreja.

Heu de disposar d'una safata rodona d'uns 30 cm de diàmetre, untada de mantega de l'Urgell, i empolseu-la amb les galetes triturades; tot seguit, tireu-hi tota la barreja.

Deixeu-ho refredar dues hores i poseu-hi un gruix de mermelada de préssec de l'Urgell. Per acabar, deixeu-ho una hora a la nevera i ja està llest per menjar.

# Pastís de poma de l'Urgell

## Ingredients per a 6 persones

- 5 pomes
- 2 ous
- 10 cullerades de llet
- 10 cullerades de sucre
- 10 cullerades de farina
- 3 cullerades de mantega
- ½ sobre de flam en pols
- 1 cullerada de llevat en pols
- 1 copeta de conyac

## Elaboració:

Peleu i talleu a daus tres pomes. Passeu-les per la trituradora, juntament amb tota la resta d'ingredients, excepte les dues pomes que serviran per decorar el pastís.

Unteu amb mantega un motlle d'uns 25 o 30 cm de diàmetre. Aboqueu-hi la pasta i col·loqueu al damunt les dues pomes que havíeu reservat, tallades a làmines primes.

Tireu-hi una mica de sucre per sobre (millor si és integral) i poseu-ho al forn a uns 170 graus, durant 30 minuts, aproximadament.

# Pastís de poma, nous i panses

## Ingredients

### 1a. massa:

- 150 g de mantega pomada
- 125 g de sucre fi
- 3 ous batuts
- Un pessic de sal
- Ratlladura d'una llimona
- Vainilla
- 250 g de farina
- 1 cullerada de llevat en pols

### 2a. massa:

- 100 g de mantega pomada
- 100 g de sucre fi
- 2 ous batuts
- 100 g de farina
- 1 cullerada de llevat en pols
- Suc de 1/2 llimona
- 2 pomes tallades a la juliana grossa
- 40 g de nous a trossos
- 40 g de panses sultanes
- 2 cullerades de sucre

## Elaboració:

Amalgameu amb la batedora la mantega amb el sucre. Afegiu-hi els ous a poc a poc, a intervals, les aromes i, tot seguit, la farina, incorporant-la curosament amb una espàtula o a mà. Poseu la massa a cullerades dins d'un motlle de 28 cm engreixat i amb paper al fons i, a continuació, amb una cullera, conduïu part de la pasta a les parets del motlle, donant-li un gruix d'1 cm aprox. Després alliseu la base.

Elaboreu la segona massa seguint el procés de l'anterior, incorporeu-hi el suc de llimona, la poma i els fruits secs. Mescleu-ho suaument i aboqueu-hi damunt la preparació anterior.

Alliseu-ho, empoleu-ho amb el sucre perfumat amb canyella i enforneu-ho a 180° uns 45-50 minuts.

Servi-la tèbia o freda amb una salsa de nata semimuntada i iogurt.

# Pastís urgellenc

## Ingredients per a 6 persones

- 3 pomes grans de l'Urgell
- 150 g de farina
- 100 g de mantega
- 3 ous
- 150 g de sucre
- 2 cullerades de llet
- 1 culleradeta de llevat en pols i una canyella en pols

## Elaboració:

Barregueu 100 g de sucre amb la mantega desfeta. Afegiu-hi els rovells de l'ou i la llet tèbia i treballeu-ho fins que quedi escumós.

Incorporeu-hi a poc a poc la farina barrejada amb el llevat i finalment les clares a punt de neu.

Ompliu un motlle de pastís amb aquesta preparació i repartiu-hi per sobre les pomes pelades i tallades, en làmines fines. Empolseu-ho amb la resta del sucre i la canyella en pols.

Coeu-ho al forn suau durant 15 minuts. Després pugeu la temperatura del forn i coeu el pastís 20 minuts més.

També podeu posar al mig de la pasta una capa de poma tallada, si així ho feu necessitareu una o dues pomes més.



# Pastís de xocolata

## Ingredients per a 4-6 persones

- 280 g de sucre
- 280 g de xocolata amarga d'Agramunt
- 280 g de mantega
- 8 ous

## Elaboració:

Primer, munteu les clares a punt de neu i reserveu-les. Seguidament, agafeu la mantega i la xocolata i desfeu-les al microones. Agafeu el sucre i els rovells dels ous i bateu-los fins que formin una massa fina i esponjosa.

Un cop feta aquesta massa ajunteu-hi la xocolata i la mantega que heu desfet i, finalment, incorporeu-hi les clares a punt de neu.

Un cop acabada tota aquesta massa, ja és hora de posar-la en el motlle corresponent, el qual ja haureu untat amb mantega, introduïu-lo al forn a 200 g durant uns  $\frac{3}{4}$  d'hora, fins que veieu que el pastís puja.

# Pastissets de cabell d'àngel

## Ingredients per a 6 persones

- 1 got d'oli d'oliva
- 1 got de moscatell
- Farina
- Cabell d'àngel
- Sucre glaç

## Elaboració:

Barregeu tots els ingredients i treballeu la massa fins que pugueu estirar-la amb el corró i no s'enganxi.

Aneu tallant la massa amb formes de mitja lluna. Agafeu una mitja lluna i poseu-hi una cullerada de cabell d'àngel i tapeu-ho amb una altra meitat de pasta. Tanqueu les dues parts amb una forquilla prement damunt de la massa.

Coeu-ho al forn a una temperatura de 180 graus durant 30 minuts. Quan surtin del forn tireu-hi sucre glaç.





## CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

C. Agoders, 16  
tel. 973 500 707  
25300 Tàrraga  
[www.urgell.cat](http://www.urgell.cat)  
[consell@urgell.cat](mailto:consell@urgell.cat)

