



Receptes de cuina tradicional de l'Urgell

20
09



CONSELL COMARCAL DE L'URGELL





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



Fundació
Institut Català
de la Cuina

C!
CUINA CATALANA
signe d'admiració

Aquest recull aplega les 134 receptes presentades en els dos concursos de receptes de cuina tradicional que va organitzar el Consell Comarcal de l'Urgell els anys 2007 i 2008. Vist que va tenir molt bona acollida entre les persones interessades en la gastronomia , hem cregut convenient reeditar-lo de nou, tot unificant les dues publicacions en una de sola.

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 recull.

Una gran varietat de receptes culinàries on es barregen els sabors tradicionals, amb les noves textures i ingredients novells amb productes de sempre. Aquesta és la gran riquesa gastronòmica del territori, on el present i el passat s'uneixen per crear i elaborar plats tan nostres com l'olla de congre sec amb arròs, el bacallà a la cassola, els peus de porc , els caragols o les orelletes de Festa Major. Productes i aliments que la terra ens ofereix durant tot l'any i que ens atorguen l'oportunitat de combinar i jugar amb els sabors i les textures per aconseguir unes delicioses i autèntiques receptes de cuina tradicional.

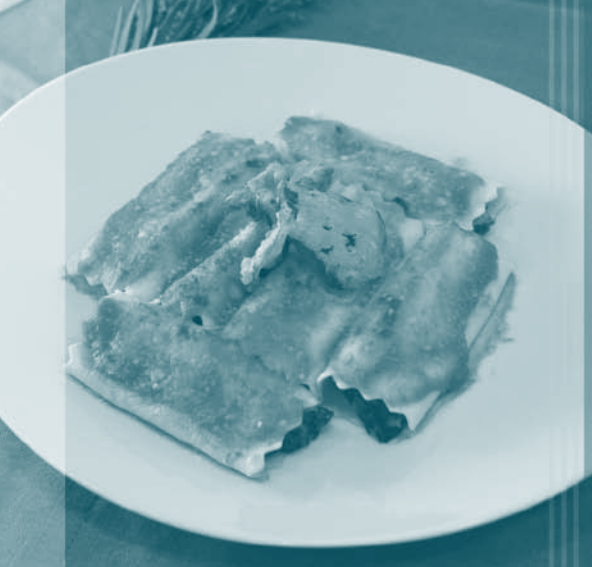
En nom propi i del Consell Comarcal de l' Urgell, us convido que gaudiu amb intensitat en llegir, elaborar i assaborir aquests plats que contribueixen a preservar la gastronomia popular de la nostra terra i, de passada, a descobrir la riquesa dels nostres productes.

Bon profit!

Rosa M. Mora i Valls

Presidenta del Consell Comarcal de l' Urgell





índex

PRIMER PLAT

9	Amanida estudiantil Josefa Alcoba Méndez ■ Tàrrega
9	Amanida de pomes i nous amb salsa vinagreta de mel Ramona Pijuan Minguell ■ Tàrrega
10	Amanida simpàtica Concepció Planes Montseny ■ St. Martí de Maldà
10	Arròs amb bacallà Josefina Farràs Serentill ■ Agramunt
11	Arròs de la mare Genara Rosa Piqué Riba ■ Bellpuig
11	Bledes amb sec Pepita Serra Mo ■ Anglesola
12	Bolets en vinagre Angela Rosell Muray ■ Tàrrega
12	Canelons d'albergínia Montserrat Sans Miró ■ Rocallaura
13	Canelons de l'àvia Elvira Vilapriño Serra ■ Agramunt
13	Canelons de carn casolans Maria Corbella Rosell ■ Vallfogona de Riucorb
14	Canelons cremosos d'espinacs M. Dolors Martí Sanahuja ■ Tàrrega
14	Canelons d'espinacs Josefina Roca Fontanet ■ Guimerà
15	Canelons de tonyina M. Carme Vives Vime ■ Tàrrega
15	Caragols a la cassola Cecília Tarruella Castells ■ Tàrrega
16	Caragols de Cal Flaïres Paulina Fauste Pons ■ Tàrrega
16	Caragols amb vi blanc Núria Comaposada Florensa ■ Bellpuig
17	Carpaccio de llagostins amb crema de festucs Josep M. Bertran Buliart ■ El Tarròs
17	Crema de poma Teresa Farran Petit ■ Vilagrassa
18	Cóc de la Dolors Dolors Solé Sociats ■ Tàrrega
18	Consomé Carme Piera Isern ■ La Fuliola
19	Escarola amb peus de porc Josep M. Forn Llorens ■ La Fuliola
19	Escudella Carme Clèries Gené ■ Tàrrega
20	Escudella de pagès Mònica Escolà Vidal ■ Agramunt

20	Faves Pilar Cabestany Vilaplana ■ Nalec
21	Fideuà Rafaela Nuñez Pérez ■ Tàrrega
21	Fideuà de Maria Maria Verge Ferrer ■ Tàrrega
22	Olla de congre Pilar Barrio Rodríguez ■ Tàrrega
22	Olla de congre sec amb arròs Ramona Morros Ripoll ■ Lleida
23	Panadons d'espinacs Rosa Teres ■ Belianes
23	Pastís de patata amb botifarra negra i blanca, amb merenga d'all gratinat Carles Masip Comas ■ Tàrrega
24	Patates amb imaginació Adrià Miralles Petroni ■ Bellpuig
24	Patates sorpresa de la mare M. Mercè Freixes Jounou ■ Tàrrega
25	Peus de porc amb romesco Joaquima Verdés Soteras ■ Tàrrega
25	Rotllets farcits de xampinyons M. Neus Corbella Sambola ■ Tàrrega
26	Sardines escabetxades Àngels Solanes Morros ■ Tàrrega
26	Torre de patata amb verdures i poma Ramona Pijuan Minguell ■ Tàrrega
27	Xatonada M. Antònia Cucurull Llobet ■ Guimerà
SEGON PLAT	
29	Ànec rostit amb prunes Núria Esparó Valldaura ■ L'Estany
29	Bacallà a la cassola Rosa Mari Castells Fillat ■ Tàrrega
30	Bacallà esquinçat amb samfaina Francesca Bernaus Poch ■ La Fuliola
30	Bacallà de Quaresma Residència Sant Antoni ■ Tàrrega
31	Bacallà tricolor M. José Santiago Planes ■ Barbens
31	Calamars farcits Montse Pont Huguet ■ Verdú
32	Canelons amb llonganissa Carme Farré Serra ■ Anglesola
32	Cap de llom amb figues i cebes Goretti Vidal Farré ■ Tàrrega
33	Cap de xai de l'àvia Irene Irene Altisent Pané ■ Preixana

33	Caragols a la cassola a l'estil de la meva mare M. Pilar Sangrà Balastegui ■ Agramunt	44	Cuixa de porc al forn amb pomes Isabel Farré Visa ■ Tàrraga
34	Caragols al cava Maria Amor Farré ■ Tàrraga	45	Cuixa de xai Eulogia Sala Ruiz ■ Tàrraga
34	Caragols de l'Emília Barbara M. Swiernak ■ Anglesola	45	Cuixes de guatlla a l'estil de la Montserrat Montserrat Valls Llobet ■ Tàrraga
35	Caragols a la gormanta a l'estil del Padrí Celestí Dolors Marfà Castelló ■ Ciutadilla	46	Espatlla de xai al forn amb patates Jaume Solé Minguell ■ Tàrraga
35	Caragols de la Rossita Rosa Piqué Riba ■ Bellpuig	46	Faves estofades amb llonganissa i cansalada Núria Franquesa Sanahuja ■ Anglesola
36	Cassola de bacallà Maria Josep Claramunt ■ Tàrraga	47	Fetge amb ceba i fesols Reinalda Farré Serra ■ Anglesola
36	Cassola de bacallà M. Mercè Freixes Jounou ■ Tàrraga	47	Fideus a la cassola Pepita Bustamante Vico ■ Preixana
37	Cassola de bacallà de Quaresma M. Dolors Florensa Miró ■ Bellpuig	48	Fricandó de Cal Pérez Mercedes Pérez García ■ Tàrraga
37	Cassola de quaresma Dolors Martí Sanahuja ■ Tàrraga	48	Filet de porc al forn farcit de ceps Maria Teresa Vidal Farré ■ Tàrraga
38	Cassola de tros Isabel Sala Ruiz ■ Tàrraga	49	Gambes al forn Anna Sentias Esparó ■ Tàrraga
38	Cassola de tros amb bacallà Mercè Valls Pomes ■ Tàrraga	49	Galtes de porc M. Dolors Sambola Civit ■ Tàrraga
39	Cassola de tros de pagès d'ara Àngels Font Bel ■ Gavà	50	Llenguado gratinat amb crema d'ametlles Trinidad Solsona Vila ■ Tàrraga
39	Conill amb all i julivert Pilar Cabestany ■ Nalec	50	Llom a l'ametlla Rosa Riba Farrés ■ Bellaterra
40	Conill amb carxofa Teresina Llavall Timoneda ■ Claravalls	51	Llom de Festa Major Emilia Puig Clavé ■ Anglesola
40	Conill a la cassola Rosa M Tarruella Castells ■ Tàrraga	51	Llom de porc amb llet i ametlles Reinalda Farré Serra ■ Anglesola
41	Conill escabetxat amb safrà i mostassa Mercè Valls Pomes ■ Tàrraga	52	Llom amb panses i pinyons Anna Castellà Verdés ■ Tàrraga
41	Conill al forn Teresa Brianso Palacios ■ Tàrraga	52	Llom de porc amb salsa d'albercoc Pepita Badia Ripoll ■ Tàrraga
42	Conill a la paella amb xocolata a la pedra d'Agramunt Àngela Esteban García ■ Agramunt	53	Mandonguilles casolanes Elisa Elies Valls ■ Anglesola
42	Conill a la pagesa Montserrat Llobet Flotats ■ Tàrraga	53	Menuts de xai amb patates Montserrat Badia Aritzeta ■ Vallbona de les Monges
43	Conill amb tòfona i herbes aromàtiques Glòria Saura Gasset ■ Artesa de Segre	54	Perdius estofades Pepita Serra Mo ■ Anglesola
43	Conill del xef Maite Bosch Vives ■ Tàrraga	54	Peus de porc amb verdures i fruits secs Pepita Bustamante Vico ■ Preixana
44	Croquetes de l'àvia Cristina Fabrè Rosell ■ Tàrraga	55	Peus de porc farcits de caragols sobre crema de pèsols Juan Luís Canalejas Ortiz ■ Lleida

55	Peus de porc a la cassola Elvira Vilapriño Serra ■ Agramunt
56	Pollastre de l'àvia Carme Corbella Sambola ■ Bellaterra
56	Pollastre a la catalana Maria Valle Macias González ■ Tàrrrega
57	Pollastre groc amb pomes Golden de Lleida Ramona Morros Ripoll ■ Lleida
57	Pollastre amb peus de porc i escamarlans M. Antònia Cucurull Llobet ■ Guimerà
58	Rotllets de bistecs de vedella Àngels Solanes Morros ■ Tàrrrega
58	Tonyina a la sidra Isabel Farré Visa ■ Tàrrrega
59	Truita especial de l'àvia Esther Miralles Piqué ■ Lleida
59	Truita farcida de gambes i peix Residència Sant Antoni ■ Tàrrrega
60	Truites farcides de puré i gratinades al forn Roser Delgado Morente ■ Tàrrrega
60	Verd i blanc Montse Seriol Bori ■ Maldà

POSTRES

62	Ametlles garapinyades Victòria Curià Gardeñes ■ Tàrrrega
62	Braç de gitano de crema Maria Solsona Casals ■ Tàrrrega
63	Braç de gitano de galetes Maries Jordina Valls Farriol ■ Ciutadilla
63	Braç de gitano de nata i xocolata Assumpta Burgués Balcells ■ Tàrrrega
64	Bunyols de vent Teresa Brianso Palacios ■ Tàrrrega
64	Carquinyolis casolans Rosa Llorach Corbella ■ Tàrrrega
65	Coca ràpida Montse Balasch Pons ■ Tàrrrega
65	Confitura de fruites Mercè Marimon Sans ■ Rocallaura
66	Copa d'or Maria Cetó Sala ■ Tàrrrega
66	Fabiola Rosa M. Minguell Fort ■ Guimerà
67	Flam d'ous Jordina Valls ■ Ciutadilla

67	Flam de poma Mònica Gisbert Robert ■ Preixana
68	Gelat crocant Cecília Tarruella Castells ■ Tàrrrega
68	Mousse de cafè amb xocolata d'Agramunt Roser Delgado Morente ■ Tàrrrega
69	Mousse de coco Carme Maria Roig ■ Lleida
69	Mousse de poma amb nucli tatin de poma Adam Llurba Carre ■ Belcaire d'Urgell
70	Orelletes Montse Sanfeliu ■ Ciutadilla
70	Orelletes M. Angels Sanahuja Valentines ■ Anglesola
71	Orelletes de Forès Montserrat Llorach Briansó ■ Tàrrrega
71	Pastís l'Aurora M. Carme París Bell Lloch ■ Tàrrrega
72	Pastís Fabiola Antònia Minguell Rosich ■ Guimerà
72	Pastís de formatge de l'Urgell Victòria Curià Gardeñes ■ Tàrrrega
73	Pastís de poma Montserrat Marimon Company ■ Rocallaura
73	Pastís de poma Teresa Badia Pallàs ■ Tàrrrega
74	Pastís de poma de l'Urgell Francesca Mata Sellés ■ Tàrrrega
74	Pastís de poma, nous i panses Rosa Terès Tilló ■ Belianes
75	Pastís urgellenc Lliberat Bosch Ramon ■ Tàrrrega
75	Pastís de xocolata Montserrat Marimon Company ■ Rocallaura
76	Pastissets de cabell d'àngel Montserrat Sans Miró ■ Rocallaura
76	Pedaços rocallaurins Mercè Marimon Sans ■ Rocallaura
77	Plum-cake Rosa M Castells Fillat ■ Tàrrrega
77	Torrades de Sta. Teresa Anna Agustí ■ Tàrrrega
78	Torrades de Sta. Teresa segons l'àvia Mariagna Adrià Miralles Petroni ■ Bellpuig



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'endívies
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.

Al 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'endívies i els trossos d'ou dur.

Per finalitzar, amaniu-ho al vostre gust.

Josefa Alcoba Méndez

Tàrraga

9

Amanida de pomes i nous amb salsa vinagreta de mel

Ingredients per a 4 persones:

1 enciam iceberg
2 endívies
1 enciam vermell
1 enciam de fulla de roure
1 ou
2 pomes vermelles
2 pomes verdes
100 grams de nou pelades

Ingredients per a la vinagreta:

1 cullerada petita de mel
8 cullerades petites d'oli d'oliva
3 cullerades petites de vinagre balsàmic
Sal
Pebre

Elaboració:

Trieu les millors fulles de l'enciam vermell, les fulles de l'enciam de roure, i tal·leu a trossos regulars l'iceberg i les endívies.

Poseu a coure l'ou 10 minuts. Quan es refredi poseu-lo a daus petits i reserveu-lo.

Renteu les pomes i tal·leu-les a gallons amb pell.

Per fer la vinagreta de mel poseu en un bol la mel, el vinagre, l'oli, la sal i el pebre. Remeneu-ho fort i rectificueu-ho, si és necessari, de sal i pebre.

Per muntar el plat, poseu els enciams al centre barrejant decorativament les pomes, les nous i l'ou picat per sobre.

Amaniu-ho amb la vinagreta, just abans de servir.

Ramona Pijuan Minguell

Tàrraga

◆ 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.

Concepció Planes Montseny

Sant Martí de Maldà

10

◆ 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'allis

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.

Josefina Farrás Serentill

Agramunt

Arròs de la mare Genara

Ingredients:

8 talls de bacallà gruixuts, amb pell i sense espina
15 alls vermells
250 g de ceba
½ pebrot vermell i ½ pebrot verd
½ nou moscada
1 fulla de llorer
Colorant groc
4 tasses d'arròs clàssic
4 tasses d'aigua
6 carxofes
Farina
1 llimona
Oli verge
Sal

Elaboració:

Dessaleu el bacallà. Cal que el poseu en aigua almenys 2 dies abans i el guardeu a la nevera. Cal que li canvieu l'aigua almenys 3 cops.

Desgraneu 12 alls amb pell i els punxeu. 1 all caldrà deixar-lo pelat, i així, ens indicarà que els altres alls estaran rossos. Trinxeu els altres 3 alls junt amb la ceba. Els pebrots, els talleu a daus.

De les carxofes, deixeu només les parts més tendres i les talleu per la meitat.

Cal que les suqueu amb llimona per evitar que es facin negres. Poseu la paella al foc amb l'oli. Un cop calent, afegiu per aquest ordre, els alls amb pell, i el que no porta pell. Retireu-los un cop daurats.

Feu el mateix amb la carxofa i els pebrots (aquests no massa fregits).

Enfarineu el bacallà i daureu-lo en el mateix oli. Retireu-lo un cop rossejat. Deixeu 4 talls sencers i esmicoleu els altres 4.

Poseu a la paella els alls i la ceba. Un cop daurats afegiu els alls sencers, el llorer, la ½ nou moscada sencera, el colorant, l'arròs i el bacallà esmicolat. Cobriu-ho amb l'aigua que tindreu prèviament escalfada i comproveu com està de sal. Als 10 minuts poseu-hi els pebrots i les carxofes. Quan l'arròs és dalt, col·loqueu els talls de bacallà a sobre.

Rosa Piqué Riba

Bellpuig

11

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.

Pepita Serra Mo

Anglesola

Bolets en vinagre

Ingredients:

Bolets

Sal

Vinagre

Aigua

Oli

Pebre

Julivert

Elaboració:

Poseu al foc un atuell amb aigua un xic forta de sal. Quan bulli poseu-hi els bolets, i quan torni a arrencar el bull, coeu-los només 5 minuts.

Traieu-los del foc i deixeu-los refredar del tot. Escorreu-los, guardeu l'aigua i poseu-los en un pot de vidre, amb dues parts d'aigua que heu reservat i una de vinagre, fent que quedin coberts els bolets.

Cobriu-ho amb una capa d'oli. Tapeu bé el pot i guardeu-lo en un lloc fresc.

Al cap de vuit dies ja els podeu menjar. Quan es vulguin servir, traieu-ne els que necessiteu, renteu-los i tasteu com estan de sal. Si fossin massa forts es deixen 1 hora amb aigua. Després, posats en una safata, regueu-los amb oli i un xic de pebre i de julivert trinxat. Són un excel·lent aperitiu.

Angela Rosell Muray

Tàrraga

12

Canelons d'albergínia

Ingredients per a 4 persones:

8 albergínies

2 cebes

4 talls de llonganissa*
(millor de la tupina)

4 cullerades de salsa de tomàquet

1 paquet de canelons

Oli d'oliva

Sal

Elaboració:

Peleu i talleu a daus les albergínies, poseu-les en una paella, a foc lent, amb un raig d'oli i tapeu-les fins que quedin toves. A part, sofregiu les cebes fins que quedin meloses. A continuació, piqueu la llonganissa amb la picadora.

Barregeu tots els ingredients i enrotlleu els canelons amb el corresponent farciment.

Abans de posar el canelons al forn, tireu-hi pel damunt beixamel o salsa de tomàquet i gratineu-los.

Montserrat Sans Miró

Rocallaura

Canelons de l'àvia

Ingredients per a 6 persones:

Un paquet de canelons

¾ de kg de carn de vedella per rostir

½ kg de magre de porc

2 pits de pollastre

1 ceba

1 fulla de llorer

3-4 grans d'all

Per a la beixamel:

¾ 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.

Elvira Vilapriño Serra

Agramunt

13

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.

Maria Corbella Rosell

Vallfogona de Riucorb

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
Succe

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. Barregeu-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, empoleu-los amb formatge de parma i enforneu-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.

M. Dolors Martí Sanahuja

Tàrrega

14

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 soper 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.

Josefina Roca Fontanet

Guimerà

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
¾ 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.

M. Carme Vives Vime

Tàrraga

15

Caragols a la cassola

Ingredients per persona:

200 g de caragols
60 g de costella de porc
25 g de cansalada
150 g de conill
50 g de llonganissa
Cebes
Tomàquet
Llorer
Vi blanc
Bitxo
Pastilla de brou
Rovellons

Elaboració:

Quan estiguin nets els caragols feu-los bullir uns minuts en poca aigua. Quan s'apaga el foc tireu-hi la sal.

Feu un bon sofregit aprofitant l'oli que haureu utilitzat per fregir la costella, la llonganissa, etc.

Una vegada està cuit el sofregit ofegueu-hi els caragols i feu-ho bullir, deixant que es coguin perquè agafin el gust. Perquè hi hagi més suc, es fa bullir aigua amb una pastilla de brou i s'hi afegeix.

Tireu un bon raig de vi blanc, el bitxo i els rovellons, prèviament passats per la paella amb all i julivert, sense trencar-los, sencers.

Després afegiu-hi tot el tall i deixeu-ho coure tot junt durant 30 minuts.

Cecília Tarruella Castells

Tàrraga

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).

Paulina Fauste Pons

Tàrrega

16

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.

Núria Composada Florensa

Bellpuig

Carpaccio de llagostins amb crema de festucs

Ingredients per a 4 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.

Josep M. Bertran Buliart

El Tarròs

17

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.

Teresa Farran Petit

Vilagrassa

❖ 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 albergínies
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.

Dolors Solé Sociats

Tàrrega

18

❖ Consomé

Ingredients per a 4 persones:

1 ceba
1 patata
1 braó de xai
1 tros de gallina
250 g de carn de xai picada
Farina
Oli d'oliva
2 ous durs
Maizena

Elaboració:

Poseu a bullir la ceba, la patata, el xai i la gallina, durant 4 hores, perquè quedi un bon brou.

Amb la carn de xai feu unes pilotes, enfarineu-les, fregiu-les amb oli d'oliva i reserveu-les.

Quan tot està ben bullit escorreu el brou, poseu-hi les pilotes i deixeu-ho bullir una estona. Es pot espessir amb una mica de Maizena.

Serviu-lo amb les pilotes i l'ou dur a trossets per sobre.

Carme Piera Isern

La Fuliola

Escarola amb peus de porc

Ingredients per a 4 persones:

2 peus de porc partits per la meitat

25 g de pinyons

30 g de panses

1 escarola

Oli d'oliva

Vinagre de Mòdena

Mostassa de Dijon

4 talls de botifarra negra

Elaboració:

Heu de coure els peus de porc amb aigua, sal, llorer i farigola durant 2 hores.

Desosseu-los i talleu-los a daus petits.

Saltegeu en oli ben calent els peus, les panses i els pinyons.

Afegiu-hi unes gotes de vinagre.

Heu de coure la botifarra negra i netejar l'escarola.

Feu una vinagreta amb oli d'oliva, unes gotes de vinagre i una punta de mostassa.

En un plat soper gran col·loqueu-hi l'escarola al mig del plat, els peus de porc per damunt i el tall de botifarra negra. Amaniu-ho amb la vinagreta.

Josep M. Forn Llorens

La Fuliola

19

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 lligar 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.

Carme Clèries Gené

Tàrrega

Escudella de pagès

Ingredients per a 4 persones:

¼ de gallina
1 brot de pit de xai
2 ossos de vedella
2 ossos de porc
1 garró de pernil
1 pam de llonganissa negra i blanca (aquesta ha d'estar una mica seca per tal que no es desfaci)
1 parell de pilotes grosses
½ orella i morro de porc
1 carcanada de pollastre
2 potes de porc
1 cresta de gall
1 coll de gallina
Sal
4 litres d'aigua
1 patata a quarts
1 patata tallada a la juliana
½ porro
1 fulla d'api
¼ de col negra
1 fulla de col negra tallada en juliana
1 nap
1 xirivia
1 fulla de bleda
1 rama de julivert
1 ceba
1 pastanaga
½ pastanaga tallada en juliana
1 mà de cigrons cuits
100 g de fideus núm. 4
100 g d'arròs

Elaboració:

Prepareu una olla en la qual hi puguin cabre 4 litres d'aigua i tots els ingredients en fred. Afegiu-los tots menys la sal, la patata tallada a la juliana, la fulla de col negra, la ½ pastanaga, els cigrons, els 100 g de fideus del núm. 4 i els 100 g d'arròs.

Feu-ho bullir tot durant 2 hores i afegiu-hi la sal. Heu d'anar traient l'escuma que sorgeix quan bull amb l'ajuda d'una gormanda.

Una vegada passades les 2 hores coleu el brou i poseu-lo en una olla més petita. En aquesta olla afegiu-hi l'arròs, els fideus, ½ pastanaga a la juliana, ¼ de col negra a la juliana, la patata tallada a la juliana i els cigrons que ja tindrem cuits. Haurà de bullir durant 15 minuts, transcorreguts aquests minuts deixeu-ho reposar. Rectifiqueu-ho de sal, en cas que calgui.

Tot seguit traieu de l'olla grossa la pilota, la botifarra negra, la botifarra blanca i talleu-les a rodanxes. També podem tallar uns trossets de pernil i d'orella. Col·loqueu-ho tot dins d'una sopera i afegiu-hi el brou amb les verdures que teniu a l'olla petita. Ja ho podeu servir.

Mònica Escolà Vidal

Agramunt

20

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.

Pilar Cabestany Vilaplana

Nalec

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.

Rafaela Nuñez Pérez

Tàrrega

21

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.

Maria Verge Ferrer

Tàrrega

Olla de congre

Ingredients per a 4 persones:

150 g de congre sec
 1 ceba mitjana
 1 tomàquet petit
 1 all
 ¼ kg de bledes
 1 patata mitjana
 150 g d'arròs
 Mongetes

Elaboració:

Deixeu coure les mongetes amb el congre i l'aigua corresponent. Quan estiguin cuites feu un sofregit amb la ceba, l'all, el tomàquet i el julivert. Afegiu-lo a l'olla, prèviament passat per la batedora, i després quan bulli poseu-hi les bledes i la patata a trossos petits.

Deixeu-ho bullir i després tireu-hi l'arròs.

Quan està cuit, ja es pot servir l'olla amb congre.

Pilar Barrio Rodríguez

Tàrraga

22

Olla de congre sec amb arròs

Ingredients per a 4 persones:

60 g de congre sec, en un tros
 50 g d'espínacs frescos
 1 patata mitjana
 1 ceba mitjana
 150 g de mongeta blanca cuïta
 4 cullerades grans d'arròs
 2 ½ l d'aigua
 Oli per sofregir la ceba
 Sal

Elaboració:

Poseu en remull el congre la nit abans.

Poseu l'aigua juntament amb el congre en una olla i porteu-lo a ebullició.

Mentre l'aigua es va escalfant, feu un sofregit amb la ceba i un raig d'oli. Quan agafi color la poseu a l'olla, tot seguit la patata feta a quadrets petits, els espínacs nets i a trossos petits i la meitat de les mongetes. Afegiu la sal corresponent.

Deixeu-ho bullir durant ¾ d'hora vigilant que quedi suficient brou per poder-se fer l'arròs. El color d'aquest brou és entre verd i blanc. Aleshores poseu-hi l'arròs i les mongetes que havíeu reservat i deixeu-ho bullir durant 10-12 minuts.

Passat aquest temps ja queda llest per servir a la taula.

És bo posar algun bocí de congre al plat perquè té un gust molt particular i molt bo.

Ramona Morros Ripoll

Lleida

Panadons d'espínacs

Ingredients:

Per als panadons:

1 kg d'espínacs
100 g de panses de Corint
50 g de pinyons
All
Oli d'oliva
Sal
Pebre negre

Per a la pasta:

500 g de farina
250 cc d'aigua
15 g de llevat de París
1 pessic de sal

Elaboració:

Desfeu el llevat amb una mica d'aigua i a continuació feu un volcà amb la farina on s'hi barreja un pessic de sal. Al mig tireu-hi el llevat desfet amb aigua i aneu-ho treballant tot amb l'aigua restant, fins que aconseguiu una pasta que no s'enganxi. Un cop heu aconseguit aquest punt, feu unes boles i deixeu-les damunt d'un drap que haureu empolsat amb farina prèviament, i amb un altre drap tapeu-ho fins que la pasta hagi fermentat.

Espinacs:

Renteu bé els espínacs, talleu-los a la juliana i deixeu-los escórrer. Agafeu petits menats, poseu-hi un polsim de sal i aneu-los fregant entre ells fins que treguin l'aigua. Deixeu-los escórrer 10 minuts més i llavors ja es pot amanir amb un raig d'oli d'oliva, alls aixafats i una mica de pebre negre. Quan haguet fet aquesta operació ja hi podeu tirar les panses i els pinyons. Tot això és millor deixar-ho macerar unes hores.

Panadons:

Amb l'ajuda d'un corró estireu la pasta i farciu-la amb els espínacs. Es tanquen els panadons donant-los forma de mitja lluna. Es posen al forn en una safata una mica untada o bé sobre d'un "silpat" fins que agafin un color daurat.

Una vegada fora del foc es reguen amb una mica d'oli d'oliva i ja estan a punt de servir.

Rosa Terés

Belianes

23

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.

Carles Masip Comas

Tàrrega

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.

Adrià Miralles Petroni

Bellpuig

24

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.

M. Mercè Freixes Jounou

Tàrraga

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'alls
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 cuire 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 ¾ 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.

Joaquima Verdés Soteras

Tàrrega

25

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.

M. Neus Corbella Sambola

Tàrrega

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.

Àngels Solanes Morros

Tàrrega

26

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.

Ramona Pijuan Minguell

Tàrrega

Xatonada

Ingredients per a 4 persones:

1 escarola
400 g de bacallà
1 llauna d'anxoves
50 g d'olives arbequines
4 tomàquets

Ingredients per a la salsa xató:

2 pebrots secs o nyores
2 grans d'all pelats
10 ametlles torrades
2 tomàquets madurs
150 ml d'oli
4 cullerades de vinagre
½ bitxo
Sal i pebre

Elaboració:

Esmicoleu el bacallà i dessaleu-lo, posant-lo en remull i canviant l'aigua 2 o 3 vegades fins que aconsegiu el punt de sal.

Netegeu i talleu l'escarola i els tomàquets.

Munteu els quatre plats posant l'escarola i el bacallà a la base, decorant-ho amb les anxoves, les olives arbequines i els tomàquets.

Per preparar la salsa remulleu amb una mica d'aigua tèbia els pebrots, traieu-hi la polpa. Peleu les ametlles.

Coeu els tomàquets al forn, peleu-los i traieu-ne les llavors.

En el morter o batedora elèctrica, piqueu els alls, les ametlles, el bitxo, els tomàquets, la sal, el pebre i la polpa dels pebrots.

Un cop reduït tot a una pasta fina, diluiu l'oli i el vinagre. Amaniu el xató amb la salsa.

M. Antònia Cucurull Llobet

Guimerà



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 continuï 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.

Núria Esparó Valldaura

L'Estany

29

Bacallà a la cassola

Ingredients:

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 batedora. 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.

Rosa Mari Castells Fillat

Tàrrega

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.

Francesca Bernaus Poch

La Fuliola

30

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.

Residència Sant Antoni

Tàrrega

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.

M. José Santiago Planes

Barbens

31

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 cebra 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.

Montse Pont Huguet

Verdú

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.

Carme Farré Serra

Anglesola

32

Cap de llom amb figues i cebes

Ingredients:

Cebes

Mantega

Sucre

Cap de llom

Figues

Pebre

Sal

1 cullerada de mel

1 llimona

Elaboració:

Talleu la ceba a la juliana. Caramel·litzeu-la una mica amb mantega i sucre, que sigui poc feta. Després poseu-la al fons de la safata, com si fos un llit. A sobre poseu-hi el tall de llom, la sal i el pebre, envoltat de figues tendres tallades a rodanxes.

Després barregeu 1 cullerada de mel, el suc d'una llimona, bateu-ho i aboqueu-ho tot damunt del tall. Poseu-ho al forn 1 hora o hora i mitja a 200 graus.

Quan estigui fred ja es pot tallar.

Goretti Vidal Farré

Tàrraga

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.

Irene Altisent Pané

Preixana

33

Caragols a la cassola a l'estil de la meva 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.

M. Pilar Sangrà Balastegui

Agramunt

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.

Maria Amor Farré

Tàrraga

34

Caragols de l'Emília

Ingredients per a 4 persones:

1 kg de caragols

1 tomàquet madur

1 ceba grossa

1 fulla de llorer

Julivert

Oli d'oliva

Sal

Pebre

Elaboració:

A la nit renteu ben nets els caragols. Quan estiguin ben nets poseu-los en una olla ben plena d'aigua, tapeu-los i a sobre la tapa poseu-hi pes perquè no s'escapin. Es deixen tota la nit perquè s'ofeguin (d'aquesta manera surten tots els caragols i és molt fàcil treure'ls).

Al matí, es tornen a passar per aigua, s'escorren i ja estan llestos per coure'ls.

Poseu, a foc lent, una paella amb una mica d'oli i tireu-hi els caragols. Al coure, els caragols faran molta espuma (no s'ha de treure). Al cap d'una estona poseu-hi el tomàquet madur i la ceba tallada molt fina, la fulla de llorer i el julivert. Afegiu-hi més oli, sal i pebre i deixeu-ho bullir ben tapat fins que estigui al seu punt.

Barbara Magdalena Swiarnak

Anglesola

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). Compte! 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.

Dolors Marfà Castelló

Ciutadilla

35

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.

Rosa Piqué Riba

Bellpuig

Cassola de bacallà

Ingredients per a 4 persones:

300 g de bacallà dessalat

Pèsols

2 carxofes

2 ous durs

1 ceba

1 tomàquet petit

1 all

Julivert

1 raig de vi blanc

Farina

Sal

Una mica de llet

Elaboració:

Fregiu el bacallà enfarinat a trossos i aneu-lo posant en una cassola de terra. Amb l'oli de fregir el bacallà feu un sofregit amb la ceba, l'all, el tomàquet i el julivert. Quan està a mig fer tireu-hi un rajolí de vi blanc. Passeu-ho per la batidora. Poseu-ho a la cassola amb el bacallà i deixeu-ho al foc que faci xup-xup. Al cap de 20 minuts poseu els pèsols i la carxofa cuits i deixeu-ho 10 minuts més al foc.

A part, feu una pasta clareta amb farina, llet i un pessic de sal. Suqueu una paella amb oli i aneu fregint aquesta pasta com si fossin creps, i aneu posant-les sobre un paper absorbent. Serviu-ho en una cassoleta amb els ous durs tallats a quarts i la truita amb trampa a trossets pel voltant.

Maria Josep Claramunt

Tàrrega

36

Cassola de bacallà

Ingredients per a 10 persones:

Un tros de bacallà

1 ceba trinxada molt fina

2 ous durs partits per la meitat o truita amb trampa

3 branquetes de julivert picat

1 polsada de pebre

2 cullerades de farina

8 ametlles picades

2 carxofes a trossos i mig fregides

12 prunes (bullides 5 minuts)

1 cullerada de vi blanc sec

½ cullerada de mantega

½ l d'aigua

Oli i sal

Una mica de safrà

Elaboració:

El bacallà l'heu de posar en remull durant quinze hores, procurant canviar-li l'aigua unes tres vegades com a mínim.

En una cassola, poseu l'oli i la mantega. Quan l'oli comenci a estar calent, col·loqueu-hi el bacallà, prèviament enfarinat. Només l'heu de remenar una vegada; aleshores traieu-lo de la cassola, per posar-lo en una altra, juntament amb els ous, la carxofa i les prunes.

En la primera cassola poseu-hi la ceba i remeneu-la perquè es faci tota igual. Després, poseu-hi el vi, el julivert, les ametlles, l'all, el qual hurem aixafat amb el morter i el safrà. Continueu remenant, per a col·locar-hi finalment la farina. Quan remeneu ho haureu de fer amb força per evitar que la farina es torri.

L'últim pas serà afegir l'aigua i el pebre, sense deixar de remenar-ho. Quan l'aigua hagi bullit uns cinc minuts, traieu la salsa i coleu-la. Proveu el gust de la sal, i afegiu la salsa en la segona cassola, on hi ha el bacallà, els ous o la truita, la carxofa i les prunes. Deixeu que sigui al foc uns deu minuts i traieu-la. És convenient que estigui en repòs una mitja hora.

Truita amb trampa:

Ingredients: ou, all, julivert, farina, sal i una mica de llet.

Preparació: es posa l'oli i la mantega en una paella, s'hi afegeixen els ingredients i es fa la truita. Es talla a triangles i es posa la salsa.

M. Mercè Freixes Jounou

Tàrrega

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
¾ 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.

M. Dolors Florensa Miró

 Bellpuig

37

Cassola de Quaresma

Ingredients per a 4 persones:

8 talls de bacallà
8 carxofes
4 ous durs
4 cebes
Farina
3 grans d'all
Julivert
20 g d'ametlles torrades
1 vaset de vi blanc
Oli
Sal

Elaboració:

Fregiu el bacallà, ben escorregut i al punt de sal, en una paella i reserveu-lo.

En una cassola poseu-hi una mica d'oli de fregir el bacallà i fregiu-hi una mica les carxofes netes i tallades a quarts. Reserveu-les també.

En el mateix oli ofegueu la ceba tallada a la brunesa molt fina. Quan estigui gairebé daurada, afegiu-hi el vi i deixeu-lo reduir. A continuació poseu-hi una culleradeta de farina, remeneu-ho i deixeu-ho coure. Hi afegiu un cassonet d'aigua i deixeu-ho coure 5 minuts.

Poseu el bacallà, les carxofes i els ous durs intercalats.

Feu la picada al morter amb els alls, el julivert i les ametlles. Afegiu-hi una mica d'aigua i tireu-la a la cassola. Tapeu-la i deixeu-ho coure tot junt 5 minuts i rectifiqueu-ho de sal.

Dolors Martí Sanahuja

 Tàrrega

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.

Isabel Sala Ruiz

Tàrrega

38

Cassola de tros amb bacallà

Ingredients per a 10 persones:

4 talls de llom de bacallà
1 ceba
1 pastanaga
2 grans d'all
2 tomàquets
un vas de vi blanc
sal
pebre vermell
pebre negre
2 carxofes
2 patates

Per a la picada:

2 grans d'all
10 ametlles torrades
julivert

Per a la truita amb trampa:

4 ous
2 cullerades de farina
2 cullerades de llet
sal
pebre

Elaboració:

Fregiu els talls de bacallà, prèviament dessalats i enfarinats i reserveu-los.

En una cassola sofregiu la ceba, la pastanaga i els alls- podeu aprofitar part de l'oli amb què heu fregit el bacallà.

Quan estigui mig cuit afegiu-hi un vas de vi o de conyac i deixeu-ho reduir. Posteriorment tireu-hi el tomàquet madur, havent-lo picat prèviament. Deixeu-ho coure 10 minuts més, afegiu-hi una mica d'aigua perquè la salsa us permeti acabar de coure les patates. Feu una picada amb els alls, les ametlles, el julivert i el pebre vermell i afegiu-ho a la cassola. Passeu la salsa per un colador xinès i aboqueu-la on teniu el bacallà.

Abans d'incorporar les patates feu-les bullir senceres uns 15 min amb aigua amb sal. Després talleu-les a trossos i ajunteu-les amb el bacallà. Les carxofes tallades a quarts escaldeu-les i fregiu-les ben enfarinades. Ajunteu-ho tot: bacallà, patates i carxofes, rectificueu-ho de sal i deixeu que faci xup-xup uns minuts més.

Per a la truita amb trampa:

En un bol barregeu els ous, la farina, la llet, la sal i el pebre. Amb tot això feu una truita plana en una paella antiadherent, deixant-la coure bé per dins. Aquesta truita talleu-la en quatre trossos i poseu-la sobre la cassola de bacallà.

Aquest plat s'acostumava a menjar especialment durant la Quaresma.

Els pagesos se l'enduien al tros per dinar al defora, els aportava les suficients calories per suportar les dures jornades de treball.

Mercè Valls Pomes

Tàrrega

❖ Cassola de tros de pagès d'ara

Ingredients per a 4 persones:

4 talls de botifarra
1 kg de caragols
2 patates
1 pebrot verd
2 cebes grans
½ cabeça d'all
4 cullerades de tomàquet triturat
1 pastilla d'Avecrem
2 branques de romaní
Un grapat d'ametlles
Julivert
Sal
Oli d'oliva
Pebre
Aigua

Elaboració:

Renteu els caragols i bulliu-los a foc lent per "enganyar-los". Quan estiguin "enganyats", feu-los bullir ½ hora i reserveu-los. Talleu la patata a rodanxes, i a làmines fines, una ceba a la juliana i el pebrot a quadrets petits.

Fregiu-ho en una paella a foc lent primer i tapat. Després destapat i a foc més viu. Escorreu l'oli i reserveu-ho.

Feu bullir ½ litre d'aigua aproximadament i aboqueu-lo en una gerra on tindrem la pastilla esmicolada i les branques de romaní. Deixeu-ho infusionar i reserveu-ho.

En una cassola de fang, fregiu els talls de botifarra i quan estiguin rossos reserveu-los. Aleshores sofregiu l'altra ceba i l'all ben trinxats. Ho heu de coure fins que es dauri bé. Afegiu el tomàquet triturat i deixeu-ho coure fins que estigui ben concentrat.

Afegiu la botifarra i els caragols i feu-ho coure tot junt; aneu afegint la infusió de romaní fins que redueixi. Finalment en un costat de la cassola (apartant els altres ingredients) aboqueu la patata, el pebrot i la ceba i sense remenar massa, deixeu-ho coure 5 minuts.

Feu una picada amb 2 alls, força julivert i un bon grapat d'ametlles.

Afegiu-hi una mica d'infusió de romaní i aboqueu-la per sobre la cassola. Finalment gratineu-ho 5 minuts.

Àngels Font Bel

Gavà

39

❖ Conill amb all i julivert

Ingredients per a 6 persones:

1 conill
Oli d'oliva
Sal
Pebre
3 alls
Julivert

Elaboració:

Trossegeu el conill i poseu-lo en una paella amb oli calent. Hi poseu sal, pebre i deixeu que es faci ben ros.

Quan estigui ben cuit tireu-hi els alls trinxats i remeneu-ho. Després tireu-hi el julivert i doneu-hi voltes perquè el conill agafi el gust.

Pilar Cabestany

Nalec

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.

Teresina Llavall Timoneda

Claravalls

40

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.

Rosa M. Tarruella Castells

Tàrrrega

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.

Mercè Valls Pomes

Tàrrega

41

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.

Teresa Brianso Palacios

Tàrrega

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'allis 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-lo 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.

Àngela Esteban García

Agramunt

42

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 ¾ 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.

Montserrat Llobet Flotats

Tàrraga

Conill amb tòfona i herbes aromàtiques

Ingredients per a 4 persones:

1 conill
Sal i pebre
½ vas d'oli d'oliva
1 cabeça d'all
1 ceba
1 tomàquet
½ vas de conyac trufat
½ vas de vi negre
1 rama de timó i de romaní
Tòfona negra ratllada (tuber melanosporum)
12 ametlles torrades
12 avellanes torrades
1 gra d'all

Elaboració:

Trossegeu el conill i salpebreu-lo. Tot seguit col·loqueu-lo en una cassola juntament amb la ceba, la cabeça d'all, les rametes de timó i el romaní (ho haureu de lligar per tal que no ho perdeu).

Tot seguit afegiu- hi ½ vas d'oli d'oliva.

Fregiu-ho durant mitja hora fins que quedi ben rosset (si veieu que li costa agafar color l'haureu de destapar una estona). Una vegada ros afegiu-hi ½ vas de conyac trufat, ½ vas de vi negre, el tomàquet sencer i ratlleu-hi un trosset de tòfona.

Deixeu-ho coure tapat i a foc lent durant mitja hora més.

Una vegada passada mitja hora feu la picada d'ametlles, avellanes i el gra d'all i afegiu-la a la cassola, remeneu-ho i deixeu-ho coure durant uns 10 minuts més, a foc lent. Ja el teniu llest per servir.

Glòria Saura Gasset

Artesa de Segre

43

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 enfarineu 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.

Maite Bosch Vives

Tàrrega

Croquetes de l'àvia

Ingredients per a 4 persones:

200 g de gallina o pollastre

100 g de carn de vedella

¼ de l de llet

1 ceba petita

150 g de tomàquets

30 g de farina

1 gra d'all

1 ou

Julivert

Pa ratllat

Elaboració:

El pollastre o la gallina i la carn, que haureu cuit abans en un brou, tritureu-los bé. En un cassó, feu un sofregit amb la ceba ben trinxada i el tomàquet fet puré. Afegiu-hi l'all, també trinxat i a continuació la carn. Barregeu-ho tot i tireu-hi la farina remenant continuament. Després aboqueu-hi la llet, saleu-ho i deixeu-ho coure uns 2 o 3 minuts, fins que la pasta vulgui desenganxar-se del cassó. En aquest punt es treu del foc i s'aboca en una safata perquè es refredi.

Feu les croquetes i passeu-les per la farina, l'ou batut i el pa ratllat. Les heu de fregir amb força oli i ben calent. Un cop fregides i escorregudes les heu de posar en una safata i escampeu-hi per sobre julivert fregit.

Cristina Fabré Rossell

Tàrrega

44

Cuixa de porc al forn amb pomes

Ingredients:

Cuixa de porc

Mantega

Conyac

Sal

Pebre

Timó

Cebes

Porro

Tomàquet

Llorer

Brou o aigua

Elaboració:

La nit abans es posa la cuixa de porc a macerar amb vi, un raig de conyac, sal, timó i pebre i es deixa tota la nit que reposi.

L'endemà poseu-la al forn entre 200 C ° i 180 C ° amb una mica d'aigua i ben tapat amb paper d'alumini. Després de 2 hores gireu-la i tombeu-la amb molt de compte. Poseu-hi les verdures: cebes, porros, tomàquets, llorer i una altra vegada regat amb conyac i deixeu-ho coure 2 hores més a 180 C °, amb una mica de brou o amb aigua. També es pot fer amb la pròpia crosta, ja que quan es va coent es va desenganxant i queda més bo, amb el seu propi suc.

Acompanyeu-ho amb mitges pomes fetes al forn. Traieu-ne el cor amb una cullereta. Poseu-hi una pruna o un albercoc perquè quedi més bonic. Amb una mica de mantega i posades al forn queden molt bones.

Quan està fred, talleu la cuixa com si talléssiu pernil. Al damunt hi poseu el seu propi suc, que prèviament haureu colat, i acompanyeu-ho amb pomes.

Isabel Farré Visa

Tàrrega

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'all, 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.

Eulogia Sala Ruiz

Tàrrega

45

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 guatlls 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.

Montserrat Valls Llobet

Tàrrega

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.

Jaume Solé Minguell

Tàrrega

46

Favas 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.

Núria Franquesa Sanahuja

Anglesola

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'escafa 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.

Reinalda Farré Serra

Anglesola

47

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.

Pepita Bustamante Vico

Preixana

❖ 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.

Mercedes Pérez García

Tàrrega

48

❖ Filet de porc al forn farcit de ceps

Ingredients per a 2 persones:

Filet de porc

Ceps

Sal

Pebre

Oli d'oliva

Julivert

Espinacs

Elaboració:

Obriu el filet de porc per la meitat, aplaneu-lo i poseu-hi sal i pebre.

A part es passen per la paella els ceps, amb una mica d'all i julivert, sal i pebre. Quan estigui fred poseu-ho al damunt de la carn i enrotlleu-ho i lligueu-ho. Daureu una mica el filet i poseu-lo al forn a 180 C°, 20 o 25 minuts.

Quan està fred talleu-lo a rodanxes con un tall rodó i es pot acompanyar d'espinacs verds bullits

Maria Teresa Vidal Farré

Tàrrega

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'all, 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 sobrecció.

Anna Sentias Esparó

Tàrrega

49

Galtes de porc

Ingredients per a 4 persones:

4 galtes de porc
1 ceba mitjana
3 tomàquets madurs
1 cabeça d'all 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.

M. Dolors Sambola Civit

Tàrrega

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.

Trinidad Solsona Vila

 Tàrraga

50

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.

Rosa Riba Farrés

 Bellaterra

Llom de Festa Major

Ingredients per a 4 persones:

600 g de llom en una peça

1 ceba grossa

¾ de l de llet

1 fulla de llorer o un tros de canyella

Sal

Pebre

Oli d'oliva

Per a la guarnició:

2 ous

1 tassa de farina

1 tassa d'aigua

Oli d'oliva

8 figues seques

Elaboració:

Lligueu el llom, saleu-lo i poseu-lo a rostir en una cassola de terra amb oli d'oliva i la ceba a trossos grossos. Quan comença a estar daurat cobriu el llom amb la llet i tapeu-lo, deixant-lo coure fins que estigui al punt.

Mentre s'acaba de coure el llom, prepareu petits bunyols amb la farina, l'aigua i els ous.

Perquè agafin gust les figues seques es posen una estona dins la salsa.

Quan el llom està cuit, es talla i ja es pot servir acompanyat de les figues i els bunyols.

Emilia Puig Clavé

Anglesola

51

Llom de porc amb llet i ametlles

Ingredients per a 4 persones:

500 g de llom

150 g d'ametlles ratllades

1 ceba grossa

¾ de litre de llet

1 copa de conyac

Per a la guarnició:

1 pebrot vermell escalivat

2 ous durs

Elaboració:

Agafeu el llom i talleu-lo a talls regulars sense acabar de tallar-lo del tot i saleu-lo. A continuació poseu una cullerada d'ametlla entre tall i tall; una vegada completada l'operació lligueu el llom ben fort amb un fil de llarg a llarg perquè no s'obri al coure.

Poseu una cassola al foc i amb un raig d'oli. Quan comenci a bullir poseu-hi el llom, que anireu girant per tal que no es faci massa ros. Quan estigui daurat afegiu-hi la ceba tallada molt fina i deixeu-la coure a foc lent fins que la ceba transparenti, llavors poseu-hi la copa de conyac i flamegeu-la i deixeu-ho reduir.

Una vegada reduït hi heu d'afegir la llet a poc a poc. Quan la salsa agafi la consistència desitjada, retireu-ho del foc i serviu-ho.

El plat es pot guarnir amb tires de pebrot vermell i rodanxes d'ou dur.

Reinalda Farré Serra

Anglesola

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.

Anna Castellà Verdés

Tàrrega

52

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.

Pepita Badia Ripoll

Tàrrega

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. Trebal·leu 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!

Elisa Elies Valls

Anglesola

53

Menuts de xai amb patates

Ingredients per a 4-6 persones:

1 peça de freixura o pulmó de xai
4 potes
1 panxa
½ kg de sang de xai
Un bon raig d'oli
Cebes
Tomàquets madurs
4-5 alls grans
3-4 branques de Julivert
1 cullerada de farina
1 got de vi
Sal
Pebre
Claus d'olor
5 o 6 patates

Elaboració:

Poseu al foc una cassola mitjana amb oli i, a continuació, poseu la freixura tallada a trossos petits. Poseu-hi la sal i el pebre. Cal que es cogui a poc foc.

A continuació poseu la ceba trinxada i que vagi coent junt amb la freixura. Quan estigui bastant cuita poseu-hi l'all, el julivert trinxat i, a continuació, els tomàquets madurs pelats i tallats menuts. Quan estigui bastant cuit poseu-hi el got de vi i la farina. Deixeu-la coure una mica i tireu-hi un bon raig d'aigua calenta.

Ja teniu les potes i la panxa bullides a part, la sang fregida i també les patates. Poseu-ho tot a la cassola i afegiu-hi els claus d'olor. Rectifiqueu-ho de sal i deixeu-ho coure a poc foc una bona estona.

Montserrat Badia Aritzeta

Vallbona de les Monges

Perdius estofades

Ingredients per a 4 persones:

2 perdius
2 cebes mitjanes
2 tomàquets
1 copa de brandi

Guarnició:

2 escaroles
1 dl d'oli
Farina
2 ous

Elaboració:

Netegeu les perdius, buideu-les i flamegeu-les perquè no hi quedi res de borrissol i a continuació partiu-les per la meitat de cap a cap.

Agafeu una cassola de terra i poseu-hi l'oli. Quan estigui calent afegiu-hi les perdius amanides amb una mica de sal i pebre. Una vegada rossejades afegiu-hi una copa de brandi. Quan estigui evaporat poseu-hi les cebes i els tomàquets grossos tallats. Deixeu-ho coure a foc lent fins que estigui ben reduït. Aleshores afegiu l'aigua fins tapar les perdius, que es continuaran coent a foc lent fins que el suc s'hagi evaporat. A continuació retireu les perdius i passeu la salsa pel colador xinès i torneu-ho a posar a la mateixa cassola al foc.

Mentrestant, renteu les escaroles i poseu-les a bullir amb aigua durant cinc minuts i deixeu-les escórrer.

A part, bateu els ous i en un altre plat poseu-hi una mica de farina. Agafeu una paella i poseu-la al foc amb una mica d'oli. Tot seguit, prepareu uns farcellets d'escarola que arrebossareu amb la farina i l'ou preparats abans i fregiu-los. Deixeu-los escórrer en un paper absorbent. Finalment afegiu-los en una cassola durant 5 minuts i ja podeu servir el plat.

Pepita Serra Mo

Anglesola

54

Peus de porc amb verdures i fruits secs

Ingredients per a 4 persones:

4 peus de porc tallats a trossos
2 cebes tallades a la juliana
3 tomàquets madurs trinxats
1 albergínia tallada a la juliana (o trossets petits)
2 pastanagues menudes tallades
1 pebrot verd menut tallat
1 fulla de llorer
1 polsim de pebre negre
8 ametlles torrades
10 prunes seques bullides
Oli d'oliva
1 cullerada de farina
50 g de pinyons
Sal

Elaboració:

Feu bullir els peus de porc amb aigua, sal i una fulla de llorer. Un cop bullits es reserven amb el seu brou.

Feu un sofregit en una cassola amb oli, poseu-hi la pastanaga, la ceba, el pebrot i l'albergínia. Quan estigui tot cuit afegiu el tomàquet i els fruites secs (les prunes, les panses i els pinyons). Deixeu que es cogui tot durant 3 minuts.

A part, es fa una picada amb les ametlles, els alls, el julivert i afegiu-hi una mica de suc de la cocció, amb una cullerada de farina.

A la cassola poseu-hi els peus de porc i la picada. Rectifiqueu de sal i deixeu-ho coure 2 minuts més.

Pepita Bustamante Vico

Preixana

Peus de porc farcits de caragols sobre crema de pèsols

Ingredients per a 4 persones:

4 peus de porc
2 cullerades d'oli
1 ceba grossa
2 pastanagues
4 grans d'all
1 fulla de llorer
2 l d'aigua
1 branca de farigola (timó)
1 vas de vi blanc
1 tomàquet
1 cullerada de pebrot vermell
sal i boles de pebre negre

Per a la picada: 1 gra d'all, julivert, 6 ametlles, 2 galetes o 2 llesques de pa torrat

Ingredients dels caragols:

200 g de caragols de vinya
½ litre de brou de carn
4 cullerades d'oli
1 ceba
1 gra d'all
2 tomàquets triturats naturals
1 fulla de llorer
1 branca de julivert
1 copa de conyac

sal, pebre, i 1 bitxo
200 g de pèsols de guarnició, fonoll, llorer, farina i oli d'oliva

Picada: 1 gra d'all, julivert, 6 ametlles, 1 cullerada de farina de panis

Elaboració:

En una cassola poseu els peus de porc tallats per la meitat, l'aigua, la ceba trosdejada, la pastanaga en rodanxes, la farigola, el llorer, els alls, el tomàquet trossejat, l'oli, el pebrot vermell, la sal i les boles de pebre. Deixeu-ho bullir tot durant dues hores fins que estiguin tous, sempre mantenint el peus coberts d'aigua. Afegiu-hi la picada i deixeu-ho bullir 5 minuts més. Per no perdre el temps feu els caragols. Renteu-los bé i fiqueu-los en una olla amb aigua freda amb la farigola, el llorer i la sal a foc lent. Quan l'aigua comenci a bullir traieu els caragols. En una cassola fiqueu l'oli a escalfar, els alls picats, el bitxo i la ceba picada. Quan estigui daurat el sofregit poseu el tomàquet i deixeu-ho 5 minuts més. Afegiu el conyac i poseu la picada sense deixar de remenar. Afegiu-hi el brou i deixeu-ho bullir 5 minuts més, rectificat de sal i pebre.

Fins aquí la recepta original, ara anem amb la "deconstrucció":

Quan els peus estiguin fets traieu-los de l'aigua i deixeu-los una estona a fora. Coleu l'aigua amb un colador i guardeu-la. Traieu els caragols de la closca i poseu-los a la salsa del sofregit i feu-los bullir 5 minuts. Traieu els ossos dels peus mirant que quedin plans i amb la pell tocant a la taula agafeu els caragols de la salsa i poseu-los dintre dels peus i emboliqueu-los de manera que els caragols no quedin fora i els peus quedin com un cilindre. I Deixeu-los refredar, enfarineu-los i fregiu-los amb oli ben calent perquè no es trenquin.

La salsa que quedi, coleu-la i reserveu-la. Poseu a bullir els pèsols amb llorer, fonoll, sal i aigua. Quan estiguin cuits retireu el llorer, el fonoll i una mica d'aigua. Tritureu-ho i passeu-ho pel colador. Us ha de quedar una crema lleugera i no gaire espessa. Ara emplateu, poseu en un plat la crema de pèsols i els peus damunt la salsa, un damunt de l'altre. Escalfeu-ho al forn perquè tot estigui ben calent i serviu-ho.

Juan Luis Canalejas Ortiz

Lleida

55

Peus de porc a la cassola

Ingredients per a 4 persones:

4 peus de porc
1 ceba
3 alls
Llorer
Timó
Romaní
Sal
Oli
Tomàquet triturat
2 bitxos
Pell de taronja
Una copa de vi blanc o conyac

Elaboració:

Poseu a bullir els peus de porc amb la sal, les herbes i la pell de la taronja. Quan estiguin cuits es desossen i es reserven. En una cassola daureu la ceba, els bitxos, els alls i el llorer, afegiu-hi el tomàquet, rectifiqueu-ho de sal i deixeu-ho coure. Poseu els peus, el vi o conyac i deixeu fer xup-xup. Si veieu que la salsa és clara afegiu-hi una cullerada de farina.

Elvira Vilapriño Serra

Agramunt

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.

Carne Corbella Sambola

Bellaterra

56

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.

Maria Valle Macias González

Tàrraga

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.

Ramona Morros Ripoll

Lleida

57

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'alls

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.

M. Antònia Cucurull Llobet

Guimerà

Rotllets de bistecs de vedella

Ingredients per a 4 persones:

4 bistecs de vedella tallats molt fins (preferentment tapa plana)

200 g de carn picada de vedella

4 talls de cansalada viada seca

Uns quants pinyons

Un polsim de pebre negre

½ culleradeta de pebre vermell dolç

1 ceba mitjana

Sal, oli, aigua i farina

Per a la picada:

5 ametlles torrades, 1 gra d'all petit, julivert i la meitat d'una galeta Maria.

Elaboració:

Farciment dels bistecs: Netegeu la cansalada de pells i tendrums i talleu-la ben petita, barregeu-la amb la carn picada i els pinyons. Esteneu els bistecs i poseu-hi una mica de sal (poca perquè la cansalada ja en porta) i pebre. Poseu el farciment i comenceu a enrotllar-los per la part més estreta del bistec. En acabar el rotllet claveu-hi un escuradents perquè no es desfaci (quan estigui cuit ja el traureu).

Passeu els rotllets per la farina, poseu la paella amb oli al foc i quan estigui calent daureu-los una mica.

Poseu els rotllets en una cassola de terra. A la paella on heu daurat la carn coeu la ceba a poc i quan estigui tova afegiu-hi el pebre vermell dolç i remeneu-ho.

En un pot per batre poseu-hi quatre dits d'aigua calenta i afegiu-hi el sofregit, tritureu-ho tot i poseu-ho a la cassola amb els rotllets. Cal tenir en compte que la salsa ha de cobrir els rotllets, per tant s'hi pot afegir més aigua si és necessari.

Deixeu que vagi fent xup-xup, vigilant que no s'enganxin a la cassola, fins que quan punxeu els rotllets veieu que ja no treuen aigua. En aquest moment s'hi afegeix la picada i es remena, deixeu-ho un parell de minuts al foc i rectifiqueu-ho de sal si és convenient.

Per acompanyar s'hi pot posar bolets, carxofes, prunes seques, figues seques (aquestes han d'estar en remull una estona abans amb aigua calenta).

Àngels Solanes Morros

Tàrrega

58

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.

Isabel Farré Visa

Tàrrega

Truita especial de l'àvia

Ingredients per a 10 persones:

10 carxofes

6 ous

250 g de botifarra negra, millor si és de Bisbe

Sal

Oli d'oliva

Elaboració:

Netegeu bé les carxofes deixant només les parts més tendres i les talleu en 4 trossos. Poseu-les a fregir a la paella fins que quedin rosses, però tendres. Retireu-les.

Fregiu la botifarra i retireu-la.

Bateu els ous i afegiu la botifarra esmicolada junt amb les carxofes.

Poseu la sal i remeneu-ho bé. Prepareu la truita tot deixant-la daurar a foc suau.

Suggeriment: l'àvia ens solia preparar aquest plat, acompanyant un tros de truita amb tomàquets de l'hort, amanits amb oli i sal gruixuda.

Esther Miralles Piqué

Lleida

59

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 pebrot vermell, verd (prèviament escalivat) i olives.

Per a servir-ho talleu-ho a rodanxes.

Residència Sant Antoni

Tàrraga

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.

Roser Delgado Morente

Tàrrega

60

Verd i blanc

Ingredients per a 4 persones:

1 kg i mig d'espínacs 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
 Pebre vermell dolç
 Oli
 Sal

Elaboració:

Feu "fer l'aigua" als espínacs. 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 espínacs. Separeu els espínacs 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, pelev-los i tallev-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 rossegi ni l'ou ni el pebrot.

Montse Seriol Bori

Maldà



postres

Ametlles garapinyades

Ingredients per a 6 persones:

100 g d'ametlles crues

½ got de sucre

¾ got d'aigua o anís

Eines:

Paella de 22 cm (fonda)

Espàtula de fusta (per bandejar)

Elaboració:

Agafeu la paella i aboqueu-hi ¾ de got d'aigua, un raig d'anís, ½ got de sucre i totes les ametlles; tot a foc mitjà.

Espereu que es coguin les ametlles, però sense que caramel·litzin.

Quan en sentiu "petar" una, caldrà retirar la paella del foc.

Espereu que es refredin sense deixar-les de bandejar amb l'espàtula fins que quedin sòlides. Torneu la paella al foc, que el sucre quedi dilatat i torneu a treure-la del foc una altra vegada, però sempre sense deixar de bandejar-les.

Quan quedi dilatat torneu a posar la paella, però a foc baix. Traieu la paella un altre cop tot bandejant fins que el sucre brilli. Seguidament, poseu-les sobre el marbre uns 2 o 3 minuts escassos. Tot seguit emboliqueu-les en un drap de cotó i per fora amb paper de diari per tal que quedin torrades.

Es recomana envasar-les en un pot de vidre per tal que no es destorrin.

Victòria Curià Gardeñes

Tàrrega

62

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.

Maria Solsona Casals

Tàrrega

Braç de gitano de galetes Maries

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.

Jordina Valls Farriol

Ciudadilla

63

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).

Assumpta Burgués Balcells

Tàrrega

Bunyols de vent

Ingredients per a 6 persones:

150 g de farina

125 g d'aigua

125 ml de llet

100 g de mantega

3 o 4 ous

Sal

Sucre

Oli

Canyella

Elaboració:

Escalfeu en un cassó: l'aigua, la llet i la mantega amb un polsim de sucre i sal. Abans que bulli, afegiu-hi la farina i remeneu-ho enèrgicament fins que la pasta formada es desprengui del cassó, i llavors aparteu-ho del foc i

continueu-ho remenant.

Afegiu un ou a la massa i remeneu-ho fins que la pasta estigui ben agermanada i, a continuació, afegiu-hi l'altre ou i continueu batent.

La massa estarà feta quan es desenganxi de la cullera.

En una paella, escalfeu l'oli per fregir els bunyols.

Mentrestant, col·loqueu la pasta en una mànega i mentre la feu baixar, aneu tallant la massa a la mida que vulgueu (grans, petits...) i incorporeu-los directament a dins la paella. Un cop els bunyols estiguin cuits i rossos els heu de treure i posar-los en paper absorbent. Quan el paper absorbent hagi retingut tot l'oli, arrosseu els bunyols amb sucre i canyella.

Teresa Brioso Palacios

Tàrrega

64

Carquinyolis casolans

Ingredients per a 10 persones:

400 g de farina

1 copa d'anís

Canyella

6 cullerades de sucre

5 cullerades de llet

½ sobre de llevat Royal

150 g d'ametlla sencera crua

2 ous

Elaboració:

Barregeu en un recipient la farina, un ou, l'anís, una polsada de canyella, el sucre, la llet i el llevat Royal. Tot ben pastat, ha de quedar una massa espessa. Afegiu-hi les ametlles i continueu remenant per agermanar-ho bé.

Escalfeu el forn a 180°C (enceneu també el grill).

Aleshores, dividiu la massa en quatre barretes i poseu-les en una safata de forn. Bateu un ou i, amb un pinzell, pinteu les barretes.

Introduïu la safata al forn i espereu que quedin ben daurades.

Llavors, retireu la safata del forn i talleu les barretes abans que es refredin. (Es poden tallar rectes o allargades).

Poseu els carquinyolis tallats a la safata del forn i acabeu-los de torrar.

Retireu-los del forn i deixeu-los refredar.

Rosa Llorach Corbella

Tàrrega

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

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.

Montse Balasch Pons

Tàrrega

65

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 tal·leu 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.

Mercè Marimon Sans

Rocallaura

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 lluentes

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.

Maria Cetó Sala

Tàrraga

66

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.

Rosa M. Minguell Fort

Guimerà

Flam d'ous

Ingredients per a 6 persones:

½ l de llet

6 ous

6 cullerades de sucre

Un tros de canyella de bastó

La pell de mitja llimona

Elaboració:

Poseu la llet i el sucre, amb els 6 ous i les clares i passeu-ho tot per la batedora. Ho remeneu tot, hi poseu la canyella de bastó i la pell de la llimona.

Per muntar el motlle poseu 3 cullerades de sucre i feu-lo desfer al foc. Poseu la mescla de la llet i els altres ingredients al motlle que ja tindreu a punt i poseu-lo al foc en una cassola d'aigua bullint. Es courà al bany maria uns 30 minuts i quan el flam està fet es punxa amb la punta d'un ganivet, i si queda net és que el flam ja està llest.

Deixeu-lo refredar i poseu-lo damunt d'una safata rodona i ja està a punt de servir-lo.

Jordina Valls

Ciutadilla

67

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:

Peleu 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 ¾ quarts d'hora (al foc o bé al forn a 150 graus).

Comproveu que quedi quallat.

Mònica Gisbert Robert

Preixana

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.

Cecília Tarruella Castells

Tàrrrega

68

Mousse de cafè amb xocolata d'Agramunt

Ingredients per a 10 persones:

500 g de nata

1 sobre de flam que contingui 8 flams amb sucre incorporat

1 got de cafè de cafeteria

Xocolata a la pedra d'Agramunt

Elaboració:

Agafeu un cassó, poseu-hi el cafè i afegiu-hi el sobre de flam fins que es desfaci. A continuació afegiu-hi la nata i remeneu-ho tot junt amb una cullera de fusta.

Poseu el cassó al foc fins que agafi el bull. Quan hagi bullit uns minuts traieu-ho del foc i poseu-ho en un recipient rodó o quadrat. Deixeu que es refredi i després a la nevera.

Perquè sigui més bo cal deixar-ho reposar un dia per l'altre. Es treu de la nevera i es posa en una safata.

Si es vol, es pot acabar afegint una mica de xocolata ratllada de pedra d'Agramunt, ja que té una mica de canyella.

Per adornar es pot afegir nata muntada al voltant de la mousse. Per als més petits, es pot fer la mateixa mousse, però canviant el cafè per la xocolata.

Roser Delgado Morente

Tàrrrega

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.

Carme Maria Roig

Lleida

69

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 trossegada 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 tritureu 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

Belcaire d'Urgell

Orelletes

Ingredients per a 6 persones:

6 ous

6 cullerades de sucre

1 Llimona

Anís

2 kg de farina

1 l d'oli

Matafaluga

Elaboració:

Poseu a bullir mig litre d'aigua i 2 cullerades de matafaluga. Quan estigui bullida coleu-la i deixeu-la refredar. Afegiu-hi els ous amb les clares, el sucre, la pell de llimona rascada, l'anís, la farina i feu una massa espessa com la pasta de fer pa.

Feu munts petits i aplaneu-los amb un rodet. Poseu una mica de farina damunt la taula perquè s'hi enganxi la pasta.

Heu de tenir a punt una cassola petita. Poseu-hi un litre d'oli i quan estigui calent tireu-hi la pasta ja aplanada. Heu de tenir una canya d'uns dos pams. Al mig de la canya poseu-hi una nou per obrir-la i que no foradi l'Orelleta. Deixeu escórrer l'orelleta i finalment poseu-hi una mica de sucre al damunt.

Montse Sanfeliu

Ciutadilla

70

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 matafaluga

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 matafaluga 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 matafaluga i el celiandre, els ous, el sucre, la sal, l'oli, l'anís i el llevat (aquest desfet amb una mica d'aigua de matafaluga 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 escaleu-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.

M. Àngels Sanahuja Valentines

Anglesola

Orelletes de Forès

Ingredients per a 10 persones:

500 g de farina

80 g de sucre

1 vas de llet

½ sobre de llevat Royal

3 ous

1 copa d'anís

Elaboració:

Afegiu tots els ingredients en un bol (farina, sucre, llet, llevat, ous i anís) i pasteu-ho fins que la massa es desprengui del recipient. *(Per ajudar la massa a desenganxar-se del bol, se li pot anar afegint farina).*

Quan la pasta estigui ben unida, es divideix en porcions i s'enfarinen perquè no s'enganxin.

La pasta s'ha d'aplanar amb un rodet, fins que quedi ben prima.

Prèviament, escalfeu oli ben calent en una paella fonda. Llavors afegiu-hi la porció i amb l'ajuda d'una canya i unes pinces doneu-li la forma desitjada.

Quan estiguin rosses, poseu-les en un paper absorbent perquè perdin l'oli. Aleshores, empolseu-les amb el sucre.

Montserrat Llorach Briansó

Tàrraga

71

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.

M. Carme París Bell Lloch

Tàrraga

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 sucari les galetes. Després de sucari 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.

Antònia Minguell Rosich

Guimerà

72

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 empoleu-la amb les galetes triturades; tot seguit, tireu-hi tota la barreja.

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

Victòria Curià Gardeñes

Tàrraga

Pastís de poma

Ingredients per a 6 persones:

4 pomes
150 g de farina
100 g de mantega
150 g de sucre
3 ous
2 cullerades de llet
1 cullerada de llevat en pols
1 cullerada de canyella en pols

Elaboració:

Poseu en un bol els 150 g de sucre amb la mantega desfeta, afegiu-hi els rovells dels tres ous i la llet tèbia i remeneu-ho tot fins que quedi ben espumós .

A poc a poc aneu afegint la farina i el llevat i barregeu-ho tot. Finalment, poseu les clares dels ous, prèviament preparades a punt de neu.

Un cop llesta tota la massa del bol, afegiu-ho tot en un motlle per preparar el pastís.

Talleu les pomes a làmines molt fines i aneu-les col·locant sobre el motlle amb la massa a sota. Un cop col·locada la poma es cobreix tot amb sucre i la canyella amb pols.

Per acabar, poseu-ho tot al forn suau durant un quart d'hora; després d'aquests 15 minuts augmenteu la temperatura del forn i deixeu el pastís al forn durant 20 minuts més.

Montserrat Marimon Company

Rocallaura

73

Pastís de poma

Ingredients per a 6 persones:

3 ous
100 g de farina
100 g de mantega
100 g de sucre
½ paquet de llevat Royal
1 copa petita de conyac
4 pomes Golden

Elaboració:

Preparació de les pomes:

Traieu la pela a les pomes, partiu-les pel mig i traieu-los els cors centrals. Talleu-les a làmines fines (reserveu-les per guarnir la pasta).

Preparació del forn:

Poseu el forn elèctric a 250 C° durant 15 minuts perquè agafi temperatura.

Preparació de la pasta:

Poseu la mantega en un recipient de vidre i col·loqueu-lo al microones perquè es fongui. Tot seguit, afegiu-hi el sucre i la copeta de conyac.

Amb el braç elèctric barregeu-ho fins a desfer el sucre. A continuació tireu-hi els ous un darrere l'altre de manera que s'integrin amb la resta d'ingredients, tot continuant batent-los amb el braç elèctric. Després introduïu, en forma de pluja, la farina junt amb el llevat , fins aconseguir que la pasta tingui la textura d'una crema.

Heu de disposar d'una safata rodona, d'uns 35 cm de diàmetre, i que sigui adequada per posar-la al forn. Unteu-la d'oli i empolvoreu-la de farina al damunt.

Aboqueu la pasta al recipient que heu preparat de manera que quedi ben repartida. Guarniu-la amb les làmines de poma que teníeu reservades. La col·locació d'aquestes làmines es farà començant per la part exterior de la pasta i acabant al mig, de manera que quedi la forma d'una flor.

Empolvoreu tot el pastís amb sucre.

Preparació de la cocció:

Es posa al forn durant 1 hora a 170 C°

Teresa Badia Pallàs

Tàrrega

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.

Francesca Mata Sellés

Tàrraga

74

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

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

Rosa Terès Tilló

Belianes

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:

Barregeu 100 g de sucre amb la mantega desfeta. Afegiu-hi els rovells de l'ou i la llet tèbia i treballau-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.

Liberat Bosch Ramon

Bellpuig

75

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 ¾ d'hora, fins que veieu que el pastís puja.

Montserrat Marimon Company

Rocallaura

❖ 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.

Montserrat Sans Miró

Rocallaura

76

❖ Pedaços rocallaurins

Ingredients:

2 ous

2 cullerades soperes d'oli

2 cullerades soperes

d'anís

2 cullerades soperes de sucre

½ sobre de llevat

½ litre d'oli d'oliva

Farina *(tanta com en vulgui la massa)

Elaboració:

Barregeu tots els ingredients en un bol i remeneu-los. Després aneu-hi tirant la farina necessària fins que la massa se separi de les mans.

A continuació, estireu la massa amb un corró i feu-la el màxim prima possible. Talleu-la amb un ganivet amb la forma que es vulgui (quadrada, triangle...) i els trossos es van fregint amb oli ben calent.

Finalment, tireu-hi sucre pel damunt.

Mercè Marimon Sans

Rocallaura

Plum-cake

Ingredients per a 4 persones:

400 g de farina
250 g de sucre
200 g de mantega
24 g de ROYAL (1 sobre i mig)
4 ous
300 g de fruita confitada variada

Elaboració:

Heu de fondre la mantega fins que quedi líquida i poseu-la a la batedora, juntament amb el Royal, el sucre, els ous i tritureu-ho tot.

La massa resultant es posa en un recipient i s'hi afegeix la farina a poc a poc, remenant fins que quedi espessa. Afehiu-hi la fruita confitada tallada a trossos.

Poseu-ho en un motlle rectangular, prèviament sucateu de mantega per tots costats i enfarinat.

Prepareu el forn a 150° C i quan sigui calent introduïu el motlle preparat amb la massa i al cap de 30 minuts punxeu-la amb un ganivet per veure si està suficientment cuita.

Durant el temps de cocció no es pot obrir el forn.

Rosa M. Castells Fillat

Tàrraga

77

Torrades de Santa Teresa

Ingredients per a 10 persones:

2 o 3 ous
¼ l de llet
1 branca de canyella
2 cullerades de sucre
Pa del dia anterior
Llimona
Oli

Elaboració:

Bulliu la llet amb el sucre, la pela d'una llimona i la branqueta de canyella. Poseu-la en un plat i aneu remullant les llesques de pa. Deixeu-les escórrer. Bateu els ous i passeu les llesques de pa per l'ou.

Aneu fregint les llesques i poseu-les en una safata sobre paper absorbent.

Per sobre de cada llesca fregida poseu-hi una mica de sucre i canyella.

Anna Agustí

Tàrraga

Torrades de Santa Teresa segons l'àvia Mariagna

Ingredients per a 6 persones:

20 llesques de pa del dia
abans

2 ous

250 g de sucre

Canyella en rama

La pell d'una llimona

1 cullerada sopera de
canyella en pols

250 ml de llet

100 g de farina

Oli d'oliva verge

Elaboració:

Bulliu la llet amb la canyella en rama i la pell de llimona durant 5 minuts i després deixeu-la refredar.

Barregeu el sucre i la canyella i bateu els ous amb una mica de sucre.

Poseu oli abundant en una paella i deixeu-lo escalfar. No ha de ser massa calent, ja que si no es cremarien les torrades.

Suqueu el pa amb llet, vigilant que no es trenquin les llesques.

Enfarineu-les, passeu-les per l'ou i poseu-les a la paella fins que quedin enrossides.

Retireu-les tot posant-les damunt d'un paper absorbent per tal d'evitar que quedin olioses.

Passeu-les pel sucre amb canyella i ja es poden servir a taula.

Suggeriment: es pot fer també amb oli de gira-sol, però la meva àvia les feia amb oli d'oliva.

Adrià Miralles Petroni

Bellpuig





CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

C. Agoders, 16
tel. 973 500 707
25300 Tàrraga
www.urgell.cat
consell@urgell.cat

