



# Índex de receptes



## Amanides i entrants

Allioli negre .....	24
Salsa per als calçots.....	24
Amanida catalana.....	26
Canelons de pinya amb pernil.....	26
Empedrat .....	28
Rotllo de truita.....	28
Pa sec per fer un paté.....	30
Paté de musclos .....	30
Canapès d'esqueixada de bacallà, pebrot escalivat, olives negres i maionesa.....	32
Sopa de meló amb encenalls de pernil .....	32

## Pastes i arrossos

Arròs amb sardina .....	34
Arròs a la cassola amb bacallà sec.....	34
Arròs a la cassola amb verdures .....	36
Pastís fred d'arròs .....	36
Canelons de peix .....	38
Canelons d'espinacs.....	38
Fideus a la marinera .....	40
Macarrons amb llagostins i mandonguilles.....	40
Arròs amb llamàntol .....	42
Canelons.....	42
Fideus a la cassola .....	44
Fideuada.....	44

## Verdures i llegums

Albergínies farcides .....	46
Endívies farcides de brandada de bacallà.....	46
Pastís de pastanagues .....	48
Pastís de verdures amb allioli.....	48
Faves a la catalana amb pebre i anís.....	50
Llenties estofades.....	50
Pèsols estofats a la catalana.....	52
Sopa de carbassa .....	52
Coliflor amb beixamel .....	54
Ous sorpresa .....	54
Pebrots a la brasa confitats.....	56



Escalivada amb anxoves i alls tendres.....	56
Pèsols amb mandonguilles i carxofes.....	58
Tomàquets farcits.....	58

## Peixos

Llamàntol amb cargols.....	60
Sarsuela.....	60
Crispells de bacallà.....	62
Bacallà de Divendres Sant amb cigrons.....	62
Bacallà amb mel.....	64
Rap amb gambes i festucs.....	64
Bacallà amb samfaina.....	66
Rap amb mongetes estofades i bolets.....	66
Brandada de bacallà.....	68
Sípia amb patates.....	68
Lluç farcit.....	70
Sípia amb mandonguilles.....	70
Lluç a la basca.....	72
Lluç amb un llit de cebes.....	72
Crema de gambes.....	74
Orada al forn.....	74
Truites de riu a la molinera.....	76
Verats a la brasa macerats.....	76
Calamars a la planxa amb bolets saltats, salsa romesco, maionesa i allioli amb tinta de calamar.....	78
Calamarsons farcits.....	78
Tonyina amb ceba.....	80
Seitons en vinagre.....	80

## Carns i cargols

Mandonguilles amb escamarlans.....	82
Peus de porc.....	82
Cargols amb escamarlans.....	84
Peus de porc amb cargols o bolets.....	84
Pollastre amb canyella.....	86
Peus de porc amb naps.....	86
Pollastre amb escamarlans.....	88
Pollastre al forn amb poma.....	88
Pollastre amb allada.....	90
Pollastre farcit de Nadal.....	90

Conill a la brasa.....	92
Conill amb cargols.....	92
Ànec amb taronja.....	94
Conill amb bolets.....	94
Ànec amb peres.....	96
Conill amb samfaina.....	96
Vedella amb peres de Sant Joan.....	98
Galtes de porc amb mongetes.....	98
Fricandó.....	100
Cap de llom a la sal.....	100
Cabrit al forn.....	102
Tripa i morro amb samfaina.....	102

## Postres

Carquinyolis.....	104
Ametlles garapinyades.....	104
Coca de pinyons.....	106
Confitura de cabell d'àngel.....	106
Menjar blanc.....	108
Crema catalana.....	108
Pa de pessic.....	110
Pastís de pinya.....	110
Mona de Pasqua.....	112
Pastís de poma.....	112
Magdalenes de xocolata.....	114
Pastís de xocolata.....	114
Flam de cafè.....	116
Pastís de formatge.....	116
Coca a l'instant.....	118
Pastís de Sant Jordi o de l'Onze de Setembre.....	118
Braç de gitano.....	120
Tronc de Sant Silvestre.....	120
Lioneses.....	122
Torrans de xocolata.....	122
Bunyols de vent.....	124
Torrans de xocolata, coco i mel.....	124
Panellets.....	126
Torró de pinyons.....	126
Galetes petites.....	128
Torró de massapà.....	128

## Consells de l'Àvia Remei sobre fruites i verdures

### Verdures i llegums

#### Albergínies

Les albergínies es poden guisar de moltes maneres. Es poden fer arrebossades, fregides, guisades amb carn, amb samfaina, escalivades. Si les fem escalivades, cal que, abans de posar-les al foc, les untem amb oli, però no si les fem al forn.

Procurem pelar-les quan siguin tèbies, ja que si les pelem quan són fredes, pot ser que ens quedin fosques.

També és aconsellable punxar-les de dalt a baix abans de posar-les al foc.

#### Alls

Els alls són molt bons per al nostre cos, són adequats per combatre el dolor, prevenen la grip i són un escut per a moltes malalties.

Quan comença a fer calor, és convenient guardar-los a la nevera, ja que així no queden buits. Es poden menjar crus fregats en una torrada, guisats, tallats petits en una amanida, amb escalivada. Si els fregim sencers, cal fer un tall en forma de creu a la base de l'all. Amb allioli, picats al morter, amb una mica de sal, i així no ens saltaran.

#### Bledes

Són bones contra el restrenyiment. Cal comprar-ne que tinguin les fulles brillants verd fosc i amb el tronc fort. Les hem de fer bullir a foc molt viu. Això sí, són desaconsellables per als malalts de ronyó.

Cal rentar-les fent-los dues o tres esbandides amb aigua, però l'última l'hem de fer amb aigua calenta. Així, quan posem l'olla al foc ens queden pansides, no vessen en arrencar el bull i no ens embruten la cuina.

#### Canonges

Es mengen amanits. Antigament, es cultivaven en els convents de frares. Són afrodisíacs i ajuden a tenir bon humor. És recomanable menjar-los al vespre, ja que s'aconsegueix tenir un bon son. Porten moltes vitamines que són bones per al nostre cos i també té moltes qualitats relaxants.

#### Carbassons

Porten molta aigua i es mengen de moltes maneres. Bullits, absorbeixen el greix del cos, per la qual cosa són recomanats per a les persones obeses. Però també es poden fer a la brasa, amb samfaina, arrebossats...

Perquè resultin més atractius, se sol pelar-los de dalt a baix pels dos costats i es deixa un tros amb la pell (si són tendres). Els més grossos són bons per fer sopa. També són bons per fer un flam de carbassó, o farcits amb carn picada i gratinats amb beixamel.

#### Carxofes

Les hem d'escollir que siguin fortes i que no punxin (si són tendres no punxen). Podem tallar-les a trossos, podem fer-les bullides, enfarinades i fregides, a la planxa, crues amb un raig de llimona perquè no s'ennegreixin... Si només es fan bullides, cal escórrer-les de l'aigua tot seguit. Són molt bones per al fetge i regulen el metabolisme. L'aigua de fer-les bullir és molt bona per beure, per a l'artritis i dolor de gota; són protectores de les pedres de fetge i ronyons i disminueixen el colesterol.

Si les hem de guardar molts dies, és recomanable posar-les en un gerro d'aigua com si fossin un ram.

Un cop cuites, les hem de consumir ràpid.



## Canapès d'esqueixada de bacallà, pebrot escalivat, olives negres i maionesa

### Ingredients

*bacallà salat esqueixat i dessalat*

*1 pebrot vermell escalivat*

*1 tomàquet ratllat*

*olives negres (d'Aragó o mortes)*

*maionesa o allioli*

*pebre blanc o negre*

*sal*

*oli*

*vinagre*

*pa de motlle (millor sense crosta)*

### Preparació

Uns dies abans de fer els canapès, hem de posar el pa al congelador; és millor si el compreu ja tallat. Ho hem de tenir tot preparat perquè els canapès s'han de fer ràpidament.

Primer, posem llet en un plat pla, i, amb molta delicadesa, anem sucant les llesques de pa congelat però sense que quedin remullades.

Per sobre de cada llesca, l'untarem amb la maionesa o l'allioli i hi afegirem un tros de bacallà esqueixat, un rajolí d'oli, una mica de vinagre i una mica de tomàquet, un polsim de pebre i una miqueta de sal (per al tomàquet).

Per acabar, hi posarem 1 oliva negra enrotllada amb un tros de pebrot escalivat tallat ben prim. Amb unes tisores, tallarem la llesca de pa en 4 o 6 trossos quadrats o triangulars.

En aquest plat, podem jugar molt amb la imaginació.

## Sopa de meló amb encenalls de pernil

### Ingredients

*1 meló gros*

*1 iogurt de llimona*

*flocs de pernil serrà*

### Preparació

Pelem el meló, en traiem totes les llavors i triturem tota la polpa.

Hi afegim el iogurt i ho posem a la nevera.

Ho servim molt fred en copes o bols amples.

Per sobre, hi posem flocs de pernil serrà.

Es pot menjar amb cullera com un gaspatxo.

### Comentari

Plat ideal per a l'estiu. Es recomana fer-lo amb melons de temporada, madurs i de qualitat.





## Lluç a la basca

### Ingredients

rodanxes de lluç  
 pèsols  
 alls i julivert  
 vi blanc sec  
 cloïsses  
 espàrrecs  
 ous  
 sal i oli  
 pebre

### Preparació

Bullim els ous de 10 a 12 minuts. Durant l'ebullició els remenem amb una cullera de fusta perquè el rovell quedi al centre i faci més goig. També bullim els pèsols i els guardem amb la mateixa aigua perquè així queden sencers; a més, aquest suc l'aprofitem per afegir-lo després a la cassola. Agafem una cassola de terra i hi posem oli; hi tirem uns quants alls tallats procurant que no s'enrosseixin i una mica de julivert fet a trossos petits. Seguidament, hi afegim un got d'aigua, el suc de la llauna d'espàrrecs, el suc dels pèsols i l'aigua colada de les cloïsses. En aquest suc no hi posem sal, ja que n'hi hem tirat abans quan hem fet bullir els pèsols i el suc dels espàrrecs també en porta, així com el suc de les cloïsses. També hi posem un raig de vi sec. Ara salem les rodanxes de lluç i les passem per farina blanca. Després les posem directament a la cassola ben col·locades, procurant que no es posi a bullir fins que hi estiguin totes, ja que el lluç ha de coure molt poc. Tirem els pèsols, les cloïsses, els ous partits i, finalment, els espàrrecs, i procurem que quedi tot ben col·locat. Pel damunt hi tirem una mica de julivert picat i el pebre.

La cassola no s'ha de remenar, sinó sacsejar amb les dues mans tirant d'un cantó cap a l'altre.

## Lluç amb un lit de cebes

### Ingredients

lluç a rodanxes (o un peix similar)  
 cebes  
 oli  
 sal  
 pebre  
 un raig de vi blanc (opcional)  
 alls  
 julivert

### Preparació

Per començar, tallem força ceba a la juliana i la fregim a la paella. A mig coure, hi posem les rodanxes de lluç amb sal i pebre al damunt, sense que toquin la base de la paella.

A continuació, tirem all i julivert a sobre de cada tros i deixem que cogui 4 minuts, aproximadament, com a màxim 5 minuts. Amb una espàtula plana, procurem tombar-los de l'altra banda sense que es desfacin i tornem a posar all i julivert sobre el lluç. Deixem que acabi de coure els quatre minuts i mig i ja ho podem servir.

### Comentari

Si entre tall i tall hi volem posar una gambeta, queda molt decoratiu i molt bo.





## Ànec amb peres

### Ingredients

1 ànec  
 5 o 6 peres (segons la mida)  
 lloret, herbes aromàtiques  
 oli o llard  
 1 got de vi blanc i un raig de conyac  
 1 got de brou  
 2 gots d'aigua (normals)  
 2 pastanagues  
 alls, cebes, sal i pebre negre

### Preparació

Fem un brou amb el coll i pedrer de l'ànec. Salpebrem l'ànec. Pelem 2 peres i a talls les posem dins de l'ànec. Tot seguit, en una cassola de terrissa, hi posem oli o llard, els alls, les cebes i les pastanagues, tot pelat i tallat a trossos grossos. La cassola ha de ser fonda i amb tapadora. Mantenim l'ànec dintre de la cassola a foc moderat mitja hora. Hi tirem el conyac, el vi blanc, les herbes aromàtiques i l'aigua. Traiem les peres de dins de l'ànec i pelem les altres peres, els traiem el cor i, si són grosses, les partim per la meitat procurant que siguin fortes (si són molt madures, les hi posem més tard). Tapem la cassola i la posem al forn fins que sigui tou. Traiem el suc, les pastanagues, els alls i les cebes i, tot triturat i colat, ho tornem a posar a la cassola.

### Comentari

Recordeu de treure tot el greix que pugueu a l'ànec un cop net, i que els ànecs muts no tenen tant de greix.

## Conill amb samfaina

### Ingredients

1 conill tendre  
 tomàquet  
 ceba  
 pebrot verd  
 pebrot vermell  
 albergínia  
 pebre negre  
 oli i sal  
 sucre

### Preparació

Tallem el conill a trossos petits, el salpebrem i el fregim amb oli en una paella. Un cop tenim els trossos fregits, els reservem en un plat. Colem l'oli del conill i el posem en una cassola de terrissa. Tallem la ceba en forma de lluna ben fina i la fregim fins que comenci a enrossir una mica. Hi tirem els pebrots verd i vermell, tallats ben petits, i fem igual amb l'albergínia. També hi afegim la sal, un pols de sucre i una mica de pebre negre. Quan estigui tot sofregit, hi aboquem el tomàquet ja tallat. Si el tomàquet és d'una temporada que no té gaire suc, hi afegim una mica d'aigua, tanta com convingui. Quan hagi fet un tomb, hi tirem el conill i el deixem coure una estona fins que estigui tou.

### Comentari

Aquest plat pot fer-se d'un dia per l'altre. Tinguem en compte que quan es torna a escalfar és aconsellable afegir-hi una mica d'aigua perquè no s'enganxi a la cassola.



## Braç de gitano

### Ingredients

125 g de farina  
 125 g de sucre  
 5 ous  
 raspadura de llimona  
 20 g de llevat  
 oli o mantega  
 sucre de llustre

### Preparació

Folrem una safata del forn amb paper d'alumini i la untem amb oli o mantega. Arrangem els rovells d'ou amb el sucre i la raspadura de llimona. Hi tirem la farina amb el llevat, tot remenant, i després hi afegim les clares a punt de neu. Mentre muntem les clares a punt de neu, tenim el pot amb la pasta tapat, ja que el llevat vol poc aire per poder créixer. Després ho tirem tot a la safata i obtenim una capa fina de mig centímetre, aproximadament, i la tenim al forn durant uns 10 minuts. Quan traiem la safata del forn, posem la pasta damunt d'un drap moll i ben escorregut. Li posem a sobre el farcit que ens agradi (nata, xocolata...) i ho enrotllem, així queda la típica forma de braç de gitano. Finalment, l'empolsinem amb sucre de llustre per sobre.

### Comentari

Per Nadal es farceix amb xocolata i es fa el tronc de Sant Silvestre. Se serveix la nit de Cap d'Any.

## Tronc de Sant Silvestre

### Ingredients

#### BASE DEL TRONC

100 g de farina  
 100 g de sucre  
 4 ous  
 1 sobre de llevat

#### XAROP

100 g de sucre  
 10 cc d'aigua  
 2 cullerades de whisky

#### COBERTURA DEL TRONC

200 g de xocolata negra de fondre  
 5 ous  
 3 cullerades de crema de llet  
 20 g de mantega  
 2 cullerades de whisky  
 75 g de sucre

### Preparació

Per a la base del tronc, barregem el sucre amb els rovells d'ou. Hi afegim la farina i el llevat i tapem el pot. Mentrestant, muntem les clares a punt de neu i les afegim al pot. Engueguem el forn perquè es vagi escalfant. Procurem no remenar-les gaire, però que quedin juntes amb la massa. Agafem una safata per al forn i hi posem un paper pastisser untat amb una mica d'oli. Estenem la pasta i la posem al forn. La fornem uns 10 minuts perquè queda molt prima i tenint-la-hi poc temps evitem que se'ns cremi. La traiem del forn i la deixem que es refredi una mica, però tampoc gaire. L'enrotllem amb un drap moll perquè així no se'ns trenqui. Quan sigui freda del tot, la desenrotllem i li tirem el xarop, que fem posant a bullir l'aigua, el sucre i el whisky fins que el sucre sigui fos (poca estona), i ja tenim fet el xarop. Per a la cobertura del tronc, posem a fondre la xocolata i hi anem afegint els rovells d'ou i la resta dels ingredients. Fem una crema espessa que tirem per sobre del tronc i amb una forquilla hi fem unes ratlles imitant l'escorça del tronc. Després el guarnim amb fulles de boix, grèvol i unes cireretes vermelles confitades. També hi podem tirar sucre en pols.

