



La cuina dels flavonoides

Receptes de cuina tradicional
per a la trempera, el cor i el cap



Pròleg

I ara, per què *La cuina dels flavonoides*?

Com molt bé sabeu, La Cuina a Sils és una associació que fa més de vint anys que treballa per la nostra cuina i la nostra cultura culinària. Aquesta tasca, iniciada accidentalment, ens ha donat un munt de satisfaccions, de reconeixements i de vivències impensables als començaments.

Als nostres inicis, la cuina que ens feia presumir era la del sofregit i la picada. La del platillo. Les receptes saboroses, amb sucs, fetes lentament, amb uns components rics en greixos i amb acompanyants. El darrer treball publicat es sustenta bàsicament en les sobralles, en com aprofitar per no llençar, en l'estalvi, i sobretot en la idea de treballar pel futur dels nostres néts i el seu entorn.

I ara, amb tot aquest enrenou dels flavonoides, ens proposem un altre repte: un recull que, més que de cuina tradicional, sembla un recull de cuina vegetariana.

És ben cert que és un treball i un projecte que ens ha engrescat, que ens il·lusiona, i ens hi hem compromès. Però la part important d'aquest projecte són les receptes de cuina. Unes receptes desestimades fa una vintena d'anys per la seva senzillesa i que avui sabem que són importants, receptes aportades per dones d'una certa edat, algunes de les quals ja no són entre nosaltres.

Edita: Francesc Anoro / La Cuina a Sils
Dibuixos: Rosa Gelpi
Disseny i maquetació: Montse Armengol
Correcció lingüística: Domènec Casals
Impressió: Palahí
Dipòsit legal: DL GI 1.xxx-2017
Imprès a Girona el novembre del 2017

Són i seran aquestes dones les autèntiques protagonistes del llibre *La cuina dels flavonoides*, que, dit així, és una cosa, però quan diem «Receptes de cuina tradicional per a la trempera, el cor i el cap» són uns altres. Les sensacions de tabú, pudor o vergonya ens envolten sense voler, i costa de parlar-ne.

Aquest ha estat i és el meu compromís amb elles. Fer-los veure que estem parlant de millorar molts aspectes de la nostra vida amb una recepta seva, i que els metges i els professionals diuen que són bones. Informació i receptes sobre això dels flavonoides que nosaltres, de petits, no vàrem tenir i que avui podem fer arribar a tothom.

Ara creiem que hem de donar un altre pas, que no és cap altre que intentar oferir una ajuda, no un tiberi. El que volem amb aquest nou recull de receptes no és vendre la informació a través d'una editorial, la volem donar.

Ha estat gràcies als professionals que participen en el llibre, que varen fer que ens decidíssim a publicar-lo, atès que nosaltres no ens consideràvem capacitats professionalment.

Els professionals que han participat en el projecte són: Pere Barceló Reverter, nefròleg de la Fundació Puigvert; Eduard Rubio Castañé, andròleg de la Fundació Puigvert; Ramón Brugada, cardiòleg de l'Hospital Trueta; Anna Iglesias, nutricionista de l'Hospital Trueta; Secundino López Pousa, neuròleg de l'Hospital Trueta; Eva Farré, Albert Roc i Emma Ribas Rabert, sexòloga.

Aquests són els professionals que ens donen suport en aquest afany d'oferir un receptari de productes senzills rics en flavonoides.

El motiu del projecte no és altre que oferir informació sobre una gastronomia popular i tradicional rica en flavonoides, que ens permeti millorar la nostra alimentació per afavorir la nostra salut. Aquesta gastronomia esdevé un producte humanitari, social i, en general, econòmic, i d'aquesta manera esperem que les receptes tradicionals que presentem siguin d'ajuda per a molta gent.

Francesc Anoro. La Cuina a Sils



Introducció

Què opinen els cardiòlegs i nutricionistes

Hi ha tres grans temes que preocupen els pacients, i sovint ens demanen si hi ha res que els puguem donar per solucionar-los. El primer és fer-se grans, la vellesa, el pas dels anys. Aquí, res a fer; cada any, un any més vells però un any més savis. El segon és la calvície. No tothom l'accepta de la mateixa manera, i hi ha persones que consideren depriment veure que els van sortint unes entrades al front que els acabarà deixant sense cabell. En aquest tema tampoc tenim gaire èxit. Si hi ha predisposició a la calvície, els cabells acabaran saltant i suïcidant-se, per més productes que hom es posi al cap. El tercer tema que preocupa els pacients és la disfunció erèctil. En aquest tema, per sort, la medicina ha trobat solucions, alguns medicaments que permeten al pacient tenir una vida sexual satisfactòria.

La disfunció erèctil pot ser un indicador de malaltia cardiovascular. De fet, la disfunció erèctil està molt associada als factors de risc cardiovasculars. Sabem que el nivell de colesterol, la hipertensió, l'obesitat, la diabetis, el tabac o el sedentarisme són factors de risc tant de disfunció erèctil com de malaltia cardiovascular. Per què es dona aquesta relació entre les dues malalties? Simplement perquè ambdues són malalties dels vasos sanguinis, i si hi ha un problema en les artèries del cor, és molt pro-

bable que també hi haurà un problema en les artèries del penis, les que permeten l'erecció.

Per tant, en la disfunció erèctil, com en la malaltia cardiovascular, és molt important la prevenció, evitar que apareguin els factors de risc. Per això recomanem portar una vida sana, fer algun tipus d'activitat física i menjar de tot amb moderació. No cal que els doni el secret. Tenim la sort de viure on vivim i sabem perfectament que no hi ha res més sa que la vida mediterrània. Sortir, caminar, gaudir, parlar, i menjar producte fresc, allò que mal anomenem la dieta mediterrània i que obvia que més que una dieta és un estil de vida. Una de les substàncies que ajuden a prevenir la disfunció erèctil i que trobarem en el menjar mediterrani són els flavonoides. Són substàncies antioxidants, amb més potència fins i tot que la vitamina C, que reforcen els vasos sanguinis.

Cada àpat hauria d'incloure aliments rics en flavonoides. No és difícil, els flavonoides estan presents en molts dels productes frescos de les nostres contrades. Els flavonoides són els responsables dels colors brillants de les fruites i els vegetals. Així, els podreu trobar a la pela de les fruites, en els llegums i en els cereals, en les fruites vermelles com les maduixes, els raïms, les cireres, en els cítrics com les llimones i les taronges, en les herbes aromàtiques com l'alfabrega, la farigola o la menta. També podreu trobar els flavonoides en el cafè, en la fruita seca (nous, panses, avellanes) i en el cacau. Per alguna raó, els catalans sovint demanem amb el cafè uns bombons de músic (xocolata amb fruita seca). Sempre s'ha dit que els músics són els que més lliguen. Ara ja saben el perquè.

Ramón Brugada, cardiòleg, i Anna Iglesias, nutricionista

Què diuen nefròlegs i andròlegs

Els flavonoides són pigments antioxidants no nitrogenats que es troben en les fruites i els vegetals. Albert Szent-Györgyi, premi Nobel de Medicina, els va descobrir l'any 1930, quan va aïllar la citrina de la pela de la llimona. El color groc, *flavus* en llatí, dóna el nom genèric (flavonoides) a aquest grup de substàncies que milloren la circulació a nivell cerebral, cardíac i dels cossos cavernosos. Per això, el cardiòleg Valentí Fuster diu que els aliments rics en flavonoides ajuden a prevenir la disfunció erèctil i, per tant, afavoreixen «la trempera».

És cert que tant la circulació al penis com la irrigació al clítoris depenen dels factors de risc cardiovasculars de cada persona: tabaquisme, hipertensió, colesterol, obesitat o sedentarisme. No és menys cert, però, que una dieta saludable (com la dieta mediterrània), amb aliments que contenen flavonoides, i un estricte control dels factors de risc ajuden a millorar l'activitat sexual i fan possible mantenir una vida sexual activa a edats avançades.

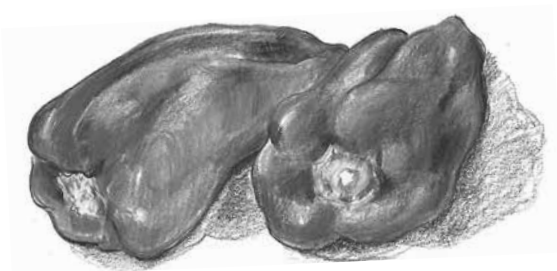
Són molts els aliments rics en flavonoides. Entre les fruites i les verdures destaquen la poma, el bròquil, la ceba, les maduixes, el raïm, els espinacs, els espàrrecs, les cireres, la taronja, la llimona, les tàperes i la col de Brussel·les. També en contenen la xocolata, el cacau, el vi negre, el coriandre, la menta, la mançanilla, l'alfabrega o la farigola. És fàcil, doncs, incloure'ls a la nostra dieta si mengem fruites i verdures; la dieta de pobre, com diria en Xicu.

L'api és considerat la viagra verda, i conté feromones que atreuen les dones. Els romans ja en menjaven a les seves festes pantagruèliques. El cacau conté fenetilamina, que afavoreix que s'alliberi endorfina i serotonina, les quals augmenten la libido. La xocolata negra facilita la producció d'òxid nítric, com la viagra. Els espàrrecs, rics en vitamines, augmenten el flux sanguini als genitals, i els nabius relaxen els vasos sanguinis.

En qualsevol cas, no s'han de confondre els flavonoides amb els afrodisíacs, tot i que alguns aliments que aporten flavonoides, com la xocolata o l'api, també tenen efectes afrodisíacs. Els afrodisíacs són aliments que augmenten el desig sexual, mentre que els flavonoides milloren la circulació i ajuden a controlar els factors de risc cardiovasculars. Els flavonoides són fonamentalment aliments sans i és necessari incloure'ls en la nostra dieta d'una manera habitual.

Les Cuineres de Sils, amb la cuina dels flavonoides i les seves receptes, enceten un nou camí en el qual es combina l'excel·lència i la tradició culinària amb una cuina sana tant per al cor i el cervell com per a la tempera!

Pere Barceló, nefròleg, i Eduard Ruiz Castañé, andròleg



Què opinen els neuròlegs

Els flavonoides són una gran família de substàncies naturals que tenen en comú una estructura única, anomenada fenòlica. Al llarg dels anys s'han produït petites variacions en la seva molècula que han generat una gran quantitat de substàncies conegudes amb el nom de fitoquímiques, fitonutrients, o nutrients no tradicionals. Aquestes substàncies s'han agrupat a partir de les seves característiques en diversos grups, que inclouen els isoflavones, flavones, flavonols, flavanones, flavanonoles, flavanols o catequines, antocianines i xalcones. Cadascun d'aquests grups té propietats diferents i generalment es troben en les fruites, les verdures, les llavors, les escorces, les arrels, les tiges, les flors, el cacau, o en begudes com el te i el vi.

Els flavonoides són coneguts en diferents àmbits industrials. En el camp de la indústria farmacèutica, per les seves propietats antiinflamatòries, antimutagèniques i anticarcinògenes. En l'àrea de la cosmètica, per les seves propietats antioxidatives i antiinflamatòries. En el sector de l'alimentació, sobretot pel seu valor nutritiu i perquè són necessaris i imprescindibles en nombrosos processos fisiològics del nostre organisme.

En els últims anys els flavonoides han despertat un gran interès en l'àmbit de la neurologia degut a la seva acció preventiva en el desenvolupament d'algunes malalties neurodegeneratives, com la malaltia d'Alzheimer o la de Parkinson, sobretot gràcies a les seves funcions antioxidants i antiinflamatòries.

Està comprovat que una alimentació rica en aliments que continguin flavonoides millora l'activitat mental, disminueix el risc de deteriorament cognitiu i preveu el desenvolupament de la demència. Els flavonoides actuen directament en les estructures cerebrals, protegint les àrees implicades en l'aprenentatge i la memòria, com són l'hipocamp, l'escorça cerebral, el cerebel i el cos estriat. Aquestes estructures són especialment sensibles en els processos globals d'envelliment i a la neurodegeneració.

Per aquest motiu, es suggereix que els flavonoides posseeixen una acció neuroprotectora.

Els grups més estudiats en la prevenció de les malalties neurodegeneratives dins de la família dels flavonoides són els flavonols, flavones i flavanols o catequines. Tots tenen una notable capacitat protectora en l'organisme, ja que inhibeixen la producció d'unes substàncies denominades radicals lliures. Els radicals lliures en excés actuen com a substàncies tòxiques degut a la seva capacitat de modificar les estructures d'alguns lípids, proteïnes i gens. Alhora provoquen un deteriorament de les membranes cel·lulars que comporta un envelliment prematur de la membrana i, conseqüentment, la mort cel·lular. L'acció antioxidant protectora dels flavonoides impedeix que altres molècules s'uneixin a l'oxigen. D'aquesta manera s'impedeix que les molècules interactuïn amb els radicals lliures i així es manté la seva integritat.

La quercetina i la macluraxantona, que són dos flavonoides, han demostrat ser de gran utilitat en la prevenció de la malaltia d'Alzheimer i de Parkinson, ja que són capaces d'inhibir dos enzims, l'acetilcolinesterasa i butilcolinesterasa, que juguen un important paper en els circuits cerebrals de la cognició. És a dir, intervenen en els processos d'aprenentatge i de la memòria. La inhibició sobre l'acetilcolinesterasa evita la destrucció de l'acetilcolina, la qual cosa permet millorar la transmissió neuronal i una millor interacció entre les neurones de les diferents àrees cerebrals que integren la memòria. El seu mecanisme d'acció és similar al que realitzen els fàrmacs anomenats anticolinesteràsics, els que habitualment es prescriuen per al tractament d'algunes demències com la malaltia d'Alzheimer, la demència per dipòsits de cossos de Lewy, l'associada a la malaltia de Parkinson o altres formes de demència denominades mixtes. En totes elles, la manera d'actuar és la mateixa, inhibint l'acetilcolinesterasa, per la qual cosa incrementen els nivells d'acetilcolina cerebral.

Els flavonoides també són extremadament útils en la prevenció de les malalties cerebrovasculares i més concretament dels ictus. Una dieta rica en flavanols, com l'epicatequina, pot reparar i millorar la funció de la paret dels vasos sanguinis actuant com a regulador del to vascular i intervenint en la regulació de la pressió arterial. Per aquest motiu, s'associa a un menor risc de patir hipertensió arterial i ictus. Per tant, una alimentació rica en aliments que continguin epicatequina i quercetina —aquesta darrera ja comentada en la prevenció de la malaltia d'Alzheimer— ajuda a mantenir normalitzada la pressió arterial, tant en persones sanes com en les que tenen sobrepès i obesitat, i el risc de patir malalties cerebrovasculares.

Les seves receptes de la cuina dels flavonoides i d'aquest llibre que edita *La cuina de Sils* ens apropen a plats de fàcil preparació i d'un enorme benefici terapèutic.

Tot i que no en som conscients, en molts àpats ingerim flavonoides. Les substàncies que pertanyen al grup flavonols, com la quercetina, el kaempferol, la miricetina i la fisetina, les trobem en la majoria de fruites i verdures, especialment en plats que continguin ceba, col arrossada, enciam, tomàquet, poma o raïm. També les trobem en algunes begudes, com el te i el vi negre. Els flavones estan presents sobretot en les fulles, flors i fruites, i els ingerim en plats que continguin api, julivert, pebrots vermells, menta o camamilla. A la ginkgobiloba se li suposa un efecte protector per al desenvolupament de les demències.

Les flavanonas, que són les responsables del gust amarg de moltes fruites, les trobem sobretot en els cítrics, com les taronges, les llimones i el raïm. Són considerades uns dels flavonoides amb més efectes antioxidants i antiinflamatoris, i a més a més posseeixen una gran activitat hipolipemiant que redueix els nivells de colesterol. Els flavanols o catequines ens ajuden a protegir els nostres vasos sanguinis i a disminuir el risc de desenvolupar la malaltia d'Alzheimer. Aquestes substàncies

es troben de manera abundant en els plàtans, bananes, pomes, nabius, préssecs i peres.

Les antocianines, que són les responsables dels colors de les plantes, flors i fruites, es troben en grans quantitats en la majoria de les fruites, però especialment en els nabius, les groselles negres, els gerds, les maduixes, les móres, els raïms vermells i la varietat merlot. Les antocianines no posseeixen una activitat preventiva respecte a les malalties neurodegeneratives. No obstant això, tenen un especial interès, ja que la seva visualització estimula la part emotiva del cervell, excitant els circuits cerebrals implicats en la selecció dels aliments, tant pels seus beneficis com per la seva possible toxicitat, i és per això que, tot i que d'una manera indirecta, activen el nostre cervell més antic.

Secundino López-Pousa, neuròleg



Què diuen els nutricionistes

Els flavonoides ens poden ajudar a gaudir d'una salut més òptima i, per tant, evitar qualsevol índex de malaltia.

L'alimentació mediterrània tradicional ens ha demostrat que antigament les persones gaudien de més bona salut i d'un sistema immunitari més fort.

Hem de tenir en compte que la dieta dels nostres avantpassats era molt rica en vegetals, llegums, fruites i fruits secs, i la carn i el peix es consumien de forma esporàdica en dies festius.

Aquests aliments gaudien d'un alt valor nutritiu per la riquesa mineral de la terra, que actualment és impossible d'assolir fins i tot amb les collites ecològiques.

L'indicador clau és que els plats amb abundant proteïna, dels quals avui en dia abusem, es poden gaudir de manera intermitent si tenim en compte els següents consells:

- El llard de porc era utilitzat tradicionalment per falta d'oli, i es pot substituir majoritàriament per oli d'oliva verge extra.
- El sucre que es feia servir era autèntic sucre de canya, diferent de l'actual i poc saludable sucre blanc refinat o tenyit. Recomanem utilitzar sucres d'alt valor biològic i nutritiu com el sucre de canya mascobado, sucre panela, sucre de coco i estèvia en fulles.
- Les farines de blat refinades són altament riques en gluten, i la majoria procedeixen de cultius transgènics. S'ha d'evitar el seu consum substituir-les per farina de cigrons, de lleties o d'arròs, o per blat sarraí.
- La llet industrialitzada és un gran tòxic, i actualment se'n fa un ús excessiu, perquè sabem que el cos humà no la tolera. Tradicionalment, la llet s'utilitzava, per beure i fer formatges, de forma ocasional, només quan la vaca, l'ovella o la cabra paria. Recomanem utilitzar com

a substituïts llets vegetals de coco o d'ametlla, o, si no se'n disposa, llet ecològica.

- La carn, els ous i el peix utilitzats tradicionalment eren criats de forma saludable i capturats en llibertat, res a veure amb el tipus de producció actual que es du a terme en granges i piscifactories. Recomanem consumir carn ecològica, preferiblement aviram, ous de gallines lliures i peix de captura.

La nostra missió és compartir i oferir a la societat actual una manera de cuidar la seva salut, reeducant i recuperant els coneixements de la nostra estimada cuina mediterrània, un tresor que tenim a les nostres mans i que ha de perdurar en les futures generacions.

Eva Farré i Albert RC. Nutrició saludable



Què opinen els sexòlegs

Segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut), «La salut sexual és un estat de benestar físic, mental i social en relació amb la sexualitat. Requereix un enfocament positiu i respectuós de la sexualitat i de les relacions sexuals, així com la possibilitat de tenir experiències sexuals plaents i segures, lliures de tota coacció, discriminació i violència».

Una vida saludable ens influeix de manera directa en el benestar, en l'equilibri personal, en una bona qualitat de vida i en una sexualitat plena. Aconseguir-ho, depèn dels nostres hàbits diaris, com ara l'activitat física, menjar millor, dormir prou, controlar l'estrès i tenir una actitud positiva.

A principis del 2000, Aedin Cassidy, al capdavant d'un estudi publicat a *The American Journal of Clinical Nutrition* ens explicava com «el consum de certs aliments rics en flavonoides redueix el risc de problemes cardiovasculars o diabetis». Era la primera vegada que s'associava aquests nutrients amb una reducció de la disfunció erèctil; per tant, un consum d'antioxidants naturals rics en flavonoides (presentes en fruites, verdures...) pot reduir en un 10 % el risc de patir impotència.

I és que els flavonoides són essencials per al nostre organisme a causa de la seva diversitat de beneficis, com ara millorar la circulació i contribuir en l'efecte tònic sobre el cor, reduir el colesterol i, al seu torn, millorar la resistència dels capil·lars. Per tant, podem concloure que el consum d'antioxidants rics en flavonoides pot beneficiar la salut sexual.

Però el sexe no tan sols es troba en els genitals, sinó que bàsicament està en la nostra ment, i l'hem de cuidar i entrenar.

Per a establir una sexualitat sana cal un bon autoconeixement del cos, treballar el desig, crear saludables relacions íntimes, gaudir d'una bona autoestima, comunicar-nos sense tabús ni vergonyes, establir uns vincles

emocionals amb complicitats, fer ús de les fantasies i els jocs. Cal saber relaxar-se, assaborir el moment present, estar en l'aquí i l'ara.

A la consulta em trobo amb persones que pateixen disfunció erèctil i senten una gran frustració; en el seu discurs sovint expressen: «no estic a l'alçada», «la meua parella em deixarà», «no aguantaré l'erecció», «i si torno a fallar?». Aquest patiment pot afectar la relació de parella i altres àrees de la vida de la persona.

La causa psicològica de la disfunció erèctil, en la majoria de casos, es troba en la manca d'educació sexual, l'estrès o conflictes de parella no resolts, entre d'altres.

En la sexualitat és habitual, i és un gran error, enfocar-se en un sol objectiu: la penetració i l'orgasme, que ens allunyen del plaer del moment present. Aquest objectiu genera pressió i converteix la sexualitat en un examen, i davant d'un examen o pressió, com reacciona el nostre cos? Quan percebem un perill, el cos es prepara fisiològicament per a la fugida i no està per reproduir-se o fer la digestió!

És essencial, en qualsevol relació, buscar temps per a nosaltres, cultivar l'interès, fer servir la imaginació, preguntar el que li agrada a la nostra parella i compartir el que ens plau. Hem de prendre la iniciativa i ésser part activa en el joc íntim, i sobretot posar l'atenció a aconseguir que la rutina i l'estrès no afectin el nostre sexe ni les nostres relacions.

Us proposo preparar un ambient distès mentre assaboriu un exquisit àpat, ric en flavonoides, seguint les receptes de *Les Cuineres de Sils*, segur que no quedarà en l'oblit i haureu aconseguit alimentar el cos i la ment.

Emma Ribas i Rabert, doctora en Psicologia i sexòloga clínica



Les receptes



Plats freds

Amanida de col i poma

Ingredients:

- 1 tros de col
- 1 poma
- 1 grapat de panses de Corint
- Suc de llimona
- 1 grapat de nous
- Oli d'oliva
- Oli d'alfabrega
- Unes gotes de vinagre de poma

Procés:

Tallem la col a tires ben fines.

Tallem la poma (ben neta), amb la pell, a tires llargues i fines i hi posem una mica de suc de llimona perquè no s'oxidin.

Posem en un bol la col tallada, les panses i la poma, i ho amanim amb més suc de llimona (opcional), l'oli d'oliva i el vinagre.

Piquem les nous i les posem pel damunt de l'amanida.

Finalment, hi afegim una mica d'oli d'alfabrega.

Amanida d'api

Ingredients:

- 1 api
- 1 llimona
- 4 cebes tendres
- Sal
- Pebre
- Oli

Procés:

Traiem els fils de les branques de l'api, els rentem i els tallem tots de la mateixa mida; els posem en un bol gran o en una safata per fer l'amanida.

Sense netejar-les, cobrim les cebes de vinagre i les deixem dues o tres hores. Les traïem del vinagre, les netegem i les piquem ben petites.

Per fer la salsa, posem un morter la sal, el pebre negre i el suc de la llimona. Anem remenant amb la mà de morter i hi anem afegint oli i fins que estigui ben barrejat. Posem la salsa per sobre del api i barrejem fins que s'hagi banyat tot.

Aquesta amanida es millor menjar-la natural, que no posar-la a la nevera.

Amanida de bròquil

Ingredients:

- 1 bròquil petit
- 1 gratat de cigrons cuits
- Tomàquets petits
- Paté d'olives negres
- Oli d'oliva
- Vinagre de Mòdena
- Mel

Procés:

Tallem les branquetes del bròquil i les rentem bé.

Saltegem les branquetes en una paella amb una mica d'oli durant uns minuts, fins que veiem que queden cruixents. Afegim els cigrons cuits, ho salem i hi fem uns tombs.

Posem el bròquil i els cigrons en un bol, deixem refredar, i hi afegim els tomàquets tallats.

Per fer la vinagreta barrejem, en un pot de vidre que puguem tancar, el paté d'olives, una mica d'oli, un raig de vinagre i la mel; sacsegem el pot de vidre i ja tenim la vinagreta feta. Muntem el plat amb el bròquil, els cigrons i els tomàquets, i ho amanim amb la vinagreta per sobre.

Amanida de ceba tendra

Ingredients:

- Cebes tendres
- 1 llimona
- Vinagre
- Sal
- Oli

Procés:

Posem les cebes sense netejar en remull amb el vinagre. Passades tres hores, les netegem, les pelem i les rentem. Un cop tallades, les amanim amb el suc de la llimona, sal i oli.

Amanida de col

Ingredients:

- 1 col petita
- Oli
- Vinagre
- Sal
- Pebre negre

Procés:

Tallem la col a la juliana, molt fina. En una olla, fem bullir aigua amb sal i hi deixem coure la col durant 10 minuts.

Traiem la col i la passem per aigua freda. L'escorrem bé i la posem en un bol gran, cobrint-la amb aigua i vinagre a parts iguals.

La deixem unes hores i l'amanim amb sal, pebre i oli, i la servim freda.

Amanida de lleties i raves

Ingredients:

- 750 g de lleties cuites
- 1 tomàquet madur
- 1 pastanaga
- 1 ceba tendra
- 1 cogombre petit
- 1 poma petita
- Enciam
- Raves
- Sal
- Oli d'oliva verge extra
- Suc de llimona
- Fulles de menta fresca
- Pebre negre

Procés:

Un cop bullides les lleties, rentem les verdures. Tallem el tomàquet a daus petits. Pelem i tallem a daus el cogombre. Ratllem la pastanaga i la poma. Tallem en petit la ceba tendra i les fulles verdes de l'enciam. Tallem els raves a làmines. Barregem amb cura totes les verdures amb les lleties. Amanim amb una vinagreta feta amb la menta, l'oli i el suc de la llimona, i, finalment hi posem la sal que considereu.

Amanida de nous i formatge fresc

Ingredients:

- Enciam, ruca i escarola
- Nous a trossos
- Formatge fresc
- Olives
- Oli d'oliva
- Vinagre

Procés:

Rentar unes quantes fulles d'enciam, ruca i escarola.

Escórrer bé i tallar.

Afegir nous trossegades, formatge fresc i olives, i assaonar amb oli i vinagre.

Amanida de taronges i fonoll

Ingredients:

- 2 taronges
- 1 bulb de fonoll
- 1 endívia
- ½ ceba morada
- 50 g canonges
- 1 cullerada de suc de taronja
- Oli
- Vinagre de poma
- Fulles de fonoll
- Sal

Procés:

Rasquem les taronges deixant-hi la pell blanca. Tallem a rodanxes les taronges, el fonoll i la ceba.

Tallem ben petites les fulles de fonoll i les barregem amb oli, vinagre de poma, sal i suc de taronja. Ho remenem tot amb un petit batedor per lligar la vinagreta.

Posem en un plat les taronges i les verdures netes i tallades al gust. Decorem amb unes fulles tendres de fonoll i amanim amb la vinagreta.

Amanida de poma, nous i formatge

Ingredients:

- Unes fulles d'enciam
- 100 g de formatge de cabra
- 1 poma golden
- 1 grapat de nous
- Oli
- Vinagre
- Pinyons
- Sal i pebre

Procés:

Talleu les fulles d'enciam a trossos petits i renteu-los.

Talleu la poma a trossos petits.

Talleu també el formatge.

Piqueu les nous.

En un bol petit poseu-hi oli, un bon pesic de sal, un raig de vinagre, pebre i pinyons torrats picats. Remeneu amb una forquilla per tal que s'integrin tots els ingredients.

Eixugueu molt bé els trossos d'enciam i col·loqueu-los en un bol gran o en dos plats fondos.

Tireu per sobre els trossos de poma, el formatge i les nous picades.

Amaniu-ho amb la vinagreta que heu preparat.

Ceba amb mel

Ingredients:

- 3 cebes
- 100 g d'olives negres
- 1 cullerada de mel
- Vinagre
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

Procés:

Desfeu la ceba a llunetes amb els dits i poseu-la a l'escorredora. Passeu-la per sota l'aixeta, amb l'aigua tèbia. Deixeu que s'escorri bé i poseu-la en un bol.

Barregeu l'oli, el vinagre, la sal i el pebre al vostre gust en un altre bol i afegiu-hi la cullerada de mel. Torneu-ho a barrejar bé i aboqueu-ho damunt la ceba. Remeneu-ho i deixeu-ho reposar durant una hora. Finalment, poseu-ho a la plata de servir i afegiu-hi les olives.

Amanida de tomàquets i alfàbrega

Ingredients:

- 1 tomàquet gros
- 1 terrina de formatge fresc
- Pinyons
- Fulles d'alfàbrega fresca
- Oli d'oliva verge
- Sal de Maldon
- Pebre negre mòlt
- Vinagre de Mòdena

Procés:

Tallem el tomàquet i el formatge a llesques fines. Muntem el plat, espolem amb l'alfàbrega picadeta i hi posem els pinyons per damunt.

Amanim amb una vinagreta feta barrejant l'oli, la sal, el pebre i el vinagre. Si voleu hi podeu afegir una mica d'all picat.

Amanida de poma i fruits secs

Ingredients:

- 1 poma
- 1 enciam
- 4 tomàquets petits
- Olivada
- Panses, nous i pinyons
- Salsa vinagreta

Procés:

Netegeu l'enciam i talleu-lo a la juliana. Netegeu i talleu els tomàquets per la meitat. Talleu les pomes a rodanxes primes. Munteu el plat posant l'enciam al fons del plat. Poseu a sobre els talls de poma, en forma circular, i els tomàquets al voltant. En el centre del plat poseu l'olivada i escampeu pel damunt els fruits secs: les panses, les nous i els pinyons. Just abans de servir, regueu-ho amb la salsa vinagreta.

Amanida d'enciams i magrana

Ingredients:

- Enciams al gust
- Les granes d'una magrana
- Pinyons
- 5 ous bullits (durs)

Procés:

Netegem els enciams i els escorrem bé. Obrim la magrana i en traiem les granes. Tallem el julivert ben petit i el guardem. Farem una vinagreta en un got gran o un bol, posant-hi el vinagre, sal i pebre al gust, i anem remenant amb una forquilla. Afegim a poc a poc l'oli i anem emulsionant. Hi afegim el julivert i ho reservem. Muntem els plats amb una base d'enciam, hi posem la magrana, els pinyons, els ous durs tallats al gust, i ho amanim amb la vinagreta.

Amanida d'endívies, magranes i nous

Ingredients:

- 4 endívies
- 1 magrana grossa
- 6 nous pelades
- Oli d'oliva
- Vinagre de Mòdena

Procés:

Rentem les endívies. Hi tallem una mica els tronxos, les partim per la meitat, fent-ne com barquetes, i les col·loquem en una safata.

Partim la magrana per la meitat i la col·loquem cap per avall sobre un bol. Amb l'ajut d'una mà de morter, la piquem fins aconseguir els grans de la magrana.

Amb l'ajuda d'una cullera, repartim els grans de la magrana per damunt de les endívies.

Piquem una mica les nous pelades en un morter, però sense fer-les massa menudes, i les repartim per damunt de la magrana i les endívies.

En un gotet, preparem una vinagreta tot barrejant l'oli i el vinagre. L'aboquem per damunt de l'amanida i ja està.

És més bona si els ingredients estan frescos.

Amanida d'endívies, pera i nous

Ingredients:

- 2 endívies
- 50 g de ruca
- 1-2 peres
- 10-12 nous
- 150-200 g de formatge al gust
- Maduixots

Procés:

Feu una vinagreta fent escalfar una mica una cullerada soperada de mel, afegiu-ne 3 de vinagre, 6 d'oli d'oliva, sal, i remeneu fins que tot estigui ben barrejat. Reserveu.

Netegeu l'endívia, talleu-la a la juliana. Renteu i assequeu la ruca.

Talleu la pera a daus.

Trossegeu les nous. Talleu el formatge a daus.

En uns bols o unes copes poseu capes d'endívia, ruca, daus de pera, les nous trossejades i el formatge a sobre de tot.

Amaniu amb la vinagreta de mel i decoreu amb dos maduixots tallats.

Ceba potxada

Ingredients:

- Cebes de Figueres
- Oli
- Llard
- Sal
- Pebre

Procés:

Per aquesta recepta podem posar la quantitat de ceba que vulguem, perquè es pot congelar en racions.

En una paella hi posem tres quartes parts d'oli i una de llard. Hi tirem la ceba quan l'oli encara sigui fred, amb la sal i el pebre. A foc molt baix, deixem que la ceba es cogui i quedi d'un blanc transparent.

Col, ceba tendra, poma i ametlles

Ingredients:

- 1 col llombarda
- 2 pomes
- 1 ceba tendra
- 10 ametlles crues
- Suc de mitja llimona
- Caldo de verdures
- Oli d'oliva
- Panses
- Sal

Procés:

Tallem la col ben fina i la saltem en una paella amb una mica d'oli afegint-hi el suc de llimona. Hi afegim la poma neta, amb pela i tallada a daus petits, i la ceba tallada ben petita.

Remenem durant 10 minuts afegint-hi una mica de caldo, i abans de tancar hi afegim ametlles torrades i picades a trossets.

Ho amanim amb vinagre de poma i, si voleu, un grapat de panses.

Bitxos, bròquil i col

Ingredients:

- Bitxos
- Col
- Bròquil

Procés:

S'agafen els bitxos grocs de la primera florida –més o menys del mes de setembre, que són fets i no tendres– i es submergeixen directament en aigua amb sal, tot i que de vegades hi ha qui, un cop tallats els bitxos de la mata, els posen dos o tres dies al sol per reduir-ne el volum. Un cop comprovada la quantitat òptima de sal de l'aigua –que es pot fer amb el clàssic sistema de posar-hi dues patates per veure si surem i, tot seguit, afegir-hi un parell de grapats més de sal– s'omple el recipient de bitxos i s'hi deixen ben coberts d'aigua i sal durant un mes i mig.

Passat aquest temps es treuen i es renten amb aigua neta. Aleshores es tornen a posar en el mateix recipient, ben net, i es cobreixen de vinagre durant un mínim de set o vuit dies, a partir dels quals ja es podran anar menjant.

La resta de confitats s'elaboren de la mateixa manera, per bé que cal tenir en compte que el bròquil i la col s'han de menjar abans d'un mes; si no, es passen.

Endívies, magranes i nous

Ingredients:

- 3 endívies
- 1 magrana
- 6 nous
- 1 grapat de pinyons
- Oli
- Vinagre

Procés:

Netegem les endívies i les esfullem fent-ne unes barquetes; les posem en una safata.

Desgranem les magranes i posem les granes dins de les fulles d'endívia.

Fem una picada amb les nous, els pinyons i un pols de sal, i la repartim sobre les fulles d'endívia amb la grana de magrana.

Fem una vinagreta amb oli d'oliva i vinagre, i la repartim per sobre de la picada.

Poma, formatge fresc, olives i nous

Ingredients:

- 2 pomes
- Espinacs frescos
- Tomàquets cherry
- Formatge fresc
- Olives negres
- Nous
- Oli, vinagre, sal i pebre
- Llimona
- Mel

Procés:

Netegem els espinacs, els escorrem i els posem en un bol. Tallem les pomes a quadrats, i ho posem al bol. Fem del formatge fresc a trossets petits i els posem també en el bol. Ho barregem tot una mica sense excedir-nos.

Tallem els tomàquets cherry per la meitat.

Muntem el plat repartint els ingredients del bol i afegint els tomàquets, les olives i les nous. Finalment, ho amanim amb una vinagreta feta amb el suc de la llimona, dues cullerades de mel, sal, pebre, vinagre i oli, ho barregem tot i ho repartim pels plats.



Plats calents

Arròs, col i fesolets

Ingredients:

- Col
- Ceba
- Tomàquet
- Caldo de carn
- Fesolets
- Sal i pebre
- Oli

Procés:

Sofregim en una cassola la col, la ceba i els tomàquets fins que ho veiem fet.

Afegim al sofregit el caldo de carn, salem i emebrem al gust, i deixem fer una estoneta. Seguidament hi afegim els fesolets i després l'arròs. Deixeu-ho al foc fins que l'arròs sigui cuit i ja es podrà servir. Si hi voleu posar cansalada, pilotes o botifarra serà un plat complet.

Bròquil amb mongetes

Ingredients:

- 1 bròquil gran
- ½ kg de mongetes cuites
- 150 g de cansalada
- Oli d'oliva verge

Procés:

Per fer aquesta recepta de pagès, bullireu primer el bròquil amb aigua i sal vigilant que no es desfaci (uns 10 minuts) i el deixareu escórrer. En una paella amb un rajolí d'oli, sofregireu la cansalada tallada a trossets i, quan sigui rossa, hi afegireu les mongetes i les saltareu a poc a poc perquè quedin una mica torradetes. Finalment, hi posareu el bròquil i ho remenareu tot ben remenat perquè es barregin els gustos. Si cal, podeu afegir una mica més d'oli a la paella perquè no s'enganxi.

Cebes al forn

Ingredients:

- 6 cebes mitjanes
- Sal
- Pebre
- Oli

Procés:

En una safata per fornejar hi posem les cebes sense netejar i ben untades d'oli. Les posem al forn a uns 200 °C. Hi anem donant la volta i afegint una mica d'oli si les veiem seques. Transcorreguda una hora, les traiem del forn, les netegem i les anem posant en una safata traient les capes de la ceba o tallant-les i amanint-les amb sal i pebre al gust. Si voleu, podeu posar-hi una mica de julivert picat.

Bledes saltejades

Ingredients:

- 1 kg de bledes fresques
- 15 g de farina
- 4 grans d'all grans
- Panses de Corint
- Pinyons
- Pebre negre
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

Procés:

Poseu les panses en remull en un got amb aigua durant 30 minuts.

Un cop ben netes les bledes, bullir-les breument en una olla gran amb un dit d'aigua (necessiten uns 5-10 minuts, el temps suficient perquè redueixin el seu volum).

Apagueu el foc, escorreu les bledes, passeu-les per aigua freda i deixeu-les en un colador. Talleu-les a trossos amb un ganivet i reserveu.

En una paella gran, poseu un bon raig d'oli d'oliva i salteu a foc lent i breument els grans d'all laminats, vigilant que no es cremi. Un cop rossos, els retireu de la paella.

Afegiu els pinyons, els enrossiu i, tot seguit, els retireu i els piqueu en un morter.

Poseu a la paella les bledes trossejades, les panses, un pols de pebre i la farina, sense deixar de remenar-ho i fins que veieu que la farina s'ha fregit.

Per acabar, poseu-hi els pinyons picats diluïts amb una mica d'aigua de bullir les bledes. Doneu-hi unes voltes i ja es podran servir.

Bledes i mongetes a la cassola

Ingredients:

- 1 kg de bledes
- 250 g de mongetes seques
- 2 grans d'all
- 2 talls de cansalada viada
- 1 botifarra negra de les petites
- Julivert
- Oli d'oliva

Procés:

Rentem bé les bledes, les tallem a trossos i les fem bullir amb aigua i sal, i, quan siguin cuites, les escorrem bé.

Coem les mongetes, que haurem posat en remull amb aigua el dia abans. Per coure-les cal canviar l'aigua i posar-hi sal; el temps de cocció dependrà de les mongetes, però en aproximadament una hora a foc baix, amb olla normal, estaran fetes. Les escorrem bé i reservem.

En una cassola, hi posem un bon raig d'oli i hi sofregim els alls tallats a làmines i el julivert picat, vigilant que no es cremi. Llavors hi fregim la cansalada tallada a trossets petits i finalment hi tirem la botifarra tallada a rodanxes; ho deixem fer una estoneta. Seguidament hi posem les mongetes cuites i hi donem un parell de voltes, i finalment hi tirem les bledes. Deixem coure junt uns cinc minuts més i ja estarà.

Cassola de fesols negres amb verdures

Ingredients:

- 1 ceba petita
- ½ pebrot verd
- 1 gra d'all
- 1 cullerada de tomàquet triturat
- 2 pastanagues
- 4 fulles de bleda
- 200 g de fesols negres cuits
- 3 talls de cansalada fumada
- Pebre roig
- Sal i oli

Procés:

Posem una cassola al foc amb una mica d'oli d'oliva. Trinxem la ceba i la posem a la cassola perquè es vagi sofregint a poc a poc. Quan estigui transparent, afegim el pebrot verd tallat ben menut i l'all. Quan aquestes verdures estiguin sofregides, afegim la cansalada i després una cullerada de tomàquet triturat.

Mentre s'acaba de fer el sofregit, netegem les bledes i les tallem a trossos petits. Fem el mateix amb la pastanagues.

Afegim les pastanagues a la cassola i hi tirem una culleradeta de pebre roig; remenem per evitar que es cremi. Afegim les bledes i ho cobrim amb aigua. Deixem coure fins que les pastanagues estiguin quasi cuites. En aquest moment hi posem els fesols i ho deixem coure tot junt durant 5 minuts.

Cigrons amb espinacs

Ingredients:

- ½ quilo de cigrons cuits
- 2 manats d'espinacs
- 1 ceba molt petita
- 1 tomàquet
- 1 ram de julivert (tres o quatre branques)
- 1 grapat de pinyons
- 1 all
- 1 llesca de pa dur prima

Procés:

Netegem bé els espinacs sota el raig d'aigua, i els traiem els tronxos i les fulles dolentes.

Pelem i piquem la ceba a trossos menuts. Ratllem el tomàquet.

En una cassola gran hi posem una mica d'oli; quan estigui calent hi posem l'all filetejat, els pinyons i la llesca de pa, i ho daurem tot plegat. A última hora hi tirem el ramet de julivert, ho traiem de la cassola –hi deixem l'oli– i ho posem en un pot per triturar-ho més tard.

Posem en l'oli de la cassola la ceba tallada i la fregim a foc mig fins que es torni transparent. Després hi afegim el tomàquet ratllat, sal i una mica de sucre.

Quan el tomàquet estigui cuit i hagi canviat de color, hi afegim els espinacs. Quan siguin tous hi posem els cigrons i un got d'aigua.

Prenem el pot amb els ingredients reservats i afegim una mica d'aigua de la cassola junt amb tres o quatre cigrons. Ho passem tot per una batedora. Podríem dir que això serà una picada, però cuita, no amb ingredients crus.

Una vegada ben picat tot, ho afegim a la cassola, tapem i ho deixem molt poca estona més. Comproveu com està de sal, rectifiqueu si cal i tanqueu el foc.

Cigrons amb verdura i menta

Ingredients:

- 200 g de cigrons bullits
- 1 carbassó
- 1 albergínia
- 1 ceba
- 5 tomàquets
- Unes quantes fulles de menta

Procés:

En una cassola amb oli sofregiu la ceba i, quan comenci a enfosquir-se, afegiu els tomàquets pelats i ratllats; deixeu coure a foc lent fins que veieu el tomàquet cuit al vostre gust.

Seguidament poseu-hi el carbassó i l'albergínia tallada petita i deixeu fer una estona.

Quan veieu que les verdures són mig cuites, hi afegiu els cigrons i ho cobriu amb suc de bullir els cigrons. Ho deixareu coent fins que veieu que gairebé no hi ha suc, i poseu per sobre les fulles de menta esmicolades i petites.

Col arriçada amb cigrons

Ingredients:

- 1 manat de col arriçada
- 200 g de cigrons cuits
- 1 dent d'all
- Aigua
- Oli d'oliva
- Sal

Procés:

Posem una olla al foc amb aigua i sal.

Rentem bé les fulles de la col sota un raig d'aigua. Un cop ben netes les tallem a tires primes i, quan l'aigua bulli, les tirem a l'olla i les deixem bullir durant 15 minuts.

Les escorrem bé i les posem en una paella ja calenta amb oli i un all trinxat per tal que agafin el gust de l'oli. Hi posem la col, la saltrem una mica i, seguidament, hi afegim els cigrons i ho escalfem una mica.

Coliflor gratinada al forn

Ingredients:

- Coliflor
- Cansalada
- 1 gra d'all
- Beixamel

Procés:

Trossegem la coliflor deixant solament la tija. La rentem i la posem a coure en una olla gran amb sal durant 25 minuts. Tallem la cansalada a talls petits i la saltegem en una cassola amb un gra d'all esmicolat.

Posarem el forn a escalfar a 180° i farem una beixamel.

Quan tinguem la beixamel feta, posarem la coliflor en unes cassoles, posarem per sobre el sofregit de la cansalada i ho cobrirem amb la beixamel. En els minuts finals, podem gratinar-ho una mica per la part de dalt.

Tomàquets al forn

Ingredients:

- Tomàquets
- Pa ratllat
- Oli
- Greix de porc
- Sal i pebre

Procés:

Tallem els tomàquets horitzontalment per la meitat i els posem en una safata per enfornar. Els cobrim amb una mica de greix de porc, sal i pebre.

Els posem al forn a temperatura suau, i quan veiem que la calor ha absorbit la mantega, hi posem una mica d'oli, pa ratllat i altra vegada oli.

Ho posem al forn durant uns minuts a temperatura alta.

També hi podeu posar una mica de formatge o de julivert trinxat, o el que vulgueu i que sigui del vostre gust.

Cols de Brussel·les saltejades

Ingredients:

- 600 g de cols de Brussel·les
- 5 g de mantega
- 100 g de pernil cuit
- 150 g de bacó

Procés:

Traieu les fulles grogues de les cols, talleu per la part de sota arran i feu-hi un tall no gaire fondo formant una creu.

Poseu una olla al foc amb abundant aigua i quan bulli hi poseu la sal i tot seguit les cols a foc fort; deixeu bullir 25 minuts amb l'olla destapada. Les traieu, les passeu per aigua freda i les deixeu escórrer.

En una paella a foc baix, hi poseu a fregir el bacó i el pernil cuit tallat a daus petits. Quan comenci a agafar color afegiu-hi la mantega, i quan sigui desfeta hi poseu les cols, salteuant-les una estona fins que les veieu al vostre gust.

Crema de bròquil

Ingredients:

- 1 bròquil gran
- 2 cebes
- 2 porros
- 4 pastanagues
- 1 litre de brou de verdures
- 250 ml de nata per cuinar
- 6 dents d'alls laminats
- Sal i pebre
- Oli

Procés:

Primer de tot sofregim en una cassola amb oli els porros i les cebes tallats a làmines. Al cap de 5 minuts, hi posem el bròquil tallat i les pastanagues tallades a rodanxes per tal que agafin el gust del sofregit.

A continuació, posem el brou amb la nata, prèviament escalfat, fins a cobrir les verdures. Deixarem que bulli uns 20 minuts. Passat aquest temps ho salpebrem al gust i ho triturarem amb la batedora.

Per acompanyar per sobre la crema, mentre bullen les verdures, es poden confitar uns alls posant-los en un cassó amb oli i deixant-los a foc baix durant 20 minuts.

Crema de fonoll i poma

Ingredients:

- 1 fonoll (bulb)
- 1 ceba mitjana
- 2 pomes
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre mòlt

Procés:

Posarem l'oli d'oliva en el fons de l'olla i hi posarem la ceba tallada a la juliana. Mentrestant rentarem el fonoll i el tallarem a trossets petits. També pelarem i tallarem les pomes.

Quan la ceba comenci a estar tova hi afegirem el fonoll, hi donarem un parell de voltes, i llavors hi afegirem les pomes. Ho salpebrarem i hi afegirem l'aigua justa perquè ho cobreixi tot, i deixarem que arrenqui el bull, llavors abaixarem el foc i ho deixarem coure 20 minuts. Passat aquest temps ho triturarem tot i rectificarem de sal i pebre.

Crema de mongetes amb alfàbrega

Ingredients:

- 500 g de mongetes cuites
- 2 pastanagues
- ½ got de nata per cuinar
- ½ litre de caldo de verdures
- Alfàbrega
- Oli i sal

Procés:

Coeu les pastanagues amb aigua salada.

Un cop cuites, poseu les mongetes, les pastanagues, la nata, el brou i una mica de sal en un recipient i trinxeu-ho amb la batedora fins que quedi una crema ben fina.

Trinxeu les fulles d'alfàbrega amb una mica d'oli.

Serviu la crema amb un rajolí de l'oli d'alfàbrega i alguna fulla al damunt.

Crema de porros i cebes

Ingredients:

- 2 alls porros mitjans
- 4 cebes de Figueres
- Oli
- Sal
- Aigua mineral
- Formatge ratllat (optatiu)

Procés:

Rentem els alls porros fins que no els queda gens de terra, procurant aprofitar una mica de la part verda que tenen.

Quan els tinguem nets, els tallem a rodanxes primes i els reservem.

Posem oli en una paella a foc lent i, quan sigui calent, hi posem els porros tallats i sofregim.

Mentrestant, pelem i piquem les cebes de Figueres i les afegim a la paella.

Quan el sofregit el veiem fet hi afegim la sal.

En una olla posem els porros i la ceba amb d'aigua mineral suficient per cobrir les verdures. Un cop les verdures siguin cuites, les passem per una batedora i triturarem.

Passem la salsa per un colador i ho servim en tassons individuals o en plats fondos. Si volem hi podem posar per sobre una mica de formatge ratllat.

Crema de pèsols amb menta

Ingredients:

- 1 kg de pèsols
- 1 ceba
- 8 formatgets light
- 12 fulles de menta fresca
- Aigua

Procés:

Pelem la ceba, la tallem a trossos i la bullim amb l'aigua necessària per a coure els pèsols.

Afegim 6 fulles de menta fresca. Quan la ceba porti una estoneta bullint, hi afegim els pèsols i els coem fins que estiguin al nostre gust.

Quan ja estiguin al punt, retirem del foc i afegim els formatgets.

Triturem la crema en una batedora fins que quedi ben fina.

La deixem refredar a la nevera fins que sigui ben freda. La servim en plats, l'amanim amb gotes d'oli de menta i fulles de menta fresca.

Crema de porro i carbassó

Ingredients:

- 2 carbassons tallats en llesques primes
- 3 porros tallats a la juliana
- 2 cullerades d'oli
- 250 ml de brou de verdures
- Sal
- Pa fregit amb oli d'all

Procés:

En una cassola amb oli, sofregiu el porro remenant amb freqüència fins que quedi ben tou i gairebé transparent. Afegiu el carbassó i remeneu-ho sovint durant deu minuts perquè l'oli impregni el seu aroma.

Afegiu el brou de verdures i deixeu bullir deu minuts. Retireu del foc i tritureu fins que quedi una crema fina i homogènia.

Serviu-ho amb daus de pa fregit per sobre.

Crespells de coliflor

Ingredients:

- 1 coliflor petita
- 1 ou sencer
- 150 ml d'aigua
- 100 g de farina
- 1 culleradeta de llevat tipus Royal
- Sal
- Oli

Procés:

Rentarem bé la coliflor i hi anirem tallant les flors.

Prepararem una olla amb aigua i sal. Quan l'aigua estigui a punt de bullir hi abocarem els trossos de coliflor i els courem tapats, a foc suau, durant 10 minuts.

Mentrestant, anirem preparant la massa dels bunyols.

Barrejarem l'aigua i la farina en un bol amb el batedor de mà. Tot seguit, hi afegirem l'ou, el llevat i un raig d'oli. Ho salarem al nostre gust.

Incorporarem la verdura, ben escorreguda, a la massa dels bunyols i anirem fregint la barreja a cullerades en una paella amb un dit d'oli.

Lenties estofades

Ingredients:

- 600 g de lleties
- 1 ceba
- 100 g d'orella de porc
- 1 cabeça d'all
- 1 tomàquet
- 100 g de carn magra de porc
- 1 tros de pernil amb os

Procés:

En una olla suficientment gran, hi posem les lleties i tota la resta d'ingredients amb aigua tèbia que les cobreixi. Ho deixem a foc suau perquè bulli lentament, fins que veiem que s'acaba l'aigua i n'hem de tornar a posar. Després ho deixem de nou a foc suau fins que les lleties estiguin cuites i formin un caldo pastós.

Les deixem reposar i les servim.

Espinacs a la catalana

Ingredients:

- 1,5 kg d'espinacs
- 20 g de panses remullades
- 20 g de pinyons
- Sal, pebre i oli

Procés:

Netegeu, renteu els espinacs en dues o tres aigües i escorreu-los. Saltegeu-los lleugerament amb una mica d'oli. Afegiu-hi els pinyons i les panses remullades. Salpebreu-ho i continueu saltejant-ho tot junt un parell de minuts.

Endívies gratinades

Ingredients:

- 100 g de pernil salat
- 100 g de cansalada salada prima
- 100 ml de llet
- 100 g de formatge ratllat
- 4 endívies
- 1 ceba gran
- 2 tomàquets
- 2 grans d'all
- Pa ratllat
- Julivert
- Sal
- Llimona

Procés:

Es posen les endívies senceres a bullir en una olla amb aigua, sal i un raig de llimona durant 10 minuts. Tot seguit, es treuen, s'escorren bé, es parteixen per la meitat i es reserven.

Mentrestant, es talla petit el pernil, la cansalada, la ceba i els tomàquets.

En un bol s'hi posa la llet i es barreja amb el formatge i el pa ratllat, els grans d'all i el julivert tallat tot petit. Aquesta pasta s'ajunta amb la carn i les verdures picades.

Es disposa la meitat d'aquesta preparació en una safata de forn. Al damunt s'hi col·loquen les endívies i, per sobre de les endívies, la resta de la preparació.

Es gratina al forn durant 10 minuts aproximadament.

Espinacs amb lleties

Ingredients:

- 200 g de lleties
- 500 g d'espinacs
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 1 pastanaga
- Llorer
- Pebre negre mòlt
- Vinagre
- Pinyons

Procés:

Rentem les lleties i les posem en una olla amb aigua freda i sal, el llorer, un all, una pastanaga i una ceba, i deixem bullir a foc baix fins que siguin cuites.

Mentrestant, fem un sofregit amb l'all i la ceba restant, hi afegim pebre negre al gust, els pinyons, i deixem coure fins que veiem que la ceba està potxada.

Un cop les lleties estiguin cuites, les colem i barregem amb aquest sofregit. Tot seguit hi posem els espinacs i la pastanaga, dues cullerades de vinagre, tapem i deixem coure uns cinc minuts, rectificant de sal si convé.

Pastanaga amb aigua de Caldes

Ingredients:

- 1 kg de pastanagues
- 50 g de mantega
- 1 litre d'aigua de Caldes amb gas
- Julivert
- Sal
- Pebre

Procés:

Es netegen, es pelen i es renten les pastanagues. Es tallen en disquets prims i es posen en una cassola amb la mantega, el julivert picat i l'aigua amb gas. Hi posem la sal i el pebre que considereu i ho deixen coure a foc baix fins que tot el líquid hagi estat absorbit. I ja es poden menjar.

Croquetes de ceba i poma

Ingredients:

- 700 ml de llet
- 200 g de farina de blat
- 100 g de maizena
- 4 cebes
- 4 pomes Fuji
- 1 got de conyac
- 6 ous
- Pa ratllat
- Sal, pebre, un pessic de nou moscada

Procés:

Posem a bullir una poma i una ceba cobrint-les d'aigua, i les deixem a foc lent durant gairebé una hora. Després les passem per la batedora i guardem.

En una cassola prou grossa, posem a fregir les tres cebes restants tallades petites a foc lent. Quan la ceba comenci a ser rossa i caramel·litzada, hi afegim les pomes tallades a daus ben petits i sense pell –aquesta pell, la reservem–, i el conyac; ho deixem una estona a foc baix perquè s'evapori el conyac.

Mentrestant, posem en un bol el caldo de ceba i poma reservat, la llet, la farina, la maizena, els rovells dels 6 ous –gardeu les clares–, la sal, el pebre i la nou moscada, i ho barregem bé tot plegat.

Posem tota la barreja del bol a la cassola de la ceba, la poma i el conyac; cal que l'afegim a poc a poc i sense parar de remenar. Amb un foc mig, veureu que la cosa es va espesseint fins que la pasta s'arriba a desenganxar del fons, moment d'apagar el foc i abocar la pasta a un recipient preparat per anar a la nevera i deixar que es refredi. Cobriu-ho amb paper film en contacte amb la pasta (d'aquesta ma-

nera no s'hi farà crosta) i deixeu que vagi perdent temperatura a la nevera.

Unes hores després o a l'endemà, amb la pasta ja freda, fem les croquetes, les passem per clara d'ou i després per pa ratllat. Finalment, les fregim amb oli suficient.

Espinacs amb pinyons

Ingredients:

- 2 kg d'espinacs
- 50 g de pernil
- 15 g de pinyons
- 2 ous durs
- Oli

Procés:

Netegem bé els espinacs, els rentem unes quantes vegades, els deixem escórrer i els tallem una mica.

Els fem bullir 3 minuts i els refredem, escorrem i reservem.

En una paella gran amb oli fregim el pernil tallat petit; una vegada el pernil s'hagi fregit una mica, hi afegim els espinacs reservats i hi fem uns tombs.

A l'hora d'emplatat hi posem per sobre els ous tallats prims i, si volem, una mica d'oli i pebre.

Faves tendres amb menta

Ingredients:

- ½ kg de faves netes
- 1 porro
- 1 ceba mitjana
- 4 alls tendres
- 1 brot de menta
- 1 fulla de llorer
- Sal, pebre i oli d'oliva

Procés:

Passeu els alls tendres, la ceba i el porro, tallats molt petits, amb oli en una cassola, a foc suau, fins que quedi transparent i es comenci a daurar.

Afegiu el llorer, les faves, sal i pebre, i deixeu coure a foc suau uns 10 minuts amb la cassola tapada.

Afegiu la menta picada i feu que cogui, tapat, 5 minuts més.

Mongeta tendra saltejada

Ingredients:

- 1 kg de mongeta tendra
- 75 g de mantega
- 100 g de pernil
- 2 cebes petites
- Julivert

Procés:

En aigua amb sal, coem les mongetes a foc molt viu. Les escorrem i les passem per aigua freda.

En una cassola, posem la mantega amb les cebes trinxades, a foc suau. Quan la ceba comenci a agafar color, hi afegim les mongetes.

Hi donem toms durant uns minuts i, seguidament, hi afegim el pernil tallat a quadrats i el julivert trinxat menut.

Tapem la cassola i ho deixem a foc molt baix durant uns minuts, removent una mica de tant en tant. Ho servim ben calent.

Llenties i mongetes a la cassola

Ingredients:

- Llenties cuites
- Mongetes cuites
- Pastanaga
- Api
- Pebrot vermell
- Tomàquet fregit
- Aigua o brou calent
- Un raig de vi negre
- Ceba
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva

Procés:

Començarem preparant un bon sofregit amb oli d'oliva, ceba, pastanaga, api i pebrot vermell, tot tallat petit.

Quan el sofregit gairebé estigui al punt, afegirem un pot de tomàquet fregit, les llenties, les mongetes i un raig de vi, i deixarem reduir l'alcohol; si ens agrada més caldós, podem afegir una mica de brou vegetal o aigua calenta. Deixarem bullir uns 10 minuts tot junt, i ho condimentarem amb sal i pebre al gust.

Samfaina

Ingredients:

- 3 pebrots verds
- 2 albergínies
- 3 cebes
- 200 g de tomàquet
- Oli
- Sal

Procés:

En una paella amb oli posem els pebrots després de netejar-los i tallats a quadrets, les cebes trinxades i les albergínies, també a quadrets. Deixem coure a foc suau, tapada la cassola, uns 20 minuts. Ho salem, hi afegim el tomàquet escaldat, pelat i una mica esmicolat. Tornem a tapar i deixem coure 15 minuts més, sempre a foc baix; no ens ha de quedar fregit, sinó més aviat com conservat en oli.

Purè de coliflor

Ingredients:

- 1 coliflor
- 1 cullerada de crema de formatge
- 1 all picat
- Formatge Parmesà ratllat
- Julivert ò alfàbrega
- Sal
- Pebre

Procés:

Renteu i talleu la coliflor a talls petits. Bulliu-la uns 12 minuts o fins que la veieu cuita, però no massa tova.

Un cop escorreguda poseu-la en una batedora i liqüeu-la abans que es refredi.

Al puré aconseguit, afegiu-hi la crema de formatge, el formatge, l'all picat, la sal i el pebre al gust.

A l'hora de servir-ho podeu posar-hi per sobre una mica de julivert trinxat molt petit o d'alfàbrega, i un rajolí d'oli.

Sopa de farigola

Ingredients:

- Aigua
- Farigola
- Pa sec
- Ous
- Oli
- Sal

Procés:

Feu bullir l'aigua en una olla amb la farigola i l'oli, 10 minuts. Retireu la farigola i coleu el brou. Torneu a posar el caldo a l'olla i afegiu-hi el pa tallat a llesques fines, deixeu que faci uns bulls i bateu-ho amb un batedor manual.

Saleu-ho al gust. Tireu-hi els ous batuts, o bé sense batre, però batent el caldo immediatament amb el batedor.

Sopa de menta

Ingredients:

- Aigua
- Pa sec
- Sal
- Oli
- Menta

Procés:

Posarem el pa en una olla amb aigua i el deixarem bullir. Al cap d'una bona estona el triturarem amb la batedora i hi afegirem sal, oli i un brot de menta. Ho deixarem coure tot una estona més, i ja tindrem la sopa preparada.

En ocasions la menta es deixa dins la sopa quan se serveix, i de vegades es retira. També permet de posar-hi ous i remenar-los dins del suc. També hi podeu posar ou dur tallat petit.

És també aconsellable que el pa sigui de dies anteriors, sobretot si es pa de pagès.



Carns

Ànec a la taronja

Ingredients:

- 4 cuixes d'ànec
- 2 pastanagues
- 1 cabeça d'all
- 1 copa de conyac
- 1 copa de Cointreau
- La pell de 6 taronges
- Porros
- Picada catalana
(all, julivert, safrà
i galetes maria)
- Llorer
- Herbes provençals
- El suc de 6 taronges
- Oli, sal i pebre

Procés:

En una cassola, poseu a coure les cuixes d'ànec salpebrades i amb oli. Quan hagin agafat color afegiu-hi les pastanagues, el llorer, els porros, la cabeça d'all i les herbes provençals. Hi afegiu el conyac, ho flamegeu i hi afegiu el suc de taronja. Ho deixeu coure unes dues hores a foc lent, afegint-hi una mica d'aigua si ho veieu massa sec.

A part, bulliu les pells de les taronges tallades a tires fines. Una vegada acabada la cocció, aparteu les cuixes del suc i passeu aquest suc per un colador xinès aprofitant bé totes les verdures. Una vegada colades les verdures, les torneu a posar a la cassola, hi afegiu les cuixes i la picada catalana, el Cointreau i les pells de les taronges, i ho deixeu a foc baix una estona més.

Bròquil saltat amb alls i panxeta

Ingredients:

- 2 bròquils
- 3 o 4 grans d'all
- 5 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Panxeta
- Sal
- Pebre negre mòlt
- Crostons de pa fregit
- Oli d'oliva

Procés:

Amb un ganivet o tisoires, tallem a daus llesques de pa sec. Posem oli en una paella i torrem els daus de pa fins que siguin rossos, i els reservem.

Rentem el bròquil i el ratllem amb un ratllador per la part més grossa. El reservem.

Pelem els alls i els tallem a làmines fines.

Posem una paella al foc amb oli, enrossim la panxeta i la reservem. Afegim a la paella l'all laminat i el deixem enrossir lleugerament. Incorporarem el bròquil i anem donant voltes fins que ens quedi ben cuit. A mitja cocció el salpebrem. Continuem enrossint el bròquil fins que estigui fet i una mica ros, el tastem i, sal si cal, rectificuem de sal.

Acabem el plat amb els crostons de pa.

Cols de Brussel·les amb cansalada

Ingredients:

- 800 g de cols de Brussel·les
- 4 trossos de cansalada viada
- 6 dents d'all laminats
- Sal i pebre

Procés:

Netegem les cols, tallant el tronc i retirant les fulles de fora.

Salpebrem la cansalada i la tallem a trossos petits, i els alls, a làmines.

Posem una cassola amb aigua i sal i, quan comenci a bullir, hi aboquem les cols a grapatets. Les deixem 10 minuts, les colem i refresquem amb aigua freda.

En una cassola de ferro amb una mica d'oli, posem la cansalada tallada a trossets i deixem sofregir una mica. Quan la cansalada estigui daurada, afegim els alls, donem unes voltes i afegim les cols. Barregem perquè les cols absorbeixen els gustos de la cansalada i els alls. Deixem fer durant uns 5 minuts.

Crema de porro i pera amb encenalls de pernil

Ingredients:

- 4 porros
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 2 peres conferència
- 40 g de mantega
- ½ litre de llet
- ½ litre de caldo de pollastre
- Pernil salat
- Sal i pebre

Procés:

En una cassola hi posem la mantega a fondre i comencem a coure primer la ceba tallada petita i després el porro tallat ben prim.

Quan comença a agafar color, hi afegirem el brou de pollastre i un polsim de sal. Quan arranqui el bull hi posem la pastanaga, tallada a trossos petits i ho deixem coure uns 15 minuts.

Després hi afegirem la pera també tallada a trossos petits i ho deixarem coure uns 20 minuts més.

Per acabar, ho triturarem tot amb el túrmix en la mateixa cassola, i hi afegirem la llet.

Finalment rectificuem de sal i, si ho veiem massa espès, hi podem afegir una mica d'aigua.

Galta de vedella guisada amb poma

Ingredients:

- 4 galtes de vedella
- 4 cebes de Figueres grosses
- 2 pastanagues
- 1 porro petit
- 4 pomes golden
- 1 gotet de rom
- 1 l de brou de vedella
- 80 g de llard
- 40 g de mantega
- Sucre
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Procés:

Salpebreu les galtes de vedella i daureu-les en una cassola amb llard de porc i oli.

Quan estiguin ben rosses, afegiu-hi el porro picat, la pastanaga tallada, la ceba picada i la poma pelada i tallada a trossets petits. Deixeu-ho coure durant 20 o 30 minuts i després afegiu-hi el rom. Quan s'hagi reduït, incorporeu-hi el brou de vedella calent i deixeu coure les galtes durant 4 hores a foc lent.

A continuació, retireu les galtes i tritureu la salsa amb el túrmix perquè quedi ben fina.

Per fer les pomes caramel·litzades, peleu una poma i talleu-la a vuitens. Poseu-la en una paella amb sucre i una mica de mantega. Deixeu-la coure fins que quedi ben daurada.

I ja per acabar, emploteu les galtes de vedella tallades a filets gruixuts, cobriu-les amb la salsa i poseu-hi la poma caramel·litzada al cantó.

Guisat de conill amb pomes

Ingredients:

- 1 conill
- 1 ceba mitjana
- 1 porro
- 1 pastanaga grossa
- 3 pomes reineta
- 1 got de vi dolç
- Oli
- Sal i pebre

Procés:

Renteu el conill, talleu-lo a trossos, deixeu-lo escórrer i salpebreu-lo.

Peleu la pastanaga i la ceba, piqueu-ho tot molt fi. Peleu el porro i talleu-lo a rodanxes fines.

Poseu al foc una cassola amb una mica d'oli; quan l'oli sigui calent, poseu-hi el conill i enrossiu-lo. Quan el conill sigui ben ros per totes bandes, poseu les verdures a la cassola, remeneu-ho i deixeu-ho fins que veieu les verdures cuites.

Talleu-les en quatre trossos i afegiu-les a la cassola. Regueu-ho amb el vi i deixeu-ho reduir. Afegiu-hi un parell de gots d'aigua, rectificueu de sal i deixeu-ho coure amb la cassola tapada i a foc mig, fins que el conill estigui al punt.

Pollastre a la taronja

Ingredients:

- 1 kg de pollastre trossejat
- 3 taronges
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Procés:

En una cassola gran, posem a escalfar l'oli i, un cop calent, hi afegim el pollastre salpebrat i deixem fregir a foc lent.

Mentre el pollastre es va fregint, fem el suc de dues taronges.

Un cop el pollastre estigui suficientment rostit posem a la cassola el suc de les taronges.

Tapem la cassola perquè el pollastre vagi fent el xup-xup amb el suc. Passada una estona, rallem una mica de la pela de taronja amb les restes de les peles de les taronges que hem fet servir per fer el suc. La taronja restant, la fem a rodanxes tallades per la meitat i ho afegim tot a la cassola amb el pollastre.

Ho deixem coure tot fins que el suc de taronja hagi reduït, i ho retirem del foc per servir.

Llom de porc a la taronja

Ingredients:

- 1 canya de llom de porc
- 2 kg de taronges per fer suc
- 1 gotet petit de conyac
- Oli d'oliva
- Pebre negre
- Sal

Procés:

Exprimiu les taronges i reserveu el suc. Saleu i empebreu el llom al gust i poseu-lo en una cassola amb una mica d'oli per fregir-lo per totes bandes. Poseu-hi el conyac i flamegeu-lo. Un cop flamejat, afegiu-hi lentament el suc de les taronges reservat, procurant que el suc cobreixi fins a la meitat del llom.

Deixeu coure lentament, donant la volta de tant en tant i banyant la carn de suc amb ajuda d'un cullerot.

Una vegada veieu que el volum de la carn s'ha reduït a la meitat i el suc també, traieu la carn de la cassola, deixeu-la refredar una mica, torneu les llesques a la cassola i apugeu el foc una mica. Veureu que el color s'enfosqueix atès que es redueix el suc i va agafant un agradable color de caramel. Si creieu que ho veieu massa sec, hi podeu afegir una mica d'aigua, però si hi heu afegit el suc de taronja adequat per la quantitat de carn no serà necessari.

En acabar tindreu un llom sucós, molt gustós i molt original, amb una salseta agre-dolça molt bona.

Pollastre amb magrana i raïm

Ingredients:

- 2 pits de pollastre
- 12 grans de raïm negre
- 1 magrana
- 1 porro
- 1 pebrot groc
- 2 dents d'all
- 3 cullerades soperes de salsa de soja
- 2 cullerades soperes de vinagre de vi
- Oli d'oliva

Procés:

Talleu els pits de pollastre a daus, els alls i els porros a làmines, i piqueu el pebrot o talleu-lo ben petit.

Poseu una mica d'oli d'oliva en una paella fonda. Afegiu els alls i fregiu-los procurant que no se us cremin. Afegiu-hi el porro i el pebrot i deixeu fer fins que el veieu al vostre gust.

Afegiu els daus de pit juntament amb el vinagre i cuineu-ho fins que el pollastre sigui cuit.

Peleu els grans de raïm i traieu les llavors. Desgraneu la meitat de la magrana.

Afegiu els grans de raïm, part de la magrana desgranada i la soja, deixeu coure tot junt durant uns minuts i ja estarà.

A l'hora de servir-ho, poseu per sobre del plat una mica de magrana sense coure, hi donarà més color.

Pollastre amb raïm

Ingredients:

- 6 cuixes de pollastre
- 2 cebes grosses
- ½ kg de raïm negre a grans
- ½ got d'aigua
- ½ got de vi blanc
- Romaní
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Procés:

Posem l'oli a escalfar en una paella i fregim les cuixes salpebrades fins que quedin ben rostides i sense cremar-se. Mentrestant, rentem els grans del raïm eliminant qualsevol gra que estigui massa madur.

Quan el pollastre el veiem al nostre gust, el traiem i el reservem. Amb el foc ben baix i en el mateix oli, hi passem els grans de raïm, deixem fer una estoneta, els retirem i reservem.

Polem la ceba i l'esmicolem petita. La posem a la cassola de fregir el pollastre i el raïm. Afegim oli a la paella si cal i deixem fer fins que la ceba sigui ben daurada. Quan la veieu al vostre gust, afegiu-hi les cuixes i els raïms, el romaní i el vi, i ho cobriu amb aigua. Abaixeu el foc i deixeu coure lentament fins que ja comproveu que el pollastre és cuit. Comproveu de sal i deixeu una estoneta.

Pollastre rostit amb poma i fruits secs

Ingredients:

- 1 pollastre gros i tendre
- 2 cebes
- 1 cabeça d'all
- 1 fulla de llorer
- 1 kg de pomes grosses
- 1 copa de moscatell
- 100 g de panses sense pinyol
- 100 g de prunes confitades
- 50 g de pinyons
- Oli d'oliva
- Pebre negre
- Sal

Procés:

Fem el pollastre a talls no gaire grossos.

El salpebrem, el posem en una cassola amb oli i la fulla de llorer, i l'enrossim sense presses. El reservem.

A la mateixa cassola, hi posem la ceba talladeta a tires i els alls solts, i també ho enrossim.

En una cassola a part, hi posem les panses i les prunes i deixem que s'inflin una miqueta, i després hi afegim els pinyons i també esperem que s'enrosseixin.

Afegim a la cassola la poma tallada i, a foc lent, esperem que es cogui mentre ho remenem tot per tal que quedi ben barrejat. Ho reservem.

De la cassola on tenim la ceba i els alls retirem els alls, hi posem el pollastre rostit, hi afegim el moscatell i deixem que es cogui tot junt una estona. Hi posem una mica de sal i ho flamegem per eliminar l'alcohol.



Peixos

Bacallà amb cigrons i col blanca

Ingredients:

- 600 g de bacallà remullat de la part del llom
- 400 g de cigrons de pot amb el seu suc (conserva casolana de qualitat)
- 1 ceba trinxada
- 3 grans d'all
- Col blanca
- Farina
- Pebre vermell
- Oli d'oliva
- Sal

Procés:

Enfarinem el bacallà, el fregim i el reservem.

En una olla amb una mica d'oli i sal, bullim la col blanca. Un cop bullida, saltegem els alls laminats en una paella, hi afegim la col, la deixem fregir una estona i reservem.

Fem un sofregit en una cassola amb la ceba. Quan la ceba sigui daurada, hi afegim els cigrons amb el seu suc, hi posem el bacallà i ho deixem que cogui a foc lent una estona (15 minuts).

A l'últim moment hi tirem la col blanca reservada i una mica de pebre vermell dolç; que faci xup-xup uns 5 minuts més i ja es pot servir.

Bacallà amb panses i pinyons

Ingredients:

- 12 trossos mitjans de bacallà
- 1 grapat de panses
- 1 grapat de pinyons
- 2 tomàquets madurs
- 1 ceba grossa
- Alls
- Farina
- Oli
- Sal

Procés:

Per tal de fer aquesta recepta, ens convé trobar un lloc que ens doni garanties que el bacallà està en bones condicions, és a dir, des-salat.

Deixarem escórrer bé el bacallà, passant-lo per un drap o per paper de cuina per tal d'assecar-lo bé. El passarem per farina per totes bandes per tal de poder-lo fregir bé.

En una paella hi fregim dos grans d'all laminats i els retirem. En aquesta mateixa paella, i amb l'oli no massa calent, fregim el bacallà. Primer per la part de la pell i seguidament per totes les parts, sense que ens quedi massa fet, i a mesura que ens sembli que està al punt el retirem i reservem.

Posarem una cassola al foc amb oli i prepararem un sofregit amb la ceba i el tomàquet ben esmicolat. Quan veiem que el sofregit és fet, hi afegim el bacallà reservat, les panses i els pinyons. Ho deixem a foc lent una estoneta, rectificuem si ho considerem oportú, i ja estarà fet.

No cal que us digui que les panses, si són de Corint (sense grana) o de les altres, cal tenir-les una estona en remull, amb aigua o

d'altres ingredients com ara moscatell, vi ranci, etcétera.

També, quan parlem de posar-hi els pinyons, els hi podeu posar passats una mica per una altra paella, això els donarà un altre gust segons el torrat que hi feu.

Esqueixada de bacallà amb alfàbrega

Ingredients:

- 450 g de morro de bacallà dessalat
- 4 tomàquets
- Enciam
- Ceba dolça
- Olives o cogombre en vinagreta
- Alfàbrega
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Julivert
- Pebre negre
- Sal

Procés:

Tallarem les olives i el tomàquet, pelat i sense llavors, a daus petits. Traurem la pell del bacallà, el desfarem a trossos amb les mans i el posarem en un bol. Hi afegirem la ceba, l'alfàbrega i el julivert picats, el pebre negre i l'oli, ho barrejarem bé i ho deixarem macerar.

Finalment, farem un llit d'enciam, hi posarem el bacallà a sobre i el tomàquet i les olives barrejats.

Bacallà amb farigola fresca

Ingredients:

- Filets de bacallà fresc dessalat
- Olives negres
- Oli d'oliva
- Vi blanc sec
- Farigola fresca
- Farina
- Sal

Procés:

Agafem els filets de bacallà, els eixuguem bé amb un drap o amb paper de cuina, els enfarinem una mica i els passem per la paella amb oli, mirant que no ens quedin massa rossos. Amb molta cura els deixem a la paella amb la pell mirant cap baix, hi afegim el vi blanc, una branca de farigola i les olives, a foc baix i remenant lleugerament perquè deixi anar una mica la gelatina. Ho deixem coure uns 7-8 minuts.

Musclos amb alfàbrega

Ingredients:

- 1 kg de musclos
- 50 ml de vi blanc
- 12 fulles d'alfàbrega ampla
- 1 culleradeta de pebre negre mòlt
- Oli

Procés:

Un cop nets els musclos, els posarem en una cassola a foc baix amb una mica d'oli.

Mentre es van obrint, hi anirem afegint les fulles d'alfàbrega tallades ben petites.

Tot seguit, hi abocarem el vi i, finalment, els empolsarem amb pebre mòlt.

Els taparem un parell de minuts i comprovarem que s'hagin obert tots.

Els disposarem en plats individuals i els regarem generosament amb la salseta d'alfàbrega i vi.

Calamars amb panses i pinyons

Ingredients:

- 2 calamars mitjans tallats a rodanxes
- ½ ceba de Figueres
- 4 carxofes
- 150 g de panses de Corint
- 100 g de pinyons
- ¼ de got de vi ranci
- 1 fulla de llorer
- Nou moscada
- Canyella en pols
- Sucre
- Pebre negre
- Sal
- Oli d'oliva
- Aigua mineral natural
- Ametlles, all i julivert

Procés:

Poseu les panses en remull unes hores abans de cuinar-les.

Netegeu les carxofes i bulliu-les 10 minuts; reserveu tot seguit.

Poseu una cassola amb oli al foc i fregiu les carxofes tallades a quarts i passades una mica per farina. Quan les veieu una mica rosses les traieu i reserveu.

En la mateixa paella –i retirant una mica d'oli, si convé–, sofregiu la ceba picada durant 15 minuts, a foc lent. Incorporeu les rodanxes de calamar, remeneu i deixeu fregir poca estona. Afegiu el vi ranci i deixeu-lo reduir una mica a foc viu.

Incorporeu la fulla de llorer, les panses escorregudes, els pinyons i les carxofes que teníem reservades.

Salpebreu i assaoneu amb un pessic sucre, nou moscada i la canyella.

Cobriu amb aigua i acabeu de coure durant 10 minuts. El resultat final ha de ser una mica caldós.

Finalment, afegiu als calamars amb panses i pinyons una picada d'ametlles, all i julivert, just al final, i acabeu-ho de coure tot junt un parell de minuts.

Bacallà amb pomes

Ingredients:

- ½ kg de bacallà a trossos
- 100 g de panses
- 2 pomes
- 1 llesca de pa fregit
- 1 pastilla de brou
- 12 ametlles torrades
- 100 g de pinyons
- ¼ kg de tomàquet
- 4 grans d'all
- 1 ceba
- Farina
- Pebre
- Oli
- Sal

Procés:

Un cop dessalats, els trossos de bacallà s'eixuguen i s'assequen amb un drap, s'enfarinen i es fregeixen en oli calent.

Ja daurats, es reserven. Les panses es remullen en aigua durant dues hores aproximadament. Les pomes s'introdueixen en aigua bullint, dos minuts, i després es deixen refredar.

Quan estiguin fredes, es pelen, es treuen les llavors i es tallen en quadradets petits.

A part, en una cassola de fang amb una mica d'oli, es fregeix la ceba picada molt fina. Abans de quedar daurada s'hi afegeix el tomàquet, net i tallat a trossos. Es cou durant uns minuts i s'hi incorporen les panses escorregudes i els pinyons, i es remulla tot bé. Amb el cubet de caldo, una mica de pebre i aigua, es prepara una tassa gran de caldo, que s'uneix a la salsa, i es manté en el foc durant 10 minuts.

Mentrestant, en un morter es pica el pa i les ametlles, es desfan amb una mica de salsa i es barreja tot. Es deixa al foc uns minuts més.

A continuació, es passa el preparat pel pasapuré. S'aboca la salsa a la cassola juntament amb el bacallà i la poma tallada a quadrats i

es posa de nou al foc durant 10 minuts més. Poc abans de retirar la cassola del foc, es rectifica de sal i s'empolvoren els alls molt picats (els alls, si no agraden, es poden suprimir). Se serveix en la mateixa cassola.

Pebrot groc escalivat amb anxoves

Ingredients:

- Pebrots grocs que vulgueu
- Anxoves que vulgueu

Procés:

Renteu els pebrots amb aigua i eixugueu-los amb un drap o amb paper absorbent.

Poseu-los a la safata del forn, deixant prou espai entre ells per poder-los girar còmodament al llarg de la cocció.

Poseu la safata al forn calent, aneu-los tombant de tant en tant.

Emboliqueu els pebrots amb paper d'alumini i espereu que es refredin.

Traieu la pell i les llavors dels pebrots.

Feu tires dels pebrots i amaniu-les amb oli i sal, i poseu-hi per sobre les anxoves.

Podreu reservar-los en un tàper a la nevera per quan els vulgueu amanir o els vulgueu fer servir per a alguna altra recepta.

Cloïsses amb fesols

Ingredients:

- 350 g de fesols bullits
- 1 fulla de llorer
- 1 ceba
- 250 g de cloïsses
- 1 ceba mitjana
- 150 ml de vi blanc sec
- Brou de peix
- Alls
- Julivert
- Oli d'oliva
- Pebre negre
- Sal

Procés:

Poseu les cloïsses en remull amb aigua i sal perquè deixin anar la sorra que puguin tenir al seu interior.

En una paella gran, poseu un bon raig d'oli d'oliva i sofregiu la ceba picada a foc molt lent fins veure-la cuita.

Afegiu un gra d'all picat i seguiu fregint una estona més a foc molt lent perquè no es cremi. Incorporeu el vi blanc i deixeu-lo reduir.

Mentrestant, feu la picada amb un all i el julivert en un morter fins aconseguir una pasta homogènia.

Quan el vi blanc s'hagi reduït, traieu el llorer, afegiu les mongetes cuites a la paella, el brou, la picada, i deixeu coure 5 minuts a foc lent. Ha d'haver-hi suficient caldo perquè el resultat final de les mongetes amb cloïsses ha de ser caldós.

Incorporeu les cloïsses, tapeu la paella i espereu que s'obrin.

Tan bon punt s'obrin, apagueu el foc, deixeu reposar 2 minuts i serviu les mongetes amb cloïsses acompanyades del seu suc.

Gambes amb xocolata

Ingredients:

- 24 gambes
- 2 cebes mitjanes
- 4 tomàquets madurs
- 100 ml de vi ranci
- Oli
- Sal i pebre blanc
- Per a la picada
- 3 grans d'all
- 12 ametlles
- 1 llesca de pa fregit
- 2 branques de julivert
- 2 preses de xocolata negra

Procés:

Poseu oli en una cassola i, quan estigui calent, fregiu les gambes una mica i seguidament les reserveu.

En la mateixa cassola i el mateix oli, fregiu la ceba trinxada a foc lent i deixeu-la enrossir. Quan comenci a agafar color, incorporeu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-ho fregir fins que agafi el color desitjat. Salpebreu-ho, afegiu-hi la copa de vi ranci i deixeu evaporar l'alcohol per, tot seguit, posar-hi un cullerot d'aigua i deixar coure una estona.

Mentrestant, feu la picada amb els alls, les ametlles, el pa fregit, el julivert i la xocolata. Un cop tot ben picat deixateu-ho amb una mica d'aigua, aboqueu-ho a la cassola i deixeu-ho coure un parell de minuts. Afegiu a la cassola les gambes que teniu reservades, rectifiqueu de sal i deixeu-les coure un parell de minuts més.



Postres

Bombons de taronja

Ingredients:

- 1 kg de taronges de pell gruixuda
- ½ kg de sucre.
- 250 g de xocolata fondant
- 1 cullerada d'oli de gira-sol (o d'ametlles)
- 1 litre d'aigua
- 1 cullerada d'oli

Procés:

Peleu les taronges deixant només una fina capa de pell blanca. Talleu les pells en forma de bastonets. Col·loqueu-los en un pot, cobriu-los amb molt poca aigua i bulliu-ho durant dos minuts.

Escorreu l'aigua i repetiu l'operació 4 o 5 vegades per treure'ls l'amargor.

Dissoleu el sucre en un litre d'aigua i feu coure les peles de taronja en aquest almívar durant 30 minuts. Escorreu-les i deixeu que s'assequin, ben esteses, un mínim de 12 hores.

Trossegeu la xocolata, foneu-la al bany maria i afegiu-hi una cullerada d'oli. Submergiu els bastonets de pell de taronja en la xocolata d'un en un, deixeu-los sobre paper sulfuritzat i deixeu que s'endureixin.

Cireres banyades amb xocolata

Ingredients:

- Cireres grosses i madures
- Xocolata (el de més contingut de cacau)
- Rom
- Canyella

Procés:

Renteu les cireres dins d'una escorredora i escorreu-les bé, fins que perdin tota l'aigua.

Foneu la xocolata al bany maria.

Un cop la xocolata estigui desfeta afegiu-hi rom i un pols de canyella. Torneu-ho a remenar i ja podeu banyar les cireres d'una en una, posant-les sobre un paper vegetal i procurant que no es toquin l'una amb l'altra.

Ho poseu a la nevera i quan la xocolata sigui dura ja es poden menjar. Si es vol, es poden congelar i servir-les sortint del congelador.

Flam de xocolata

Ingredients:

- 400 g de llet condensada
- 70 g de xocolata o mitja rajola
- 4 ous
- ¼ de litre d'aigua
- Sucre

Procés:

Poseu l'aigua a escalfar i desfeu la xocolata que haureu ratllat abans. Quan sigui ben desfeta barregeu-la amb la llet condensada. Poseu molt lentament i remenant sense parar sobre els ous batuts. Un cop estigui tot ben barrejat, poseu tota la pasta en una flamera caramel·litzada amb el sucre i deixeu coure al bany maria durant 45 minuts aproximadament.

Macedònia de tardor

Ingredients:

- ½ kg de moniatos
- ½ kg de codonys
- 2 pomes
- ½ meló
- 4 mandarines
- El suc de ½ kg de taronges
- Mel de taronger

Procés:

Courem a la brasa els moniatos i els codonys, tenint cura sobretot que els moniatos no quedin massa cuits.

Quan siguin cuits els moniatos i els codonys, els tallarem a trossos i afegirem tota la resta de fruita, tallada a daus regulars sense llavors ni peles. Una vegada ho tinguem tot barrejat, hi afegirem el suc de les taronges i finalment la mel de taronger que estimem millor.

Dolços de xocolata

Ingredients:

- Granes
- Sucre
- Xocolata negra de pastisseria

Procés:

Trinxeu, piqueu o feu petites ametlles, nous, pipes o el que hi vulgueu posar.

Desfeu la xocolata al bany maria.

Poseu sucre en una paella i torreu-lo una mica. Seguidament poseu-hi les granes picades i deixeu fer fins que ho veieu tot ben torrat. Tot seguit ho afegiu a la xocolata, barregeu bé i aneu omplint els papers de bombons. Deixeu-los a la nevera o al congelador.

Les quantitats de xocolata i sucre dependrà de la quantitat de grana que hi vulgueu posar.

Melmelada de cireres d'arboç

Ingredients:

- 900 g cireres d'arboç madures
- 350 g sucre
- 300 ml aigua
- ½ llimona
- ½ poma

Procés:

Tritureu amb la batedora les cireres amb l'aigua i 100 g de sucre. Quan estigui tot ben triturat, passeu-ho pel colador xinès de forats petits o a través d'un drap, per obtenir la polpa més fina i evitar les granes petites de les cireres.

Poseu-ho a escalfar en un pot i afegiu-hi el suc de llimona, la resta del sucre i la mitja poma tallada a trossos grans.

Quan comenci a bullir, deixeu-ho a foc baix durant 30 minuts. Remeneu de tant en tant amb una cullera de fusta.

Abans de treure-ho del foc, comproveu la consistència. Si veieu que encara no té la textura desitjada deixeu-l'hi una estona més. Traieu la poma de la melmelada i poseu-ho en els pots de vidre immediatament, tanqueu-los i poseu-los al refès durant 24 hores perquè es faci el buit.

Peles de taronja confitades

Ingredients:

- Peles de taronja
- Xocolata per fondre

Procés:

Tallem les peles i en fem tires d'uns 5 mm de gruix. Posem un pot amb aigua a escalfar i quan l'aigua bulli afegirem les tires de taronja i les deixarem bullir uns 5 o 10 minuts.

Les traurem i deixarem refredar.

Ratllarem o esmicolarem la xocolata i la posarem a fondre al bany maria.

Quan la xocolata sigui líquida, banyarem les peles i les anirem posant en un paper sulfuritzat evitant que es toquin una amb l'altra.

Posem els papers a la nevera, i quan les peles siguin fredes les anem posant en una caixa o tàper, i les posem de nou a la nevera per menjar-nos-les quan ens vinguin de gust.

Suc de groselles

Ingredients:

- 1 kg de groselles ben roges
- ½ kg de sucre
- ½ litre d'aigua

Procés:

Renteu bé les groselles i escorreu-les. Poseu-les en una cassola, aixafeu-les una mica amb una mà de morter i coeu-les amb l'aigua.

Després coleu-les amb un colador molt fi o fent passar a través d'un drap. Barregeu amb el sucre procurant que es dissolgui bé. Serviu-ho fred.

Síndria i magrana

Ingredients:

- Síndria
- Magrana
- Llimona
- Pastilles de xocolata

Procés:

Desgranem la magrana i reservem la grana. Prenem una part de la síndria. Traiem la part blanca i la roja, llencem la pell verda i forta. La tallem a daus petits per passar per una batedora, túrmix o liquadora.

Preparem un bol suficient per posar-hi la síndria, la grana (en reserven per al final), el suc de la llimona i aigua freda que ho cobreixi. Una vegada ho hàgim batut bé, ho servim posant-hi per sobre una mica de grana solta i unes quantes pastilles de xocolata.

Pomes amb mel

Ingredients:

- 4 pomes grosses
- 1 taronja
- 4 cullerades de mel
- Conyac
- Aigua
- Pebre
- Sal

Procés:

Escalfarem el forn a una temperatura de 170 °C. Ratllarem la pela de la taronja i la barrejarem amb la mel, una mica de conyac, la sal i el pebre al gust.

Buidarem les pomes, hi posarem a dins una cullerada d'aigua i les farem amb la barreja feta anteriorment. Les posarem en una safata per anar al forn, les deixarem coure uns 30 minuts i ja estaran a punt per servir.

Aquest plat es pot servir calent o fred.

Taronja amb mel i canyella

Ingredients:

- 3 taronges grosses
- Mel
- Canyella en pols

Procés:

Raspem les taronges procurant que ens quedi la part blanca en la taronja.

Les tallem en rodanxes fines, recollint la mica de suc que deixen.

Les disposem en uns plats ben bonics.

Hi posem per sobre el suc, dues cullerades de mel per cap i un polsim de canyella.

El fet de raspar la taronja i no pelar-la és solament perquè ens diuen que en la part blanca és on hi ha més flavonoides.

Trufes

Ingredients:

- 6 cullerades de llet condensada
- 500 g de melindros
- 200 g de xocolata
- 200 g de fideus de xocolata
- 1 cullerada de cafè soluble
- Rom

Procés:

Triturarem els melindros amb la picadora fins que quedi ben fi, afegint-hi la llet condensada i el cafè soluble dissolt amb aigua.

Desfarem la xocolata al bany maria, hi posarem el rom i ho afegirem a la barreja anterior. Amassarem tot bé i deixarem reposar mitja hora a la nevera. Quan la pasta sigui freda, donarem la forma a les trufes i les recobrirem amb els fideus de xocolata.

Podem fer diverses variants en aquestes postres: en comptes de rom hi podem posar conyac o altres licors al gust, i en comptes de fideus de xocolata hi podem posar xocolata en pols o altres productes com Cola Cao.



Index de receptes

Plats freds, 19

Amanida de col i poma, 19
Amanida d'api, 20
Amanida de bròquil, 21
Amanida de ceba tendra, 21
Amanida de col, 22
Amanida de llenties i raves, 22
Amanida de nous i formatge fresc, 23
Amanida de taronges i fonoll, 23
Amanida de poma, nous i formatge, 24
Ceba amb mel, 25
Amanida de tomàquets i alfàbrega, 25
Amanida de poma i fruits secs, 26
Amanida d'enciams i magrana, 26
Amanida d'endívies, magranes i nous, 27

Amanida d'endívies, pera i nous, 28
Ceba potxada, 28
Col, ceba tendra, poma i ametlles, 29
Bitxos, bròquil i col, 30
Endívies, magranes i nous, 31
Poma, formatge fresc, olives i nous, 31

Plats calents, 33

Arròs, col i fesolets, 33
Bròquil amb mongetes, 34
Cebes al forn, 34
Bledes saltejades, 35
Bledes i mongetes a la cassola, 36
Cassola de fesols negres amb verdures, 37
Cigrons amb espinacs, 38
Cigrons amb verdura i menta, 39

Col arriçada amb cigrons, 39
Coliflor gratinada al forn, 40
Tomàquets al forn, 40
Cols de Brussel·les saltejades, 41
Crema de bròquil, 42
Crema de fonoll i poma, 43
Crema de mongetes amb alfàbre-
ga, 43
Crema de porros i cebes, 44
Crema de pèsols amb menta, 45
Crema de porro i carbassó, 45
Crespells de coliflor, 46
Llenties estofades, 47
Espinacs a la catalana, 47
Endívies gratinades, 48
Espinacs amb llenties, 49
Pastanaga amb aigua de Caldes, 49
Croquetes de ceba i poma, 50
Espinacs amb pinyons, 51
Faves tendres amb menta, 52

Mongeta tendra saltejada, 52
Llenties i mongetes a la cassola, 53
Samfaina, 54
Puré de coliflor, 54
Sopa de farigola, 55
Sopa de menta, 55

Carns, 57

Ànec a la taronja, 57
Bròquil saltat amb alls i panxeta,
58
Cols de Brussel·les amb cansala-
da, 59
Crema de porro i pera amb ence-
nalls de pernil, 60
Galta de vedella guisada amb
poma, 61
Guisat de conill amb pomes, 62
Pollastre a la taronja, 63
Llom de porc a la taronja, 64

Pollastre amb magrana i raïm, 65
Pollastre amb raïm, 66
Pollastre rostit amb poma i fruits
secs, 67

Peixos, 69

Bacallà amb cigrons i col blanca,
69
Bacallà amb panses i pinyons, 70
Esqueixada de bacallà amb alfà-
brega, 71
Bacallà amb farigola fresca, 72
Musclos amb alfàbrega, 72
Calamars amb panses i pinyons,
73
Bacallà amb pomes, 74
Pebrot groc escalivat amb anxo-
ves, 75
Cloïsses amb fesols, 76
Gambes amb xocolata, 77

Postres, 79

Bombons de taronja, 79
Cireres banyades amb xocolata, 80
Flam de xocolata, 80
Macedònia de tardor, 81
Dolços de xocolata, 81
Melmelada de cireres d'arboç, 82
Peles de taronja confitades, 83
Suc de groselles, 83
Síndria i magrana, 84
Pomes amb mel, 84
Taronja amb mel i canyella, 85
Trufes, 86

