

Receptes

amb molt de gust



18è Premi de Cuina



SUMARI

- 2.** Presentació
- 4.** Jurat
- 6.** Receptes guanyadores
- 13.** Receptes saludables
- 64.** Receptes innovadores
- 118.** Receptes finalistes vot popular
- 138.** Catalunya, l'Origen és Qualitat
- 159.** Índex de receptes
- 162.** Crèdits

Presentació

CUINA AMB ORIGEN

Catalunya és un país ric en productes autòctons, excepcionals, únics i reconeguts oficialment per la UE per la seva alta qualitat. Són productes típics, arrelats a un territori que els proporciona un caràcter específic, unes característiques organolèptiques excepcionals, un sabor inimitable, en definitiva, una personalitat pròpia. Són el resultat de l'estreta relació existent entre el producte, l'entorn geogràfic, el saber fer i el talent humà.

Actualment tenim 12 Denominacions d'Origen Protegides (DOP) i 10 Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP).

Al voltant de la Cuina hi ha lloc per tots, els més professionals, els més amateurs, els que es basen en la tradició, els que incorporen cuines de fora, però per més senzill o elaborat que sigui un plat, si volem que tingui l'essència del territori, ha d'estar basat en productes d'origen.

Quan degustem plats basats en aquests productes de qualitat, amb una llarga tradició i elaborats amb matèria primera local, tenim els aromes, sabors, i el més important, una part del territori única, que ens permet gaudir del sabor d'un paisatge. Ens permet emocionar-nos, generar records, sorprendre'ns i fer que sigui més que un simple àpat, que esdevingui una experiència.

La millor cuina catalana amb productes catalans amb Denominació d'Origen!



JOSEP PERE COLAT CLUA

President de la Federació
Catalana DOP-IGP.

Jurat

JURAT

Les receptes recollides en aquest llibre van ser guanyadores del 18è Premi de Cuina Bonpreu i Esclat. A l'hora de seleccionar-les, el jurat va tenir en compte especialment l'originalitat, en la categoria de receptes innovadores, i l'equilibri nutricional, en la categoria de receptes saludables. A més, enguany, el concurs va estrenar el premi del vot popular, en què la recepta guanyadora va ser escollida amb els vots dels usuaris del web www.bonpreuesclat.cat.

El jurat va ser constituït pel xef Nandu Jubany, la nutricionista Meritxell Bansell i el periodista gastronòmic Josep Sucarrats.



NANDU JUBANY

Cuiner i propietari de diversos restaurants, entre els quals destaca Can Jubany, de Calldetenes. Xef executiu d'hotels de luxe a Andorra i Barcelona i del restaurant Foc, de Singapur.



MERITXELL BANSELL

És dietista-nutricionista a la seva consulta pròpia, i també en altres centres. És experta en el disseny de dietes personalitzades, nutrició esportiva, infantil, al·lèrgies i intoleràncies alimentàries i dietoteràpia.



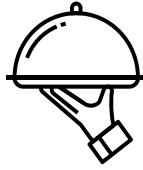
JOSEP SUCARRATS

Periodista gastronòmic. Director de la revista CUINA i col·laborador de diversos mitjans de comunicació.



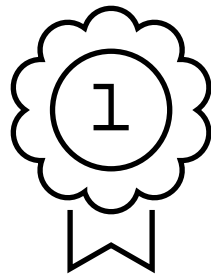
*Receptes
guanyadores*





SALUDABLES

Farcells de coliflor farcits de samfaina acompanyats de crema de carbassó



ALBA AUMATELL LÓPEZ

Ingredients per a 1 persona

Per als farcells: 2 fulles de coliflor / 1 pebrot vermell / 1 pebrot verd /
1 ceba / ½ albergínia / tomàquet de llauna (o 4 o 5 tomàquets madurs) /
julivert / oli d'oliva verge extra / sal

Per a la crema de carbassó: 1 carbassó / 3 talls de formatge / sal / aigua

PREPARACIÓ

1. Bulliu les fulles de coliflor. Reserveu-les.
2. Talleu la resta de les verdures a la brunesa petita.
3. Poseu una olla al foc i, una vegada calenta, afegiu-hi una mica d'oli i les verdures, començant pels pebrots, després la ceba, l'albergínia i, finalment, el tomàquet. Saleu-ho.
4. Remeneu-ho i coeu-ho. Un cop cuites les

verdures, reserveu-ho.

5. Per a la crema de carbassó: en una olla, escalfeu una mica d'aigua amb sal.

6. Talleu el carbassó a rodanxes i bulliu-lo. Retireu-lo del foc i tritureu-lo amb el formatge. Rectifiqueu-ho de sal.

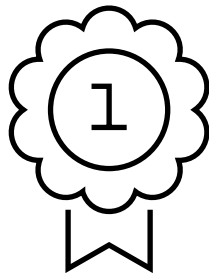
7. Feu farcells amb les fulles de coliflor farcides amb les verdures. Serviu-los sobre la crema de carbassó.





INNOVADORES

Tonyina amb oliaigo de musclos i ous de salmó



GONZALO CENTENO SAZ



Ingredients per a 4 persones

Per l'oliaigo de musclos: 1 kg de musclos / ½ got d'aigua mineral / 600 g de tomàquets de pera madurs / 1 ceba tendra / 2 grans d'all / 12 tomàquets cherry de branca / 1 bitxo / oli d'oliva verge extra / sal / pebre negre
Per la tonyina: 1 llom de tonyina vermella / oli d'oliva verge extra / sal
Per al muntatge: ous de salmó / brots de mostassa / brots d'anet

PREPARACIÓ

1. Per a la sopa d'oliaigo: poseu els tomàquets ratllats (sense pela ni llavors) en un cassó, amb la ceba tendra tallada a la juliana, els alls i un bitxo. Afegiu-hi un polsim de sal i pebre i un raig d'oli d'oliva verge extra d'arbequina. Coeu-ho a foc molt lent, 10 min.
2. Obriu els musclos al vapor amb mig got d'aigua. Coleu-ne el suc i mesureu un plat fondo de brou de musclos per comensal per fer la sopa de tomàquet. Aboqueu-ho en un cassó i escalfeu-ho a foc molt lent, 30 min.
3. Talleu els tomàquets cherry en porcions petites i escaldeu-los en l'oliaigo 1 min;

peleu-los. Aneu tastant la sopa i, quan agafi un gust picant, retireu-ne el bitxo i els alls. Si la sopa no es talla, no apugeu gaire el foc.

4. Per a la tonyina: talleu la tonyina en lingots i aboqueu-hi un rajolí d'oli i sal.

5. Col·loqueu-la en una paella ben calenta i segelleu-la per ambdós costats.

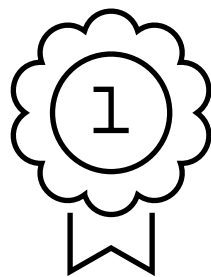
6. Per al muntatge: poseu tres lingots de tonyina el plat, amb tres musclos i tres tomàquets cherry, unes quantes culleradetes d'ous de salmó i, a sobre, brots de mostassa i anet. Davant dels comensals, serviu la sopa de tomàquet ben calenta.





VOT POPULAR

Crema de lleties vermelles i llet de coco



 EDITH GALLARDO FERRÉ 

250 g de lleties vermelles / 200 g de tomàquet natural triturat /
100 ml de llet de coco / 1 l d'aigua mineral / 1 ceba petita / 1 gra d'all /
1 trosset de gingebre fresc / 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra / sal /
pebre negre / 1 culleradeta de canyella en pols / 1 culleradeta de cúrcuma en pols

PREPARACIÓ

1. Esbandiu les lleties amb un colador.
2. Poseu una olla al foc amb l'oli d'oliva. Piqueu la ceba, el gingebre i l'all.
3. Sofregiu-ho tot a foc suau fins que la ceba quedi transparent (uns 15 min, aproximadament).
4. Afegiu-hi la canyella i remeneu-ho uns minuts, perquè deixi anar l'aroma i el sofregit se n'impregni.
5. Incorporeu-hi el tomàquet triturat, salpebreu-ho i coeu-ho 10 min.
6. Afegiu-hi la llet de coco, remeneu-ho bé i incorporeu-hi les lleties. Deixeu-les ofegar un parell de minuts i cobriu-ho amb aigua, i que quedi un parell de dits per sobre.
7. Coeu-ho a foc suau fins que les lleties estiguin fetes (15-20 min).
8. Afegiu-hi la cúrcuma i tritureu-ho. Podeu rectificar-ne la quantitat de líquid segons la consistència que us agradi més, afegint aigua o llet de coco.
9. Corregiu-ho de sal i serviu-ho amb un rajolí de llet de coco, oli d'oliva i fulles de julivert (opcional).



Receptes saludables



SALUDABLES

Amanida de quinoa



COLOMA MARINÉ JUANPERE

Ingredients per a 4 persones

300 g de quinoa / 1 pebrot italià / 1 pebrot de Califòrnia / 3 cebes tendres /
1 alvocat / tomàquets cherry de pera / ventresca de tonyina /
oli d'oliva verge extra / sal / vinagre

PREPARACIÓ

1. Bulliu la quinoa, renteu-la i deixeu-la refredar.
2. Talleu els pebrots, l'alvocat i els tomàquets a dauets; reserveu-ho.
3. Talleu les cebes a la juliana i passeu-les 2 min per la paella amb una mica d'oli; deixeu-ho refredar.
4. Escorreu la ventresca d'oli.
5. Munteu el plat i amanieu-lo amb una vinagreta.



SALUDABLES

Carxofes de la Marisa



JOANA SEBASTIÀ FÀBREGAS

Ingredients per a 4 persones

8 carxofes / sal / pebre negre / 3 cebes tendres / 2 carbassons / 2 pastanagues /
3 tomàquets de suc ar madurs / vi blanc o negre / brandi / aigua

Per a la picada: all / julivert / ametlles o avellanes

PREPARACIÓ

1. Netegeu carxofes, tal·leu-los el tronc i piqueu-les sobre el marbre de cap per avall, perquè s'obrin bé; salpebreu-les.

2. Tal·leu la resta d'ingredients molt petits i poseu-los dins de les carxofes, que quedin ben plenes.

3. En una cassola plana, escalfeu oli d'oliva i coeu-hi les carxofes a foc lent. Quan

comenci a fer xup-xup, afegiu-hi aigua i vi i tapeu-ho. Deixeu-ho coure, tot vigilant que no quedi sec, 40-50 min.

4. Prepareu una picada d'all, ametlles o avellanes i julivert, i afegiu-hi brandi i una mica d'aigua. Tireu-ho per damunt de les carxofes i deixeu-ho coure 8-10 min.



SALUDABLES

Tabule de quinoa i salsa de iogurt



IVAN ITE MORALES

Ingredients per a 4 persones

200 g de quinoa / 1 tomàquets / 1 cogombre / coriandre / 1 pebrot vermell /
1 pebrot verd / 40 g d'olives sense pinyol / oli d'oliva verge extra
Per a la salsa de iogurt: 1 iogurt natural / suc de llimona / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Bulliu la quinoa segons les indicacions de l'envàs.
2. Talleu els pebrots a quadradets.
3. Talleu el tomàquet, traieu-ne les llavors i talleu-lo a quadradets.
4. Peleu el cogombre i talleu-lo en vuit trossos, al llarg. Traieu-ne les llavors i talleu-los a quadradets.
5. Piqueu el coriandre (o julivert) molt fi.
6. Barregeu-ho tot i salpebreu-ho.
7. **Per a la salsa de iogurt:** barregeu tots els ingredients.
8. Serviu el tabule en un plat fondo o en una copa, i acompanyeu-lo amb la salsa de iogurt.



SALUDABLES

Crema de pastanaga citrica



LAIA SISTACHS SÀNCHEZ

Ingredients per a 2 persones
5 pastanagues / 1 taronja / 1 llimona /
sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. En una olla, poseu aigua i sal i deixeu que bulli. Afegiu-hi les pastanagues pelades i tallades i feu que torni a arrencar el bull, abaixeu el foc i deixeu-ho 20 min.

2. Apagueu el foc i deixeu-ho reposar. Tritureu-ho i afegiu-hi el suc de la taronja i el suc de la llimona. Rectifiqueu-ho de sal i pebre i deixeu-ho refredar a la nevera.



SALUDABLES

Flam de pastanaga amb salsa Mornay i un toc de menta



LOURDES ARTEAGA LÓPEZ

Ingredients per a 8 flams

Per als flams de pastanaga: 750 g de pastanagues / 1 ceba / 4 ous / 50 g d'oli d'oliva verge extra / 1 culleradeta de sal / 1 cullerada de pa torrat
Per a la salsa Mornay: 30 g d'oli d'oliva verge extra / 30 g de farina / 300 g de llet (sense lactosa) / 1 culleradeta de sal / pebre blanc / nou moscada / 100 g de formatge cremós sense lactosa / 2-3 fulles de menta

PREPARACIÓ

1. Per al flam: poseu la ceba tallada a quarts al vas de la Thermomix i afegiu-hi les pastanagues, pelades i tallades en tres. Feu-hi tres cops de turbo i abaixeu les restes de la paret amb l'espàtula. Afegiu-hi l'oli i la sal i programeu-ho 15 min, a temperatura varoma, velocitat 1.
2. Afegiu-hi els ous i una cullerada de pa torrat, i bateu-ho 2 min, sense temperatura, velocitat 2.
3. Unteu les flameres amb mantega.
4. Tritureu-ho 10 segons a velocitat 5, perquè la mescla sigui homogènia, i poseu-la a les flameres.
5. Renteu el vas i poseu-hi un litre d'aigua, 5 min, a temperatura varoma, velocitat 1.
6. Poseu les flameres a dins del varoma i tapeu-les. Poseu el varoma a dalt del vas, i programeu 40 min, varoma, velocitat 1.

7. Obriu la tapa del varoma a la inversa i deixeu-ho reposar 10 min abans de desemmotllar els flams.

8. Per a la salsa Mornay: poseu l'oli al vas de la Thermomix i seleccioneu 1 min, a 100 °C, velocitat 2.

9. Afegiu-hi la farina i programeu 2 min, a 100 °C, velocitat 1.

10. Afegiu-hi la llet, la sal, el pebre, les fulles de menta i una mica de nou moscada. Programeu 5 s, velocitat 7.

11. Programeu 10 min, temperatura 100 °C, velocitat 4.

12. Obriu el vas, afegiu-hi el formatge i torneu a programar 15 s, velocitat 7.

13. Serviu els flams acompanyats de la salsa.



SALUDABLES

Salmó a la taronja en papillota



CARMETA COMAS VIDAL

Ingredients per a 4 persones

4 lloms de salmó / 2 taronges / 2 pastanagues / 1 ceba grossa /
1 tros de gingebre fresc / sal / pebre negre / 100 g de pèsols

PREPARACIÓ

1. Salpebreu els quatre lloms de salmó i reserveu-los.
2. Ratlleu la pela de les taronges ben fines, guardeu-ne quatre grills i espremeu-les; reserveu el suc.
3. Ratlleu el tros de gingebre ben fi i ajunteu-lo amb la pela de taronja.
4. Talleu la pastanaga i la ceba a la juliana, ben primeta.

5. En un paper de forn o paper d'alumini, disposeu una bona base de ceba i pastanaga i els pèsols; salpebreu-ho. A sobre, poseu els lloms de salmó, ben amanits amb la pela de taronja i el gingebre ratllats, i acabeu-ho posant-hi per sobre el suc de taronja. Tapeu-ho amb un altre paper, tancant-lo bé, i coeu-ho al forn calent, a 220 °C, 15-20 min.
6. Serviu-ho dins del mateix embolcall o serviu-ho al plat sobre una base ceba i pastanaga. Acabeu-ho amb un grill de taronja.



SALUDABLES

Pollastre amb poma



MERCÈ SILVESTRE CABALLERO

Ingredients per a 4 persones
pits de pollastre / ceba / poma golden / 12 prunes /
oli d'oliva verge extra /safrà

PREPARACIÓ

1. En una cassola amb dues cullerades d'oli, coeu la ceba tallada a la juliana. Tapeu la cassola perquè la ceba es vagi caramel·litzant, 5 min a foc lent.

2. Afegiu-hi el pollastre salpebrat, i, per sobre, la poma a rodanxes i les prunes; torneu-ho a tapar.

3. Al cap de 10 min, gireu el pollastre, afegiu-hi safrà i torneu-ho a tapar, 10 min, sempre a foc lent.



SALUDABLES

Crema de porros en sifó amb torrades i fumats



ROSER LÓPEZ LÓPEZ

Ingredients per a 4 persones

5 porros grossos / mantega / 1 got de nata líquida /
1 got de brou de carn i pollastre / sal / 100 g d'anguila fumada a daus /
100 g de bacallà fumat / 100 g de salmó fumat / oli d'oliva verge extra / pa torrat

PREPARACIÓ

1. En una cassola, poseu la mantega i els porros a sofregir. Quan el porro estigui tendre, sense que hagi agafat color, afegiu-hi el brou de carn i pollastre i deixeu-lo reduir a la meitat.

2. Afegiu-hi un got d'aigua i un de nata líquida i deixeu-ho bullir 4 min.

3. Passeu-ho per la Thermomix, coleu-ho i rectifiqueu-ho de sal. Poseu-ho dins el sifó amb dues càrregues de gas.

4. Prepareu torrades amb els fumats a daus i coroneu-les amb la crema en sifó i una mica d'oli d'oliva.



SALUDABLES

Sopa freda de poma, api i carbassó



ANA MARÍA BRENCHAT ESCUDERO

Ingredients per a 4 persones

1 kg de pomes / 1 carbassó / 1 branca d'api /
1 l de brou de verdura /pebre blanc

PREPARACIÓ

1. Peleu totes les pomes menys una, traieu-los el cor a totes i tal·leu-les a trossos.
2. Peleu i trossegeu el carbassó i l'api.
3. Poseu les verdures i les pomes en una olla amb el brou i deixeu-ho coure 30 min, fins que estigui tot tou.
4. Retireu-ho del foc i passeu-ho per la batedora, rectifiqueu-ho de sal i afegiu-hi una mica de pebre blanc.
5. Reserveu la sopa a la nevera fins que estigui freda. Serviu-la amb unes rodanxes de la poma sense pelar.



SALUDABLES

Carpaccio de carbassó



JORDI MAGÍ MORENO

Ingredients per a 4 persones

1 carbassó / parmesà / alfàbrega fresca /
pinyons / oli d'oliva verge extra / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Renteu i peleu el carbassó, si pot ser, amb una mandolina.
2. Fregiu els pinyons amb una miqueta d'oli.
3. Ratlleu el parmesà.
4. **Per a l'oli d'alfàbrega:** tritureu les fulles d'alfàbrega i poseu-les en oli abundant.
5. Poseu el carbassó en una safata gran i per sobre afegiu-hi el formatge, els pinyons i l'oli d'alfàbrega; salpebreu-ho.



SALUDABLES

Timbal de carbassó i albergínia



SEBASTIÀ GILABERT VILAS

Ingredients per a 4 persones

1 albergínia grossa / 1 carbassó gros / 2 tomàquets madurs grossos / pa ratllat /
100 g de formatge de cabra / 1 brot d'alfàbrega / 1 culleradeta de mantega /
vinagre balsàmic / oli d'oliva verge extra / sal / pebre blanc

PREPARACIÓ

1. Renteu les verdures i talleu-les a rodanxes fines.
2. Poseu l'albergínia en un bol amb aigua i sal, 20 min, per treure'n l'amargor.
3. Piqueu les fulles d'alfàbrega i reserveu-les.
4. Feu una vinagreta amb tres culleradetes d'oli i una de vinagre.
5. Unteu la base de quatre motlles de pastisset individual amb la mantega, i aneu-hi fent capes que carbassó i albergínia, fins a arribar a la meitat.
6. Poseu-hi una mica d'alfàbrega i un polsim de sal i continueu fent capes. Al final, poseu-hi dues rodanxes de tomàquet, sal, alfàbrega, pa ratllat i un rajolí d'oli.
7. Tapeu els motlles amb paper d'alumini. Poseu-los al forn calent, a 180 °C, 20 min. Retireu-los l'alumini i deixeu-los 15 min més al forn.
8. Desemmotlleu els timbals i poseu-los als plats, esmicoleu-hi el formatge pel damunt i afegiu-hi unes gotes de la vinagreta.



SALUDABLES

Hamburgueses veganes de llenties amb curri



ARIADNA TEIXIDÓ GÓMEZ

Ingredients per a 4 persones

400 g de llenties / 100 g de quinoa cuita / 100 g de flocs de civada /
½ ceba trossejada / ½ got de suc de llimona /
curri / comí / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Tritureu les llenties a la batedora fins que quedi una crema homogènia. Poseu-la en un bol. Incorporeu-hi la quinoa, els flocs de civada i la ceba. Barregeu bé tots els ingredients fins que quedi una pasta uniforme.

2. Afegiu-hi totes les espècies i barregeu-ho bé fins que tots els ingredients quedin ben integrats en la mescla. Feu les hamburgueses amb aquesta barreja.

3. En una paella amb un raig d'oli d'oliva (o de coco, si li voleu donar un toc diferent), coeu les hamburgueses a foc baix. Deixeu que es vagin coent i, quan agafin un color torrat i quedin més compactes, gireu-les. Espereu que agafin el mateix color torrat per l'altra banda.

4. Serviu-les acompanyades d'una bona amanida o bé en un panet d'hamburguesa, amb els ingredients que més us agradin.



SALUDABLES

Coca d'espelta a l'hortolana



NÚRIA MASSA SALVI

Ingredients per a 4 persones

400 g de farina d'espelta / 5 g de sal / 220 ml d'aigua tèbia /
12,5 g de llevat fresc / 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra / 1 albergínia /
1 carbassó / 2 tomàquets / 250 g formatge fresc

PREPARACIÓ

1. Poseu la farina i la sal en un bol. Barregeu l'aigua tèbia amb el llevat fresc (és molt important que l'aigua no estigui per sobre de 40 °C, ja que no es produiria la fermentació i la massa no llevaria). Barregeu-ho amb la farina i afegiu-hi les dues cullerades d'oli d'oliva; amasseu-ho fins a aconseguir una massa elàstica.

2. Deixeu la massa en un recipient untat amb oli d'oliva, cobert amb un drap, en un lloc on no hi hagi corrent d'aire i a una temperatura d'uns 26 °C (el forn calent molt lleugerament és un lloc apropiat). Deixeu reposar la massa 24 h, com a mínim.

3. Lamineu l'albergínia i el carbassó i coeu-los a la planxa amb una mica d'oli.

4. Talleu la massa per la meitat, i estireu cada meitat sobre una superfície enfarinada; poseu les dues coques sobre paper vegetal. A sobre, repartiu-hi l'albergínia, el carbassó, el tomàquet tallat a rodanxes i el formatge fresc.

5. Poseu les coques al forn ben calent, a màxima temperatura: és imprescindible que escalfeu el forn prèviament. Gratineu-les per aconseguir l'efecte d'un forn de llenya, amb les bombolles característiques a la massa cuïta. Retireu-les del forn al cap d'uns 5 min.



SALUDABLES

Amanida fresca de síndria i cogombre



VANESA FERRER ARAGÓN

Ingredients per a 4 persones

$\frac{1}{4}$ de síndria / 1 cogombre / formatge feta / menta / suc de llimona / oli d'oliva verge extra / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. En un bol, poseu la síndria tallada a quadradets, el cogombre, pelat, sense les llavors i tallat a quadradets, i el formatge feta, també a quadradets.

2. Feu una vinagreta amb l'oli, la sal, el pebre, la menta i el suc de llimona. Aboqueu-la al bol de la síndria.



SALUDABLES

Albergínies farcides de figues amb festucs



ESTHER LLORET PORCEL

Ingredients per a 4 persones

4 albergínies / 4 figues / 1 ceba mitjana / 1 tomàquet / 2 grans d'all / festucs / oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Poseu les albergínies al forn, en una safata, tallades per la meitat en horitzontal, fins que estiguin cuites.
2. Talleu la ceba a làmines primes i fregiu-la en oli d'oliva. Quan estigui daurada, afegiu-hi el tomàquet tallat a dauets i l'all trinxat. Quan estigui cuit, afegiu-hi l'interior de les albergínies i acabeu-ho de coure.
3. Ompliu les albergínies amb el farcit preparat i les figues, tallades a daus.
4. Piqueu un grapat de festucs, només una mica, i tireu-ho per sobre de les albergínies.
5. Poseu-les al forn, a 180 °C, amb el foc a dalt i a baix, 20 min.



SALUDABLES

Llom a la sal amb salses saludables



ÀNGELS RECASENS FERRER

Ingredients per a 6-8 persones

1 kg de llom de porc / 2 kg de sal granada /

Per a la salsa de pebrot escalivat:

2 pebrots vermells / sal / pebre negre / oli d'oliva verge extra

Per a la salsa de poma: 2 pomes / 100 ml d'aigua

PREPARACIÓ

1. En una safata per anar al forn, poseu un llit gruixut de sal granada. A sobre, poseu-hi la peça de llom i cobriu-la del tot amb més sal, que no quedi cap forat. Amb la mà, aneu prement la sal, que quedi ben presa. Enforneu-ho 1 h, a 200 °C.

2. Retireu-ho del forn: la sal haurà quedat com una crosta, feu-hi un forat i retireu-la tota. El llom quedarà net de greixos i tou

per dins. Deixeu-lo refredar, tal·leu-lo a talls fins i serviu-lo amb alguna de les salses proposades.

3. Per a la salsa de pebrot escalivat:

escaliveu els pebrots. Peleu-los i tritureu-los. Amaniu-los amb oli d'oliva, sal i pebre.

4. Per a la salsa de poma: peleu i tal·leu les pomes i poseu-les al microones 10 min amb una mica d'aigua. Tritureu-ho.



SALUDABLES

Amanida de bacallà



MARIA TERESA MALDONADO VARGAS

Ingredients per a 2 persones

200 g de bacallà / 1 taronja a rodanxes / olives negres /
1 grapat de sèsam, xia i pinyons / 50 g de nabius / 50 g de gerds /
100 g d'alvocat / oli d'oliva verge extra / pebre negre / sal

PREPARACIÓ

1. Poseu el bacallà en remull fins a arribar al punt de sal. Esmicoleu-lo i poseu-lo en un bol amb les rodanxes de taronja i la resta d'ingredients. Amaniu-ho.



SALUDABLES

Falàfel al forn amb salsa de iogurt



PILAR CRUELLAS ROYO

Ingredients per a 4 persones

250 g de cigrons secs / 1 cullerada de farina o pa ratllat / 1 ceba / 2 grans d'all /
2 culleradetes de julivert fresc / 1 culleradeta de coriandre fresc (opcional) /
1 culleradeta de pebre vermell / 1 culleradeta de comí mòlt /
1 culleradeta de pebre negre mòlt / 1 culleradeta de canyella en pols /
1 culleradeta de sal / oli d'oliva verge extra /

Per a la salsa de iogurt: 1 iogurt natural (125 g) / 1 gra d'all / el suc de ½ llimona /
fulles de menta / pebre negre mòlt / oli d'oliva verge extra / sal

PREPARACIÓ

1. Per als cigrons: poseu-los en remull en aigua un mínim de 24 h. Si els deixeu més hores, canvieu-los l'aigua després de 24 h. Escorreu-los molt bé i deixeu-los assecar. Escalfeu el forn a 180 °C, 10 min, amb calor a dalt i a baix.

2. Tritureu els cigrons de manera que en quedin trossets, sense que arribi a ser una pasta. Reserveu-ho en un bol.

3. Al mateix got de la picadora, poseu la ceba trossejada, dos grans d'all, el julivert i el coriandre i piqueu-los. Afegiu-ho al bol de cigrons i incorporeu-hi la cullerada de farina o pa ratllat, el pebre vermell, el comí, el pebre negre, la canyella, la sal i un raig d'oli. Barregeu-ho tot molt bé.

4. Formeu una bola amb la pasta i deixeu-la reposar al bol, tapat amb un drap en un lloc fresc, un mínim d'1 h.

5. Formeu boletes amb la massa, de la mida d'una nou, i aneu-les col·locant en una safata coberta amb paper de forn untat amb una mica d'oli, tot aplanant-les una mica. Coeu-les al forn, a mitja alçada, 10 min. Gireu-les i coeu-les 10 min més.

6. Per a la salsa de iogurt: barregeu el iogurt amb l'oli, el suc de llimona, el gra d'all i la menta molt picats i una mica de sal i pebre. Serviu el falàfel amb la salsa a part. Es pot degustar fred o calent, com més us agradi.



SALUDABLES

Torrada amb alvocat, salmó i tomàquet



CARME COMAJOAN PADRÓS

Ingredients per a 4 persones

1 alvocat / 1 llesca de pa integral / 1 tomàquet madur / salmó fumat /
pebre negre / sal / sucre / oli d'oliva verge extra / sèsam / ½ fulla de gelatina

PREPARACIÓ

1. Ratlleu el tomàquet. Poseu-lo en una paella amb un raig d'oli perquè agafi temperatura. Quan estigui calent, afegiu-hi la mitja fulla de gelatina, prèviament hidratada amb aigua freda. Salpebreu-ho i poseu-hi una mica de sucre; tritureu-ho i coleu-ho. Deixeu-ho reposar a la nevera dins d'un recipient fins que agafi una textura semisòlida.

2. Talleu el pa, el salmó fumat i l'alvocat a trossets de la mateixa mida.

3. Torreu el pa i deixeu-lo refredar.

4. Barregeu el salmó i l'alvocat i afegiu-hi una mica de pebre i oli. Afegiu-hi el pa torrat i barregeu-ho amb cura. Serviu-ho en copes de còctel petites o en gots de xopet, i amaniu-ho amb un raig d'oli, el tomàquet i el sèsam.



SALUDABLES

Crema de verdures i coco



PILAR CRUELLAS ROYO

Ingredients per a 4 persones

4 pastanagues mitjanes / 1 patata grossa / 200 g de carbassa / aigua /
 $\frac{1}{2}$ carbassó gros o 1 de petit / 250 ml de beguda vegetal de coco i ametlla /
1 culleradeta de pebre vermell dolç / 1 culleradeta de gingebre /
1 culleradeta de cúrcuma / sal / oli d'oliva verge extra / aigua

PREPARACIÓ

1. Talleu totes les verdures a trossos.
2. En una cassola, sofregiu el porro amb una mica d'oli. Quan estigui daurat, afegiu-hi la resta de verdures i una mica de sal, i cobriu-ho amb aigua. Porteu-ho a ebullició i deixeu-ho coure 20 min a foc mitjà, fins que les verdures estiguin toves. Passeu les verdures a un recipient fondo.
3. Afegiu-hi dues cullerades del brou de la cocció, la beguda de coco i ametlla i les espècies, i tritureu-ho amb una batedora fins que quedi una crema ben fina. Si la trobeu massa espessa, afegiu-hi una mica més d'aigua de cocció, fins a aconseguir la textura desitjada.
4. Rectifiqueu-ho de sal i escalfeu-ho abans de servir-ho, perquè s'integrin els sabors.



SALUDABLES

Llobarro al forn amb verduretes



LARA GONZÁLEZ NIETO

Ingredients per a 2 persones

2 llobarros / sal / oli d'oliva verge extra / ½ llimona / pebre negre /
1 gra d'all / 1 albergínia / 1 carbassó / 1 ceba / 1 pebrot vermell

PREPARACIÓ

1. Netegeu el llobarro.
2. Escalfeu el forn a 180 °C.
3. En una safata de forn, poseu un bon raig d'oli d'oliva, l'all tallat a làmines, els llobarros salpebrats pels dos costats i una rodanxa de llimona a sobre.
4. Enforneu-ho 15 min a 180 °C; cap a la meitat d'aquest temps, gireu-los.
5. Talleu l'albergínia i el carbassó a dauets, i la ceba i el pebrot vermell a tires.
6. Salpebreu-ho i fregiu-ho tot en una paella, a foc mitjà.



SALUDABLES

Sabors de la nostra terra i mar



MÓNICA PUERTAS CARRIÓN

Ingredients per a 4 persones

600 g de calamarsos / 400 g de cigrons de poble cuits / 6 fulles d'alfàbrega /
2 cebes / 4 tomàquets de pera madurs / 8 carquinyolis / sucre / sal / pebre dolç

Per a l'allioli de safrà:

2 fils de safrà / 1 ou / 1 gra d'all / oli d'oliva verge extra / oli de gira-sol

PREPARACIÓ

1. Poseu els fils de safrà en l'oli.
2. Netegeu els calamarsos sense treure'ls la pell. Escorreu-los.
3. Sofregiu la ceba amb el sucre fins que es caramel·litzi. Afegiu-hi els calamarsos amb el foc mitjà-alt, perquè no facin aigua. Quan estiguin daurats, afegiu-hi els cigrons i deixeu-ho 5 min a foc baix, perquè agafi més sabor.

4. Piqueu els carquinyolis i l'alfàbrega i afegiu-los-hi, amb el foc apagat.
5. Piqueu el tomàquet i sofregiu-lo amb una mica d'oli verge.
6. Per a l'allioli: bateu un ou i afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva verge extra amb el safrà, un all i oli de gira-sol.



SALUDABLES

Saltat saludable



MARIA LLUÏSA GARCIA HORCAJADA

Ingredients per a 4 persones

1 manat d'alls tendres / 1 manat d'espàrrecs de marge /
350 g de xampinyons, gírgoles i xiitake / mesclum /
oli d'oliva verge extra / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Talleu els alls primets i sofregiu-los amb una mica d'oli.
2. Talleu els espàrrecs i afegiu-los a la paella, i aneu-los remenant amb una cullera de fusta perquè no es cremin.
3. Talleu els bolets i afegiu-los-hi; salpebreu-ho. Remeneu-ho fins que tots els ingredients estiguin cuits.
4. En una plata, prepareu les fulles de mesclum en cercle, deixant un bon espai al mig per posar-hi el saltat.



SALUDABLES

Carbassó i mató en crema freda



VERÓNICA TORRES VENTURA

Ingredients per a 4 persones

500 g de carbassons / 1 culleradeta d'anet / 200 g de mató /
1 l de brou de pollastre / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Netegeu els carbassons i retireu-ne els extrems, sense pelar. Trossegeu-los i coeu-los amb el brou, sal, pebre i anet a foc suau, 20 min.

2. Tritureu-ho i afegiu-hi el mató trossejat (reserveu-ne uns quants trossets per a la guarnició). Bateu-ho fins que quedi una crema fina.

3. Empolseu-la amb pebre i serviu-la ben freda amb la guarnició.



SALUDABLES

Truita de bledes i formatge de cabra a la menta



LAIA LLOBERA

Ingredients per a 4 persones

4 ous / 250 g de bledes / 200 g de formatge de cabra (tipus Montbrú) /
1 ceba / 3-4 fulles de menta / oli d'oliva verge extra / sal

PREPARACIÓ

1. Renteu, trossegeu i bulliu les bledes (sense la tija) 15 min.
2. Peleu i piqueu la ceba i sofregiu-la en una paella amb oli fins que quedi ben tendra, tot vigilant que no es cremi.
3. Talleu el formatge de cabra en penques molt fines i traieu-ne la pell.
4. Incorporeu a la paella les bledes i el formatge i remeneu-ho 1 min.
5. Bateu els ous en un bol i incorporeu-hi el contingut de la paella.
6. Mescleu tots els ingredients amb l'ou i aboqueu-los a la paella.
7. Afegiu-hi les fulles de menta i espereu que la truita qualli.
8. Podeu acompanyar la truita amb arròs integral o algun altre cereal.



SALUDABLES

Mor de dàtil amb pernil de seitó i oli d'alfàbrega



AMADEU BLASCO FELIU / LAURA SOLANILLA

Ingredients per a 6 persones

24 dàtils / 12 seitons / 250 g de sal / 250 g de sucre /
la pela d'1 llimona / alfàbrega / oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Congeleu 48 h els seitons nets, sense cap ni tripa.
2. En una safata plana, barregeu la sal, el sucre i la pela de la llimona. Feu-ne una capa, col·loqueu-hi els seitons oberts en filets i acabeu-los de cobrir amb la resta de la barreja. Poseu-hi un pes a sobre i deixeu-ho marinar 48 h més a la nevera.
3. Traieu els seitons i, a raig d'aixeta, dessaleu-los. Escorreu-los una estona.
4. Desosseu els dàtils fent-hi un tall vertical i farciu-los amb els filets de seitó. Cobriu-los amb l'alfàbrega fresca picada i un bon raig d'oli d'oliva.



SALUDABLES

Arròs de pebrots, bacallà i cúrcuma



ÀNGEL GONZÁLEZ-SISTAL

Ingredients per a 4 persones

300 g d'arròs bomba del Delta de l'Ebre / 250 g de bacallà saltat per esqueixar /
150 g de pèsols desgranats / 2 pastanagues mitjanes / 3 tomàquets mitjans /
 $\frac{1}{2}$ pebrot vermell / $\frac{1}{2}$ pebrot groc / 2 cebes de Figueres / $\frac{1}{2}$ porro /
oli d'oliva arbequina verge extra / 50 ml de vi blanc Marquès d'Alella /
aigua bullent (dues parts i mitja per volum d'arròs) / sal / llorer /
1 culleradeta de cúrcuma en pols / 1 trosset de bitxo

PREPARACIÓ

1. En una cassola, sofregiu els pebrots vermell i groc, tallats petits. Retireu-los.
2. Esbandiu diverses vegades el bacallà, perquè no sigui salat. Talleu la meitat del bacallà a trossets i la resta a tires (reserveu-les per al final).
3. A la mateixa cassola, sofregiu la ceba i el porro picats, el tomàquet ratllat i la fulla de llorer amb la meitat del bacallà. Deixeu-ho confitar a foc lent.
4. Afegiu-hi les pastanagues tallades a tires, els pèsols i el vi blanc, i sofregiu-ho 5 min.
5. Incorporeu-hi l'arròs, la cúrcuma en pols i un trosset de bitxo.
6. Afegiu-hi l'aigua bullent. Deixeu-ho coure uns 10 min.
7. Incorporeu-hi el bacallà tallat a tires i el pebrot sofregit. Deixeu que cogui 5 min.



SALUDABLES

Gaspatxo de maduixes i cireres



MAGDA LLACH CARLES

Ingredients

300 g de maduixes / 100 g de cireres dolces / 10 g de suc de llimona / aigua freda /
100 g de nata líquida per muntar 35%MG / 15 g de sucre de llustre /
fulles de menta / pebre negre molt

PREPARACIÓ

1. Renteu les maduixes i talleu-les.
2. En un bol de túrmix, poseu les maduixes tallades, les cireres, el suc de llimona, una mica d'aigua i unes quantes fulles de menta. Tritureu-ho molt bé i passeu-ho pel colador xinès.
3. Aboqueu la barreja en un bol i tapeu-lo amb paper film. Reserveu-ho a la nevera com a mínim 1 h.
4. Bateu la nata (que ha d'estar molt freda) amb el sucre de llustre, fins que tingui una textura suau (no ha d'estar molt muntada). Reserveu-la a la nevera.
5. Passat el temps de refrigeració, aboqueu el gaspatxo de maduixes en dues copes altes (de cava) o de còctel. Amb una cullereta, poseu-hi dues cullerades de nata just al centre, una miqueta de pebre negre per sobre i una fulla de menta per acabar-ho.



SALUDABLES

Pasta amb alls tendres i musclos



ANTONIO VERDÚ SEMITIEL

Ingredients per a 4 persones

1 kg de musclos / 1 manat d'alls tendres / 1 pebrot verd /
1 tomàquet bonic o 200 g de salsa / 1 culleradeta de pebre vermell /
oli d'oliva verge extra / pebre negre / sal /
500 g de pasta trossejada (cintes, tallarines, espaguetis, fideus mitjans, etc.)

PREPARACIÓ

1. Netegeu els musclos i obriu-los al vapor. Reserveu l'aigua que desprenen, colada. Netegeu els alls i trossegeu-los.
2. Talleu el pebrot a tires d'1 cm i després a trossos d'1 cm.
3. Ratlleu el tomàquet.
4. En una paella gran, poseu l'oli a escalfar i afegiu-hi els alls tendres i el pebrot;

sofregiu-los 5 min, afegiu-hi el tomàquet i el pebre vermell, deixeu-ho coure 15 min i salpebreu-ho; afegiu-hi els musclos i aparteu la paella del foc.

5. En una olla, poseu tres litres d'aigua i la dels musclos a bullir. Quan bulli, afegiu-hi la pasta i coeu-la. Passeu-la per un colador i afegiu-la a la paella, al foc; remeneu-ho bé per barrejar els ingredients i serviu-ho.



SALUDABLES

Crema de marisc



MARIBEL SOLÀ I GÓMEZ

Ingredients per a 4 persones

3 tomàquets / 2 cebes tendres / ½ pebrot vermell / ½ pebrot verd / 1 patata / 2 troncs de lluç / galeres / 8 llagostins / sal / pebre negre / oli d'oliva verge extra / aigua / 1 got de vi blanc / farina / anelles de ceba

PREPARACIÓ

1. En una cassola, daureu els llagostins pelats amb una mica de sal i pebre.
2. Afegiu-hi les galeres, perquè es daurin i deixin el suc. Retireu-ho.
3. En un bol, poseu un parell de cullerades d'oli.
4. A la mateixa cassola, sofregiu els tomàquets ratllats, la ceba a daus i el pebrot trossejat. Rectifiqueu-ho de sal.
5. A la mateixa cassola, daureu-hi els troncs de lluç, salpebrats. Cobriu-ho d'aigua i torneu a posar-hi les galeres. Afegiu-hi el got de vi blanc.
6. Poseu-hi la patata trossejada. Deixeu-ho bullir fent xup-xup 25 min. Retireu les galeres i, en un colador xinès, esclafeu-les amb l'ajut d'un morter.
7. Passeu-ho per la batedora fins que quedi molt fi (textura de crema). Talleu la ceba i talleu-la en anelles, passeu-les per farina i fregiu-les en una paella fins que quedin tipus xips.
8. Damunt la crema, poseu dos llagostins i dues anelles de ceba. Poseu-hi una culleradeta de l'oli que heu reservat de daurar els llagostins i les galeres, i un polsim de pebre.



SALUDABLES

Celiche del Maresme



MARTA ORTIZ MORAGAS

Ingredients per a 4 persones

400 g de corball / 1 ceba de Figueres / fulles d'enciam / 200 g de pèsols /
6-8 maduixes del Maresme / oli d'oliva verge extra / sal / 4 llimes / vinagre /
pebre vermell / pebre negre / sucre

PREPARACIÓ

1. Netegeu el peix i filetegeu-lo. Talleu-lo a trossos d'1 cm.
2. Peleu la ceba i talleu-la a la juliana ben fina. Deixeu-la en remull amb aigua i gel, durant 10 min.
3. En un bol, barregeu el peix, el suc de les llimes, la ceba escorreguda, una mica d'oli, el vinagre, el pebre vermell i la sal, controlant-ne l'acidesa. Remeneu-ho bé i deixeu-ho reposar a la nevera uns 10 min.
4. Coeu els pèsols i poseu-los un moment en aigua i gel per aturar-ne la cocció.
5. Passeu per la paella les maduixes amb pebre negre i sucre, volta i volta.
6. Poseu unes fulles d'enciam a la base del plat i, a sobre, el peix amb el líquid, els pèsols, la ceba i les maduixes.



SALUDABLES

Cebes farcides de proteïna de soja



NÚRIA PONS CRESPI

Ingredients per a 6 persones

6 cebes / 100 g de proteïna de soja / 3 cullerades de parmesà /
100 g de nata líquida / 750 ml de fumet /
3 cullerades de tomàquet fregit

PREPARACIÓ

1. Talleu les cebes per la meitat i poseu-les al microones 10 min.

2. Amb una cullera, buideu les cebes i ompliu-les amb el tomàquet fregit; afegiu-hi la soja, la nata o, si ho preferiu, el fumet, tot ben barrejat. A sobre, poseu-hi el parmesà.

3. Perquè les cebes quedin més cruixents, poseu-les 20 min al forn a 180° C.



SALUDABLES

Espatlles de conill amb bolets



M. TERESA VILELLA BADET

Ingredients per a 6 persones

espatlles de conill (o un conill tallat a trossets) / sofregit de ceba i tomàquet /
all / julivert / 1 raig de vi ranci / 1 raig de conyac /
1 manat d'herbes (farigola, romaní, orenga, llorer, sàlvia) / oli d'oliva verge extra /
sal / pebre negre / espècies (grans de pebre, 3 clavells d'espècia) /
Per a la picada: 1 gra d'all cru / 50 g d'avellanes i ametlles torrades / 1 galeta /
1 presa de xocolata / brou de carn o pollastre / bolets variats

PREPARACIÓ

1. Enrossiu les espatlles o el conill, salpebrats. Reserveu-ho.
2. En el mateix oli, sofregiu l'all i el julivert, i afegiu-hi la ceba. Afegiu-hi el tomàquet ratllat i, quan estigui cuit, el conill, les espècies, el conyac, el vi ranci i les herbes.

3. Netegeu els bolets i afegiu-los-hi.
4. Per a la picada: en un morter, piqueu tots els ingredients. Desfeu-ho amb una mica d'aigua i afegiu-ho a la cassola. Acabeu-ho de coure tot junt.



SALUDABLES

Timbal tricolor



MARGARIDA SOLÀ MONTOYA

Ingredients per a 4 persones

2 alvocats / 4 tomàquets madurs / 2 cebes tendres / pols d'oliva negra /
1 grapat de pipes de gira-sol / 1 culleradeta de mostassa de Dijon /
2 cullerades de vinagre de poma / 6 cullerades d'oli d'oliva verge extra /
pebre negre / sal

PREPARACIÓ

1. Talleu l'alvocat, el tomàquet i la ceba en concassé (daus de 0,5 cm).
2. Espremeu la llimona sobre l'alvocat, perquè no s'oxidi, i reserveu cada ingredient per separat.
3. En un bol, poseu la mostassa, sal, pebre i el vinagre. Barregeu-ho, tireu-hi l'oli i emulsioneu-ho amb unes varetes.
4. Amaniu-ho tot per separat amb la vinagreta.
5. Amb un cercol d'emplatar, disposeu una capa d'alvocat, una de ceba i una de tomàquet. Traieu el cercol tenint cura que no es desmunti el timbal i empoleu-ho amb la pols d'oliva i unes quantes pipes de gira-sol.



SALUDABLES

Amanida de bròquil



YOLANDA NAVARRO BIOSCA

Ingredients per a 2 persones

1 bròquil / xampinyons / 1 alvocat / salmó fumat / oli d'oliva verge extra / mel / soja / pebre negre / llavors de sèsam

PREPARACIÓ

1. Escaldu el bròquil 2-3 min en aigua bullent. Quan es refredi, poseu-lo en un bol i afegiu-hi els xampinyons i l'alvocat, tallats a làmines.

2. Prepareu una vinagreta amb l'oli, la mel, les llavors de sèsam, el pebre i la sal, i amaniu-hi tots els ingredients.

3. Emplateu-ho i acabeu-ho amb talls de salmó fumat.



SALUDABLES

Pollastre de primavera



CESC CABRÉ

Ingredients per a 3 persones

1 pit de pollastre / 1 ceba / 1 albergínia / 2 tomàquets /
6 pebrots de Padrón / herbes provençals / espàrrecs verds

PREPARACIÓ

1. En una paella amb oli, sofregiu la ceba a trossets i, quan ja estigui força feta, afegiu-hi l'albergínia, també a trossets. Finalment, poseu-hi els dos tomàquets.

2. En una altra paella, fregiu els espàrrecs i retireu-los. Poseu els pebrots a la paella i fregiu-los.

3. Talleu el pollastre en sis trossos i fregiu-lo.

4. Amaniu-lo amb sal i amb les herbes provençals. Serviu dos talls de pollastre per plat, amb una mica de sofregit, dos pebrots de Padrón i uns quants espàrrecs.



SALUDABLES

Croqueta citrica de rap, pèsols i espàrrecs de marge amb salsa de shiso i gingebre



MANU MUÑOZ VALLEJO

Ingredients per a 4 persones

brots de pèsols / flors comestibles

Per a les croquetes: 400 g de rap / 100 g de pèsols / 1 manat d'espàrrecs de marge / el suc d'1 llima i d'1 llimona / sal / pebre negre / 2 ous / pa ratllat /

1 raig de brou de peix / farina / sèsam blanc i negre

Per a la salsa verda: 2 grans d'all 1 ceba tendra / vi Palo Cortado / farina /

brou de peix / l'aigua de coure els pèsols / julivert /

fulles d'espinacs / fulles de shiso / gingebre ratllat

PREPARACIÓ

1. Per a les croquetes: salpebreu el rap i els espàrrecs. Passeu-los per la planxa i reserveu-los.

2. Coeu els pèsols en una olla amb sal. Coleu-los i reserveu-los (reserveu-ne l'aigua de cocció).

3. Amb les mans, desfeu els lloms de rap. Talleu els espàrrecs a trossets. Afegiu-hi els pèsols i la barreja de sucs i brou de peix. Afegiu-hi els dos ous i el pa ratllat. Feu boles de la massa resultant i deixeu-les reposar a la nevera 10 min. Fregiu-les.

4. Per a la salsa verda: peleu l'all i talleu-lo. Talleu la ceba tendra. Saleu-ho i sofregiu-ho

en una paella. Afegiu-hi una mica de farina i continueu la cocció. Afegiu-hi el vi i deixeu que s'evapori l'alcohol. Afegiu-hi el brou de peix i l'aigua de cocció dels pèsols. Reserveu-ho.

5. Escaldeu el julivert, els espinacs i les fulles de shiso. Ratlleu el gingebre.

6. Incorporeu les hortalisses i el gingebre al brou i tritureu-ho. Salpebreu-ho.

7. Talleu una croqueta per la meitat i, al plat, poseu-ne una meitat de cap per amunt i l'altra, de cap per avall.

8. Amb l'ajuda d'un biberó de cuina, salseu la croqueta. Acabeu el plat amb uns quants brots de pèsols i flors comestibles.



SALUDABLES

Amanida de quinoa



MIREIA COLLADO LLUÍS

Ingredients per a 2 persones

40 g de quinoa / 100 g de salmó fumat / 30 g de canonges /
vinagre de Mòdena / 8 tomàquets cherry de pera

PREPARACIÓ

1. Tireu la quinoa en aigua bullent amb sal i deixeu-la 10 min. Deixeu-la reposar 5 min més amb el foc apagat. Escorreu-la.

2. En un plat, poseu una base de canonges i, a sobre, la quinoa, els tomàquets pel voltant, tallats en quatre trossos, i a sobre el salmó.

3. Amaniu-ho amb vinagre de Mòdena.



SALUDABLES

Pastanagues al comí



LAURA SOLÉ ALBORS

Ingredients per a 4 persones

800 g de pastanagues (o 2 manats de pastanagues) /
1 ceba grossa (dolça) / el suc d'1 llimona / comí mòlt / oli d'oliva verge extra /
pebre negre / sal / aigua /grans de comí (opcional)

PREPARACIÓ

1. Aquesta recepta està pensada per fer-la en una olla de pressió, tot i que també es pot fer en una cassola tradicional. Si ho feu en una cassola, necessitareu més aigua per bullir la verdura i allargar el temps de cocció perquè les pastanagues quedin al punt.

2. Peleu les pastanagues o fregueu-les bé amb un fregall sota un raig d'aigua; talleu-les a rodelles fines.

3. Peleu la ceba i talleu-la ben fina. Daureu-la amb una mica d'oli d'oliva fins que comenci a agafar color. Afegiu-hi la

pastanaga, el suc de la llimona i l'aigua, i salpebreu-ho.

4. Si us agrada molt el gust del comí, podeu afegir-hi una culleradeta de comí mòlt. Tanqueu l'olla i, quan el vapor comenci a sortir, deixeu-ho coure 6 min.

5. A l'hora de servir-ho, espoleu-hi uns quants grans de comí. Les pastanagues fetes així queden molt bones, amb un punt àcid de la llimona i el toc del comí. Va molt bé per acompanyar carn blanca o peix al forn.



SALUDABLES

Amanida de quinoa amb arròs integral



ALEXANDRA GUAMAN QUINGA

Ingredients per a 4 persones

arròs integral amb quinoa / coriandre / 1-2 alvocats / 1 llauna de blat de moro /
tomàquets cherry / sal / pebre negre / oli d'oliva verge extra /
olives negres o verdes / pollastre a la planxa

PREPARACIÓ

1. Coeu l'arròs amb quinoa, 15-17 min.
2. Poseu l'arròs en un bol i afegiu-hi el blat de moro escorregut, els tomàquets cherry tallats per la meitat, el coriandre picat i les olives. Barregeu-ho tot molt bé i amaniu-ho.

3. Serviu-ho amb l'alvocat tallat a quadradets i el pollastre trossejat. Acabeu-ho amb fulles de coriandre.



SALUDABLES

Remenat d'espàrrecs verds amb crema de poma al xerès sobre patates cruixents



JUAN ANTONIO SEGURA SEDEÑO

Ingredients per a 2 persones

1 manat d'espàrrecs verds / 1 ceba mitjana / 3 pastanagues mitjanes /
2 grans d'all / 1 patata grossa / farigola / romaní / oli d'oliva verge extra /
sal / pebre negre / 1 poma grossa / xerès o vi blanc

PREPARACIÓ

1. Talleu la ceba, la pastanaga, els espàrrecs i els alls a trossets.
2. En una paella amb una mica d'oli, sofregiu la ceba i la pastanaga. Uns minuts més tard, afegiu-hi l'all, els espàrrecs, les herbes i sal, a foc mitjà.
3. Fregiu les patates tallades fines, fins que estiguin cruixents.

4. Peleu i talleu la poma a rodanxes gruixudes, sense el cor. Passeu-les per la paella amb una mica d'oli, volta i volta, fins que quedin daurades. Tritureu-les amb una mica de xerès o vi i una mica de romaní.
5. Poseu les patates al plat, afegiu-hi els espàrrecs verds i salseu-ho amb la crema de poma.



SALUDABLES

Trinxat d'escarola



ROSER BOSCH ARNAUS

Ingredients per a 4 persones

les fulles verdes d'1 escarola / 6 patates mitjanes /
cansalada ibèrica / oli d'oliva verge extra / sal /
pols de ceps secs / botifarra negra (opcional)

PREPARACIÓ

1. Talleu l'escarola ben petita i renteu-la bé.
2. Peleu les patates i talleu-les a dauets.
3. Poseu l'escarola i les patates sobre la reixa de l'olla al vapor (així se'n conserva més el sabor que bullint-les) i coeu-les 25-30 min.
4. Talleu la cansalada ibèrica a dauets i fregiu-la amb poc oli; empolsineu-la amb la pols de ceps.
5. Poseu l'escarola i les patates en un bol gran i trinxeu-ho a mà amb una espàtula (mai amb batedora).
6. De la paella on heu fregit la cansalada, retireu-ne una part de l'oli, afegiu-hi la verdura trinxada i fregiu-la. De mica en mica, aneu afegint-hi l'oli reservat, ja que hi ha d'estar una estona, fins que hi quedi una capa rossa per sobre.
7. Poseu-ho en una safata i, opcionalment, acabeu-ho amb una mica de botifarra negra.



SALUDABLES

Barrejat de carxofes



NÚRIA PEIX TARRÉS

Ingredients per a 2 persones

6 carxofes / 3 ous de pagès / 70 g de quinoa / panses /
pipes de carbassa pelades / pipes de gira-sol

Per a la vinagreta:

oli d'oliva verge extra / vinagre de Mòdena / julivert / all

PREPARACIÓ

1. Trieu i tal·leu les carxofes per la meitat i bulliu-les 25 min.
2. A part, bulliu els tres ous 10 min.
3. Bulliu la quinoa 12 min.
4. Poseu les carxofes al plat, tal·leu-hi els ous durs per sobre i barregeu-hi la quinoa i

la fruita seca (pipes de gira-sol, pipes de carbassa i panses).

5. Prepareu la vinagreta amb dos dits d'oli d'oliva verge extra, un raig de vinagre de Mòdena i all i julivert.

6. Barregeu-ho i escampeu-la per damunt.



SALUDABLES

Amanida fresca



MERCHE PÉREZ MIRANDA

Ingredients per a 4 persones

1 pot de mongetes seques cuites / 2 cabdells d'enciam / 2 cogombres /
tomàquet cherry / sal / oli d'oliva verge extra / vinagre balsàmic

PREPARACIÓ

1. Netegeu els cabdells i talleu-los petits; talleu el cogombre a quadradets.
2. Netegeu els tomàquets i talleu-los per la meitat; afegiu-los-hi.

3. Escorreu els mongetes cuites i renteu-les.
4. Poseu tots els ingredients en un bol gran i amaniu-ho al gust amb sal, oli d'oliva i vinagre balsàmic.



SALUDABLES

Tallarines de carbassó amb 'migas' cruixents



MIGUEL MARTÍN REDON

Ingredients per a 2 persones

2 carbassons petits (d'uns 200 g cadascun) / 25 g de pa sec ratllat una mica gruixut /
2 grans d'all / 2 rodanxes de pernil ibèric d'1 mm de gruix /
pebre negre acabat de moldre / oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Ratlleu el pa del dia anterior amb un ratllador gruixut.
2. Peleu els alls i tal·leu-los a la brunesa.
3. Tal·leu el pernil a tires fines.
4. Renteu el carbassó, assequeu-lo, peleu-lo i reserveu-ne la pela. Amb una mandolina o un pelador de verdures, tal·leu el carbassó formant unes tallarines amples, al llarg i girant la peça, i quan arribeu al cor, on hi ha les llavors, acabeu-ho i no lamineu aquesta part. Reserveu aquesta part de carbassó per a una altra recepta, una salsa, una crema...
5. Poseu les tires de carbassó en un bol i amaniu-les amb una mica d'oli d'oliva verge extra, sense excessos.
6. Piqueu la pela de carbassó reservada molt fina, tipus brunesa, a ganivet.
7. En una paella, escalfeu dues cullerades d'oli d'oliva a foc mitjà, salteu-hi lleugerament els alls, sense que canviïn de color, i afegiu-hi les molles de pa, la pela del carbassó i pebre. Apugeu el foc lleugerament i aneu remenant contínuament les 'miga's. Si calgués, afegiu-hi una mica més d'oli d'oliva.
8. Quan les 'migas' estiguin gairebé fetes, daurades i cruixents, emplateu-les amb les tallarines de carbassó, repartiu-hi el pernil ibèric i acabeu-ho amb un fil d'oli.



SALUDABLES

Llobarro al romaní



JOAN PAU CUATRECASES GARRIGA

Ingredients per a 4 persones

8 filets de llobarro / branquetes de romaní / sal granada / 2 tomàquets mitjans /
2 cebes tendres / 100 g d'oli d'oliva verge extra / aigua

PREPARACIÓ

1. En un pot, escalfeu l'oli; quan estigui calent, tireu-hi els tomàquets i les cebes, tot tallat a dauets, i apagueu el foc. Coeu-ho amb l'escalfor residual.
2. Netegeu els filets de llobarro d'espines.
3. Cobriu el cul d'una cassola gran amb sal granada, mulleu-la una mica amb aigua, poseu-hi les branquetes de romaní i, a sobre, els filets, amb la pell a sota. Tapeu-ho i poseu-ho al foc 2-3 min.
4. Agafeu els filets, netegeu-los de la pell i la sal que hi hagi pogut quedar enganxada i emplateu-los.
5. A sobre de cada filet, poseu una bona cullerada d'oli amb tomàquet i ceba.



SALUDABLES

Torrada d'espelta amb mató, melmelada de cireres i xia



MARTA SOLÀ GIRALT

Ingredients per a 1 torrada

250 g de farina integral d'espelta / 150 g de farina de força / 225 ml d'aigua tèbia /
50 g de pipes de gira-sol / 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra / 1 sobre de llevat
140 g de mató / melmelada de cireres o fruites vermelles (o qualsevol altra) /
xia / 1 poma àcida (opcional)

PREPARACIÓ

1. Barregeu les dues farines i el llevat en un bol gran. Afegiu-hi les pipes i barregeu-ho.
2. Afegiu-hi l'oli i l'aigua i barregeu-ho. Amasseu la barreja; si observeu que necessita més aigua, afegiu-la a poc a poc. Reserveu la massa tapada amb un drap de cuina o paper film, 2 h.
3. Col·loqueu la massa al forn calent, a 220 °C, 20 min, perquè faci crosta; abaixeu la temperatura a 180 °C i deixeu que es cogui 30 min més.

4. Deixeu-ho refredar sobre una reixa. Tal·leu-ho a llesques.
5. Unteu la torrada amb el mató i, per sobre, una mica de melmelada. Afegiu-hi tres culleradetes de xia hidratada. Per hidratar-la, poseu 1 cullerada de xia per 4 cullerades d'aigua i deixeu-la reposar 2 h.
6. Si voleu, tal·leu una mica de poma àcida a làmines i afegiu-les a la torrada.



SALUDABLES

Pastís de carbasseta d'estiu



ISABEL BUSTOS LUZÓN

Ingredients per a 4 persones

carbassetes / xató / bacallà / albergínia / pebrot vermell / ametlles /
oli d'oliva verge extra / tomàquets cherry / 2 iogurts grecs / coriandre /
llimona / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Talleu les carbassetes a llesques fines.
2. Escaliveu al forn el pebrot i l'albergínia. Peleu-los i feu-los a tires. Barrege-ho amb tires de bacallà i afegiu-hi una miqueta d'oli.
3. Poseu les llesques de carbassa com si estiguéssiu fent una lasanya: poseu una capa de, una de la barreja que heu fet abans, i afegiu-hi també una mica de xató a sobre. Continueu posant capes fins que quedi una lasanya de cinc pisos. Per sobre, afegiu-hi una mica d'ametlles picades i tomàquets cherry tallats per la meitat. Poseu-ho al forn 20 min.

4. Per a la salsa de iogurt i coriandre:

passeu per la batedora els iogurts, el coriandre, el suc espremut de mitja llimona, una culleradeta d'oli d'oliva i una mica de sal i pebre, fins que quedi homogeni.

5. Acompanyeu la lasanya amb uns espàrrecs a la planxa i una mica de salsa de iogurt i coriandre.



SALUDABLES

Niu de gall dindi farcit amb espinacs a la catalana i salsa de mango



SERGI MARTÍNEZ MARTÍNEZ

Ingredients per a 4 persones

nius de pasta negra / pit de gall dindi filetejat / espinacs / panses /
pinyons / 1 mango / ½ ceba / 1 gra d'all / vinagre / oli d'oliva verge extra /
sal / pebre negre / sucre / ½ got d'aigua

PREPARACIÓ

1. Escaldeu els espinacs en oli bullent i poseu-los en una paella amb oli amb les panses i els pinyons.
2. Saleu els filets de gall dindi i farciu-los amb els espinacs, tot fent un rotlle que cosireu amb un escuradents.
3. Daureu els rotlles de gall dindi en una paella amb oli i reserveu-los.

4. **Per a la salsa de mango:** en una paella amb oli, poseu el mango (reserveu-ne un quart per fer a daus), la ceba tallada, l'all tallat, un rajolí de vinagre, un polsim de pebre, una culleradeta de sucre i l'aigua. Quan estigui tot cuit, tritureu-ho.
5. Passeu els daus de mango per la paella i reserveu-los.
6. Bulliu els nius de pasta i emplateu-los amb els daus de mango i el rotlle de gall dindi amb la salsa per sobre.



SALUDABLES

Pastís d'escalivada



NICOLE BRUGUERS MARY

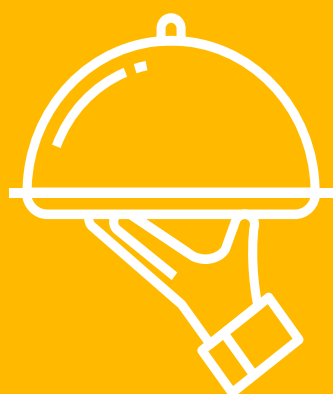
Ingredients per a 6-8 persones

2 pebrots / 2 cebes / 2 albergínies / 4 ous / 200 ml de nata líquida /
1 polsim de pebre negre / 1 rodanxa de pa de motlle integral

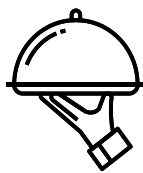
PREPARACIÓ

1. Escaliveu el pebrots, les cebes i les albergínies al forn. Peleu-los.
2. Tritureu-ho amb els ous, i afegiu-hi la nata tèbia, el pebre i el pa de motlle integral.

3. Tritureu-ho a cops de més a menys, poseu-ho al forn en una plata de Pyrex, al bany maria, a 180 °C, 45 min. Deixeu-ho refredar a temperatura ambient i poseu-ho a la nevera. Desemmotlleu-ho i acabeu-ho amb tires llargues de pebrot escalivat.



Receptes innovadores



INNOVADORES

Wonton farcit de bolets amb crema de formatge



ASUN MARTÍNEZ ARTIEDA

Ingredients per a 4 persones

500 g de bolets / 1 paquet de wonton (pasta oriental tipus caneló però molt fina) /
1 ceba / 1 porro / sèsam / oli d'oliva verge extra / 1 ampolla de nata líquida /
150 g de parmesà / sal

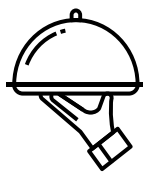
PREPARACIÓ

1. Per a la pasta: poseu l'aigua amb una mica d'oli en una olla i feu-la bullir. Coeu-hi la pasta, 20 s, i tot seguit poseu-la en aigua freda. Reserveu-la.

2. Per al farcit: sofregiu la ceba i el porro picats en una mica d'oli. Quan agafin color, afegiu-hi els bolets picats, salpebreu-ho i coeu-ho fins que estigui tot ben rosset.

3. Per a la crema: poseu el formatge, ratllat, en una cassola, afegiu-hi la nata líquida i coeu-ho a foc baix.

4. Poseu-vos una placa de wonton sobre la mà, poseu-hi una mica de farcit de bolets i feu-ne un farcellet. Poseu els farcellets en una placa de forn, cobriu-los amb la crema de formatge, espolseu-hi el sèsam per sobre i gratineu-ho lleugerament. Emplateu-ho i serviu-ho.



INNOVADORES

Vichyssoise amb pastís de colors



SERGIO GANADO FERNÁNDEZ

Ingredients per a 4 persones

Per a la vichyssoise: 500 g de porros / 3 patates / 1 cullerada de mantega / 500 ml de brou de pollastre / 150 ml de nata líquida 18% MG / sal / pebre negre

Per al pastís: 1 pebrot vermell, escalivat / 1 pebrot verd / 500 g de faves / 200 ml de brou de pollastre / 6 ous / menta

PREPARACIÓ

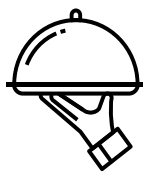
1. Per a la vichyssoise: tal·leu el porro a la juliana i salteu-lo en una paella, amb la mantega. Afegiu-hi les patates, tallades a trossos, i cobriu-ho amb el brou de pollastre. Deixeu-ho reduir, salpebreu-ho i incorporeu-hi la nata líquida. Deixeu-ho coure 2 min i tritureu-ho. Coleu-ho i reserveu-ho.

2. Per al pastís de colors: tritureu les faves amb una mica de menta, salpebreu-ho i afegiu-hi una mica de brou i dos ous.

3. Tritureu els pebrots amb una mica de menta, salpebreu-ho i afegiu-hi una mica de brou i dos ous més.

4. Poseu les dues masses en dos motlles, separats, i coeu-les al bany maria, a 150 °C, 20 min.

5. Serviu la vichyssoise amb el pastís al mig del plat i decoreu-ho amb brots.



INNOVADORES

Sopa d'aigua de tomàquet emulsionada amb oli d'alfàbrega



ADRIÀ ÁLVAREZ RODRÍGUEZ

Ingredients per a 1 persona

8 tomàquets de pera / oli d'oliva suau / 50 g de mató / 1 grapat de festucs / alfàbrega / 4 tomàquets cherry / sal

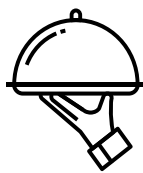
PREPARACIÓ

1. Tritureu els tomàquets de pera i deixeu-los escórrer amb un colador fi, 3 h, fins que deixin anar tota l'aigua, que heu de recollir. Ha de quedar un líquid translúcid.

2. Escaldeu les fulles d'alfàbrega i submergiu-les en aigua amb gel. Assequeu-les amb paper absorbent i tritureu-les amb una mica d'oli d'oliva.

3. Emulsioneu l'aigua de tomàquet amb l'oli d'alfàbrega, amb una batedora, fins que tingui una textura consistent.

4. En un plat, poseu la sopa de tomàquet i decoreu-la amb el mató, tallat a trossets, els tomàquets cherry, tallats per la meitat, i els festucs.



INNOVADORES

Mató amb reducció de figues de moro



JUAN ANTONIO SEGURA SEDEÑO

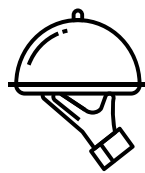
Ingredients per a 4 persones

1 kg de figues de moro / 2 cullerades d'oli d'oliva arbequina /
6 cullerades de sucre morè / 4 cullerades de vermut /
4 gotets de mató

PREPARACIÓ

1. Peleu les figues de moro i traieu-ne els pinyols. Poseu la polpa en una paella amb una mica d'oli d'oliva, el sucre morè i el vermut, i reduïu-ho, sense deixar de remenar.

2. Quan tingui la textura desitjada, poseu-ho tot en un plat i afegiu-hi el mató. Ja ho podeu servir.



INNOVADORES

Crema de xirivia i poma amb xips de xirivia



M. GLÒRIA MOHEDANO I PUIG

Ingredients per a 4 persones

Per a la crema: 3 pomes mitjanes cuites al forn (sense sucre) /
la part blanca d'un porro / 3 xirivies mitjanes / 1 l de brou de verdures / sal
Per a les xips: 1 xirivia / 1 culleradeta de sal / 1 culleradeta de cúrcuma en pols /
1 polsim de pebre negre

PREPARACIÓ

1. Per a la crema: poseu una miqueta d'oli en una olla i sofregiu-hi el porro, tallat petit. Quan comenci a agafar una mica de color, afegiu-hi la xirivia, tallada a trossos no gaire grossos. Remeneu-ho i deixeu-ho un parell de minuts a foc suau.

2. Cobriu-ho amb el brou de verdures i deixeu-ho bullir fins que la xirivia estigui cuita, uns 15 min.

3. Poseu-ho al bol de la batedora, afegiu-hi la polpa de les tres pomes i tritureu-ho fins que sigui ben fi. Rectifiqueu-ho de sal i reserveu-ho.

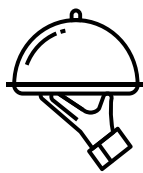
4. Per a les xips: folreu una safata per anar al forn amb paper de forn.

5. Peleu la xirivia i esbandiu-la, eixugueu-la i tal·leu-la a rodanxes el màxim de primes, amb l'ajuda d'una mandolina.

6. Poseu les rodanxes de xirivia en un bol i amaniu-les amb una culleradeta de sal, una de cúrcuma, una miqueta de pebre negre i un rajolí d'oli d'arbequina.

7. Barregeu-ho bé, perquè l'amaniment arribi a tots els racons de la xirivia, i poseu les rodanxes a la safata.

8. Escalfeu el forn a 180 °C i coeu-hi les xips, 20 min, fins que quedin daurades. Poseu-les en un plat, amb la crema calenta i unes gotes d'oli d'arbequina.



INNOVADORES

Canelons de col i marisc



MARC LÓPEZ CABANILLAS

Ingredients per a 2 persones

1 col / 5 llagostins / 300 g de calamars / 1 ceba / 1 tomàquet / brandi / 150 g de mantega / 50 g de farina

PREPARACIÓ

1. Traieu els caps dels llagostins i poseu-los en un cassó amb un raig d'oli d'oliva. Aixafeu-los perquè deixin anar el suc, afegiu-hi un raig de brandi i flamegeu-ho.

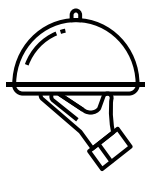
2. Incorporeu-hi mitja ceba i mig tomàquet i deixeu-ho coure a foc baix. Incorporeu-hi prou aigua per fer un brou. Deixeu-lo uns minuts més, coleu-lo i poseu-lo a bullir en una olla. Poseu-hi les fulles de col i coeu-les 5 min. Retireu-les del brou, escorreu-les i reserveu-les.

3. Netegeu els llagostins i els calamars i talleu-los a dauets. Piqueu la resta de la ceba i el tomàquet i salteu-ho tot en una paella amb mantega.

4. En una altra paella, poseu 150 g de mantega i 50 g de farina i prepareu un roux. Quan estigui a punt, incorporeu-hi una mica de brou de llagostins i remeneu fins que us quedi una textura més cremosa.

5. Afegiu una mica d'aquesta crema al farcit i remeneu-ho bé, perquè s'hi integri.

6. Poseu paper film sobre la superfície de treball i poseu-hi les fulles de col, estirades. Farciu-les i enrotlleu-les, donant-los forma de caneló. A l'hora d'emplatar-ho, cobriu-les amb la crema.



INNOVADORES

Flors dolces



VERÓNICA MOG

Ingredients per a 12 persones

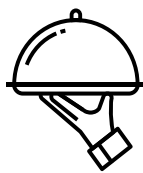
250 ml de llet / 1 ou / sal / 2 cullerades d'anís dolç / la pela de ½ taronja, ratllada /
200 g de farina de blat / oli de gira-sol / sucre /canyella

PREPARACIÓ

1. Bateu els ous, la llet, l'anís i la pela de taronja ratllada en un bol. A poc a poc, incorporeu-hi la farina i remeneu-ho fins que no hi quedin grumolls. Deixeu reposar la massa, tapada, 20 min.

2. En una paella fonda, escalfeu l'oli de gira-sol i poseu-hi un motlle amb forma de flor a dins, perquè s'escalfi. Quan l'oli estigui calent, ompliu el motlle fins a la meitat amb la massa, deixeu-la uns minuts i retireu-la.

3. Escorreu la flor i arrebolseu-la amb sucre i canyella.



INNOVADORES

Arròs de l'emperador a l'all negre i gambes



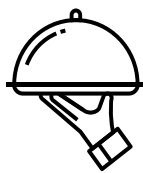
MIGUEL MARTÍN REDON

Ingredients per a 4 persones

300 g d'arròs de l'emperador / 900 ml de brou de verdures / 70 g d'escalunya /
10 grans d'all negre / oli d'oliva verge extra / 50 g de mascarpone / sal

PREPARACIÓ

1. Bulliu el brou i coleu-lo.
2. Tritureu set grans d'all negre (pelats) amb una mica del brou i incorporeu-los a la resta del brou.
3. Renteu l'arròs. Poseu una cassola al foc i poseu-hi un bon fil d'oli d'oliva verge extra. Sofregiu-hi l'escalunya a foc molt suau, fins que es torni transparent. Afegiu-hi els tres grans d'all negre restants, tallats a la brunesa, i remeneu-ho una mica, 1 min.
4. Afegiu-hi l'arròs negre i una mica de sal, i remeneu-ho. Ofegueu-ho 1 min i afegiu-hi 750 ml de brou bullent. Quan torni a arrencar el bull, tapeu-ho i abaixeu el foc al mínim; coeu-ho 40 min.
5. Afegiu-hi el mascarpone, remeneu-ho, tapeu-ho i deixeu-ho reposar 5 min.
6. Peleu les gambes, excepte la punta de la cua. Escalfeu una paella, saleu-ho i daureu-hi les cues de gamba, 20 s per cada costat.
7. Serviu l'arròs amb les gambes per sobre.



INNOVADORES

Orada, melmelada de tomàquet i parmentier d'albergínia



IGNACIO SÁEZ ZAYAS

Ingredients per a 4 persones

1 orada de 2 kg / 1,5 kg de tomàquets madurs / 1 ceba / 20 g de ceps /
1 kg d'albergínies / 1 patata / 5 grans de pebre de Jamaica / 1 g de curri /
5 g de sal / 50 ml d'oli d'oliva verge extra / farigola / 100 g de sucre morè /
200 ml de brou de peix

PREPARACIÓ

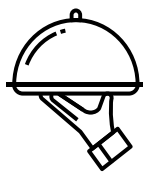
1. Peleu els tomàquets, traieu-ne les llavors i trossegeu-los. Poseu-los en una paella al foc, amb el sucre i el pebre de Jamaica, 30 min.

2. En una altra paella, sofregiu la ceba, la farigola i els ceps amb una mica d'oli. Incorporeu-hi el brou de peix, deixeu-ho reduir i tritureu-ho.

3. Escaliveu les albergínies i peleu-les. Bulliu la patata i peleu-la. Tritureu les albergínies i la patata amb la sal i el curri.

4. Talleu el peix en supremes, salpebreu-les i daureu-les 2 min per cada costat.

5. Als plats, poseu una base de parmentier i, a sobre, la suprema, amb la pell cap amunt. Poseu-hi la melmelada de tomàquet per sobre i una branca de farigola, i acabeu-ho amb la salsa de ceps pel voltant.



INNOVADORES

Endívies farcides a la mel i mostassa



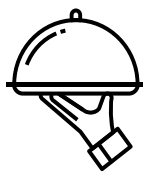
FREDERIC FÀBREGAS MARTÍN

Ingredients per a 4 persones

2 endívies / 1 ceba petita / ½ pebrot vermell / ½ pebrot verd /
1 llauna de tonyina / mostassa en gra / mel / vinagre de vi blanc /
sal / oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Separeu les fulles més grosses de les endívies, renteu-les i assequeu-les.
2. En un bol, poseu una cullerada sopera de mostassa, una de mel, una de vinagre, sal i oli, i emulsioneu-ho.
3. Piqueu la ceba i els pebrots a dauets i afegiu-los al bol de la vinagreta.
4. Escorreu la tonyina, esmicoleu-la i afegiu-la al bol. Remeneu-ho bé i reserveu-ho a la nevera fins al moment de servir-ho.
5. Poseu les fulles d'endívia als plats i ompliu-les amb el farcit.



INNOVADORES

Cuscús d'escalivada



ROSA SOLÀ GALINDO

Ingredients per a 4 persones

1 pebrot vermell gros / 1 pebrot groc / 2 cebes tendres / 5 alls tendres /
3 tomàquets de pera / 1 got d'oli d'oliva verge extra / 1 llimona / cuscús precuit /
brou de verdures / 6 fulles de menta / 5 fulles d'alfàbrega / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

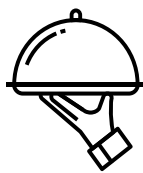
1. Escaliveu les verdures, preferiblement a la flama, peleu-les i deixeu-les refredar. Talleu-les a trossets i poseu-les en un bol. Amaniu-les amb oli d'oliva verge extra, sal i pebre, i deixeu-les macerar 1 h, remenant-ho de tant en tant.

2. Prepareu el cuscús seguint les instruccions del fabricant, però fent servir brou de verdures en comptes d'aigua.

3. En un cassó, poseu la mateixa proporció de brou que de cuscús i feu que arregui el bull. Remeneu-ho, salpebreu-ho i afegiu-hi una cullerada de mantega. Deixeu-ho refredar.

4. Poseu les fulles de menta, l'alfàbrega, el suc de la llimona i mig got d'oli d'oliva en un got i tritureu-ho bé.

5. Munteu el plat posant el cuscús i les verdures dins d'un motlle circular. Amaniu-lo.



INNOVADORES

Pastissets de l'àvia Carmen



MONTSERRAT ORIOL MUNNÉ

Ingredients per a 36 pastissets

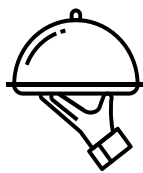
1 gotet d'anís / ½ gotet de moscatell / 3 gotets d'oli d'oliva verge extra /
2 cullerades de sucre / 750 g de farina / 1 pot de cabell d'àngel

PREPARACIÓ

1. En un bol, barregeu els líquids i el sucre, a mà, fins que la barreja canviï de color. Incorporeu-hi la farina i amasseu-ho bé, fins que es desenganxi de les mans.
2. Feu boletes amb la massa, aplaneu-les una mica i poseu-hi el cabell d'àngel.

3. Tanqueu les boles i poseu-les en una safata de forn.

4. Escalfeu el forn a 180 °C i coeu-hi els pastissets, fins que quedin torrats. Deixeu-los refredar en un plat i espolseu-hi sucre pel damunt.



INNOVADORES

Crema de carbassa amb llet de coco



LAURA FERRÉ GIMÉNEZ

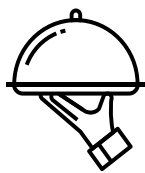
Ingredients per a 6 persones

1 carbassa / 1 ceba mitjana / 3 pastanagues mitjanes /
4 patates / 400 ml de llet de coco / sal

PREPARACIÓ

1. Talleu totes les verdures i talleu les patates esqueixant-les. Bulliu-les 20 min, o coeu-les al vapor 6 min, com preferiu.

2. Reserveu el brou de la cocció. Tritureu les verdures i les patates bullides. Incorporeu-hi la llet de coco, saleu-ho i, si voleu que quedi més líquid, incorporeu-hi una mica del brou de la cocció.



INNOVADORES

Cruixent de col kale amb terra lluçanera



MARIA ROSA SOLÀ GALINDO

Ingredients per a 4 persones

1 col kale / 5 talls de cansalada fumada /
30 g d'ametlles torrades / sal de Maldon /
2 cullerades d'oli d'oliva verge extra

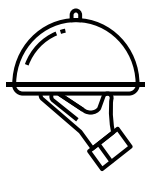
PREPARACIÓ

1. Renteu la col i trenqueu-ne les fulles amb les mans. Eixugueu-les bé, perquè no s'oxidin, i poseu-les en un bol. Amaniu-les amb dues cullerades d'oli i barregeu-ho bé.

2. Escalfeu el forn a 180 °C. Folreu una safata de forn amb paper vegetal i poseu-hi les fulles amanides. Coeu-les 10 min, vigilant que no es torrin.

3. Poseu els talls de cansalada al microones, entre dues fulles de paper de cuina, i coeu-los fins que quedin secs i torrats. També podeu saltar-los en una paella.

4. Barregeu la cansalada amb les ametlles i tritureu-ho amb un túrmix. Traieu la col del forn, poseu-la en un bol i espoleu-hi la cansalada i les ametlles triturades, i una mica de sal de Maldon.



INNOVADORES

Saltat de colors



ANNA FERRETE VÁZQUEZ

Ingredients per a 4 persones

2 grans d'all / 1 tros de gíngebre / 6 patates violetes / 1 carbassó /
2 pastanagues / 1 branca de bròquil / 1 branca de coliflor

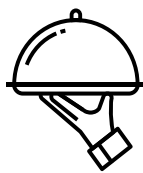
PREPARACIÓ

1. Netegeu les patates i coeu-les al microones, en un recipient especial, 7 min.

2. Peleu el gíngebre i tal·leu-lo a trossets. Tal·leu els dos grans d'all a làmines. Peleu les pastanagues i tal·leu-les a bastonets. Netegeu el carbassó i tal·leu-lo a cubs. Separeu els branquillons del bròquil i la coliflor.

3. Poseu un bon raig d'oli en un wok i salteu-hi l'all i el gíngebre. Saleu-ho i, quan estiguin daurats, afegiu-hi, per aquest ordre, el bròquil, la coliflor, la pastanaga i el carbassó. Rectifiqueu-ho de sal.

4. Peleu les patates i tal·leu-les a trossos grossos. Afegiu-les al wok i salteu-les, 1 min. Salpebreu-ho i serviu-ho.



INNOVADORES

Amanida de llimones



ELENA MATUTE I VALLS

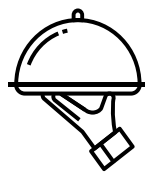
Ingredients per a 4 persones

4 llimones / 2 taronges / 4 ous durs / 1 ceba /
200 g de pernil cuit / oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

- 1.** Peleu les llimones i les taronges i tal·leu-les a rodanxes d'un dit de gruix.
- 2.** Poseu-les en una safata i repartiu-hi, per sobre, la ceba, ben picada, i els ous.

- 3.** Afegiu-hi el pernil i amaniu-ho amb oli d'oliva. Remeneu-ho bé i serviu-ho.



INNOVADORES

Bledes farcides



PILAR ALBIOL BALLESTÉ

Ingredients per a 4 persones

16 penques de bledes / 250 g de carn picada / 1,5 tasses d'oli d'oliva verge extra /
5 tomàquets madurs / 1 gra d'all / julivert / pebre negre / sal / formatge ratllat /
mantega / 2 ous / farina / pa ratllat

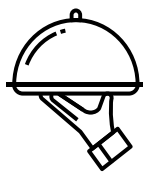
PREPARACIÓ

1. Netegeu les penques de les bledes i tal·leu-les a trossos d'uns 15 cm. Bulliu-les fins que quedin grenyals i escorreu-les.

2. Fregiu la carn i reserveu-la. A la mateixa paella, sofregiu l'all, el tomàquet (pelat i triturat) i el julivert. Quan el sofregit estigui al punt, afegiu-hi la carn i salpebreu-ho. Barregeu-ho bé.

3. Poseu les penques sobre un drap de cotó i eixugueu-les molt bé. Separeu-ne vuit, i les altres vuit ompliu-les amb el farcit de carn. Tapeu el farcit amb les penques que heu separat, com si fos un entrepà.

4. Arrebosseu les penques amb farina, ou i pa ratllat i fregiu-les. Quan estiguin daurades, retireu-les del foc, escorreu-les i poseu-les en una plata per al forn. Espolseu-les amb el formatge ratllat i gratineu-les fins que quedin torrades.



INNOVADORES

Flors de carbassó farcides de brandada



MARIA DOLORS CANO GARCÉS

Ingredients per a 4 persones

8 flors de carbassó / 500 g de bacallà dessalat / 1 patata grossa / llet /
oli d'oliva verge extra / aigua / farina de tempura / 1 gra d'all

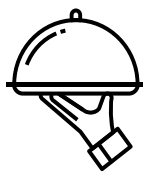
PREPARACIÓ

1. Bulliu la patata amb la pela i deixeu-la refredar. Peleu-la i tal·leu-la a trossets.

2. Confiteu el bacallà en un cassó amb oli, a foc molt baix, amb el gra d'all, fins que se separi sol. Deixeu-lo refredar i traieu-ne la pell i les espines.

3. Esmicoleu el bacallà i barregeu-lo amb la patata. Bateu-ho a velocitat baixa, afegint-hi la llet a poc a poc, fins que tingueu la consistència desitjada. Ompliu les flors de carbassó amb aquesta barreja.

4. Feu una pasta amb la farina de tempura i l'aigua, ben freda. Arrebosseu-hi les flors i fregiu-les. Quan estiguin daurades, escorreu-les sobre paper absorbent.



INNOVADORES

Magdalenes de garrofa i fajol



IRENE BASAGAÑA PUNTÍ

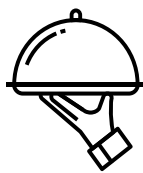
Ingredients per a 4 persones

2 ous ecològics / 120 g de panela (sucre integral) /
60 ml de beguda d'ametlla sense sucre / 190 ml d'oli d'oliva verge extra /
150 g de farina de fajol / 60 g de garrofes / 8 g de llevat químic /
1 polsim de sal / pela de taronja ratllada

PREPARACIÓ

1. Bateu els ous i la panela fins que quedi una textura cremosa. Abaixeu la velocitat de la batedora i incorporeu-hi la beguda vegetal, a poc a poc.
2. Afegiu-hi l'oli, sense parar la batedora.
3. En un bol, poseu la farina i la garrofa tamisades, el llevat, la sal i la pela de taronja ratllada, i remeneu-ho bé.

4. Afegiu la barreja a la batedora i, quan s'hi hagi incorporat del tot, bateu-ho 3 min.
5. Tapeu la massa amb un drap sec i net i guardeu-la 1 h a la nevera.
6. Escalfeu el forn a 250 °C. Poseu la massa als motlles de magdalena i coeu-les a 180 °C, 16 min. Deixeu-les refredar sobre la reixeta.



INNOVADORES

Brownie crudivegà



CRISTINA MARTÍNEZ ORIOLA

Ingredients per a 8 persones

Per a la base: 400 g de dàtils / 120 g de cacau en pols sense sucre /
120 g d'ametlles crues senceres / 120 g de nous crues senceres /
40 g de nous trossegades / 30 g de xocolata negra trossegada
Per a la cobertura: 90 g de cacau en pols / 90 g de dàtils /
160 ml de llet de coco / 55 g d'oli de coco / ¼ de tassa d'aigua tèbia
Per a l'acabat: fruita variada de temporada

PREPARACIÓ

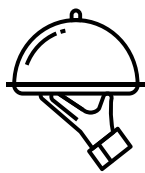
1. Per a la base: poseu tots els ingredients, menys els trossos de nou i de xocolata, al vas del túrmix, i tritureu-los fins a aconseguir una massa compacta.

2. Incorporeu-hi els trossos de nou i de xocolata i barregeu-ho bé. Poseu la massa en dos motlles iguals (la meitat en cadascun) i poseu-los a la nevera, tapats amb paper de film.

3. Per a la cobertura: amb un túrmix, feu una pasta amb els dàtils, i afegiu-hi el cacau i la llet de coco. Incorporeu-hi l'aigua, a poc a poc, fins que quedi una barreja suau. Afegiu-hi l'oli de coco.

4. Traieu els motlles de la nevera i acabeu-los d'omplir amb aquesta barreja. Torneu-los a posar a la nevera i deixeu-los reposar 12 h, com a mínim, tapats amb paper film.

5. Abans de servir els brownies, els podeu farcir amb fruita de temporada.



INNOVADORES

Tartet de cols de Brussel·les amb salsa de cúrcuma i pebrot



ALBERT ARAGAY LANCHARES

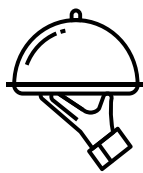
Ingredients per a 2 persones

8 cols de Brussel·les / 2 pebrots vermells / 2 cullerades de mostassa /
1 cullerada de mel / 1 cullerada de vinagre de poma /
2 cullerades d'oli d'oliva verge extra / 1 cullerada de cúrcuma en pols /
sal / pebre negre / llavors

PREPARACIÓ

1. Escaldeu les cols 1 min en aigua salada. Retireu-les del foc i tal·leu-ne la cocció amb aigua amb glaçons. Escorreu-les.
2. Salteu les cols en una paella a foc viu, uns minuts, fins que agafin una mica de color.
3. Escaliveu els pebrots al forn, a 200 °C. Peleu-los i poseu-ne la polpa en una paella al foc. Deixeu que l'aigua s'evapori i que quedin gairebé secs.

4. Poseu la mostassa i la mel en un bol i barregeu-ho. Afegiu-hi la cúrcuma i el vinagre i torneu-ho a remenar. Incorporeu-hi l'oli a raig, sense deixar de remenar-ho amb unes varetes, fins que s'emulsióni.
5. Poseu una capa de pebrot a cada plat i repartiu-hi les cols pel damunt. Salseu-ho amb la salsa de cúrcuma.



INNOVADORES

Lasanya 'veggie' invertida de pebrots



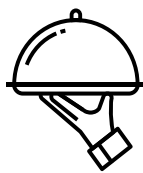
ROSA GONZÁLEZ NAVARRO

Ingredients per a 4 persones

8 plaques de pasta per a lasanya / 4 pebrots vermells mitjans /
1 llauna de tomàquet triturat / 1 paquet de tofu fresc / 2 cebes de Figueres /
1 manat d'espinacs frescos / 2 grans d'all / 1 paquet de formatge ratllat /
2 cullerades d'oli d'oliva / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Renteu els pebrots, traieu-ne la part superior i buideu-los. Poseu-los en una placa per al forn i reserveu-los.
2. Poseu una mica d'oli en una paella i fregiu l'all picat, la ceba, tallada a tires fines, i el tofu esmicolat. Quan agafi color, incorporeu-hi els espinacs i el tomàquet i sofregiu-ho fins que els espinacs estiguin cuits. Reserveu-ho.
3. Prepareu les plaques de lasanya seguint les instruccions del fabricant. Quan estiguin a punt, tal·leu-les per la meitat.
4. Poseu una cullerada del sofregit a dins de cada pebrot. Afegiu-hi una placa de lasanya, una mica de formatge ratllat i repetiu-ho fins que els pebrots estiguin totalment farcits. A sobre, poseu-hi més formatge ratllat.
5. Escalfeu el forn a 180 °C i poseu-hi els pebrots, 20 min.



INNOVADORES

Flam de carbassa amb crumble d'ametlla i gelat de vainilla



TERESA ESCARRÉ FERRÉ

Ingredients per a 4 persones

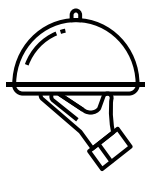
200 g de carbassa / 50 g de xocolata blanca / 80 g de llet condensada / 3 ous /
canyella / nou moscada / gelat de vainilla

Per al crumble d'ametlla: 60 g de mantega pomada / 50 g de sucre /
90 g de farina / 25 g d'ametlla en pols

PREPARACIÓ

1. Coeu la carbassa tallada per la meitat 45 min, a 190 °C. Peleu-la i traieu-ne les llavors. Peseu-ne 200 g.
2. Tritureu la carbassa calenta i la xocolata blanca. Incorporeu-hi la resta d'ingredients i tritureu-los amb el túrmix.
3. Repartiu la barreja en motlles de flam i coeu-los al bany maria 45 min a 140 °C.
4. Per al crumble d'ametlla: barregeu el sucre, la farina i l'ametlla. Afegiu-hi la mantega tallada a dauets.

5. Barregeu-ho amb les mans, pessigant la massa. Quan la barreja sigui homogènia i tingui una textura sorrenca, repartiu-la sobre paper de forn. Coeu-la a 180 °C fins que tingui un color daurat.
6. Deixeu-la refredar i reserveu-la en un recipient hermètic fins que l'hàgiu de fer servir.
7. Serviu els flams acompanyats del crumble i un bola de gelat de vainilla.



INNOVADORES

Verduretes amb 'xispa'



PAQUI LLOBET GONZÁLEZ

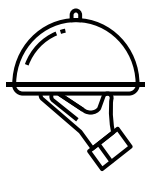
Ingredients per a 2 persones

2 patates / 1 pastanaga / 100 g de mongetes tendres / 50 g de bolets variats /
2 cors de carxofa / 50 g de pèsols / 2 albergínies / 1 pebrot verd /
all en pols / julivert en pols / 100 g de pit d'indiot a dauets /
25 g de mozzarella fresca / 2 ous

PREPARACIÓ

1. Talleu les verdures, petites, i bulliu-les.
2. Poseu el pit d'indiot en una cassola de fang al foc amb un raig d'oli d'oliva, i incorporeu-hi les verdures bullides i escorregudes. Saleu-ho i poseu-hi l'all i el julivert en pols.

3. Esclateu els ous a sobre de les verdures i l'indiot i afegiu-hi la mozzarella. Tapeu la cassola i coeu-ho tot a foc baix, 2 min.



INNOVADORES

Barquetes de cogombre amb salmó fumat



CARMEN CAMPOS MERINO

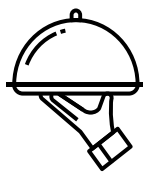
Ingredients per a 3 persones
3 cogombres / 1 ceba / 200 g de salmó fumat /
150 g de formatge per untar

PREPARACIÓ

1. Peleu els cogombres, una tira sí i l'altra no, i talleu-los per la meitat, longitudinalment. Buideu-ne l'interior amb una cullera i piqueu-ne la polpa.

2. Peleu la ceba i piqueu-la ben petita. Barregeu-la amb el cogombre picat i poseu-ho en un bol. Barregeu-ho amb el formatge per untar i amb el salmó, també picat.

3. Farcieu els cogombres amb aquest farciment i serviu-los ben freds.



INNOVADORES

Tàrtar de salmó i mango, gelat de Mòdena i aire de llimona indonèsia



ESTEFANIA ARANDA VEGA

Ingredients per a 4 persones

Per al gelat de vinagre de Mòdena: 600 g de llet sencera /
200 g de sucre / 100 g de base pro-crema /

150 g de nata líquida 35% MG / 100 g de vinagre de Mòdena

Per al tàrtar: 350 g de salmó / 500 g de mango / 4 escalunyes /
2 cullerades de sèsam negre / 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra /
salsa de soja / sal / pebre negre / 2 alls tendres

Per a l'aire de llimona indonèsia: 150 g de suc de llimona indonèsia /
50 g d'aigua / 50 g de sucre / 4 g de lecitina de soja

PREPARACIÓ

1. Per al gelat: poseu el vinagre de Mòdena i el sucre en un cassó i escalfeu-ho fins que es redueixi una mica. Afegiu-hi la llet, la nata i la base pro-crema, i bulliu-ho. Traieu-ho del foc i deixeu-ho refredar.

2. Passeu la barreja per la geladora fins que tingui la textura desitjada i reserveu-la.

3. Netegeu el salmó i talleu-lo a la brunesa. Peleu el mango i talleu-lo. Feu el mateix amb les escalunyes i els alls tendres.

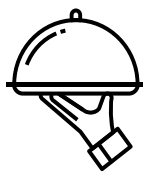
4. Poseu el salmó, el mango, l'escalunya, el sèsam i una mica d'oli d'oliva en un bol

i salpebreu-ho. Afegiu-hi la salsa de soja, remeneu-ho i reserveu-ho.

5. Per a l'aire: feu un almívar amb aigua i sucre. Quan arrenqui el bull, traieu-lo del foc i deixeu-lo refredar.

6. Espremeu les llimes i aboqueu-ne el suc en un recipient baix i allargat. Afegiu-hi l'almívar fred i la lecitina de soja i passeu-ho pel túrmix fins que aparegui escuma.

7. Emplateu el tàrtar amb un motlle. Feu una quenelle de gelat de vinagre de Mòdena i poseu-hi l'aire de llimona per sobre.



INNOVADORES

Timbal d'escalivada, mató de cabra i menta



ISIDRE SELGA

Ingredients per a 4 persones

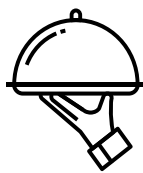
1 albergínia / 1 pebrot verd / 1 pebrot vermell / 1 pebrot groc / 1 ceba /
25 g de mató de cabra / fulles de menta / sal / oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Escaliveu els pebrots, l'albergínia i la ceba. Quan estiguin freds, esmicoleu-los i poseu-los en capes, al plat, amb l'ajut d'un motlle rodó de 15 cm.

2. Poseu el mató a sobre de les verdures escalivades i amaniu-ho amb oli i sal.

3. Traieu el motlle amb compte i acabeu-ho amb fulles de menta.



INNOVADORES

Dips de crudités amb salsa de iogurt



MARIA CHERNOVALOVA

Ingredients per a 6 persones

Per a les verdures crues: 1 coliflor petita / 1 bròquil petit /
1 pebrot vermell / 8 pastanagues / 1 api / 1 cogombre

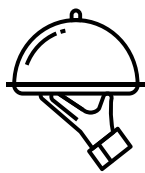
Per a la salsa: 300 ml de iogurt grec / 250 g de maionesa /
4 cullerades de mostassa de Dijon / 4 cullerades de pasta de rave picant /
1 cullerada d'oli d'oliva verge extra / 1 cullerada d'anet fresc / 1 gra d'all gros

PREPARACIÓ

1. Renteu totes les verdures. Peleu el cogombre i les pastanagues i tal·leu-los a tires fines, d'uns 10 cm. Feu el mateix amb totes les verdures —la coliflor i el bròquil, tal·leu-los a branquillons.

2. Per a la salsa: piqueu l'all i barregeu-lo amb la resta dels ingredients fins que quedi una salsa homogènia.

3. Serviu les verdures amb la salsa.



INNOVADORES

Carxofes farcides



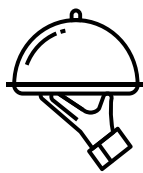
RAQUEL PULGARÍN ALFONSO

Ingredients per a 4 persones

4 carxofes grosses / el suc d'1 llimona / ½ safata de xampinyons / ½ ceba /
1 gra d'all / 1 llauna de tonyina / 1 llauna d'anxoves de l'Escala /
1 pebrot vermell / maionesa / oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Poseu les carxofes en una olla amb aigua i bulliu-les amb el suc de llimona fins que estiguin toves. Traieu-les i escorreu-les bé.
2. Sofregiu l'all i la ceba, picats, en una paella. Afegiu-hi els xampinyons tallats a làmines, salpebreu-ho i coeu-ho fins que estiguin al punt.
3. Poseu-ho tot en un bol i afegiu-hi la tonyina. Remeneu-ho bé.
4. Obriu les carxofes amb les mans, deixant-hi una mica d'espai al centre. Poseu-hi sal i un raig d'oli d'oliva.
5. Farcieu les carxofes amb la barreja de xampinyons i tonyina. Afegiu-hi dues anxoves i una cullerada de maionesa. Acabeu-ho amb tires de pebrot escalivat.
6. Escalfeu el forn a 175 °C i coeu-hi les carxofes, 20 min.



INNOVADORES

Cels de carbassa



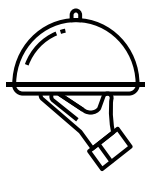
NÚRIA PLA DOMINGO

Ingredients per a 4 persones

1 carbassa / 2 ous / 2 cullerades de sucre / 2 cullerades de farina /
canyella en pols / 25 g de mantega / la pela de ½ llimona / impulsor / anís

PREPARACIÓ

- 1.** Peleu la carbassa i traieu-ne les llavors. Tal·leu-la a dauets i bulliu-la amb unes gotes d'anís, fins que quedi ben tova.
- 2.** Escorreu la carbassa i tritureu-la en un morter.
- 3.** En un bol, barregeu dos rovells d'ou amb el sucre i la farina. Afegiu-hi la canyella, la mantega i la pela de la llimona ratllada. Incorporeu-hi la carbassa i una cullerada d'impulsor.
- 4.** Amb una cullera, aneu agafant porcions de la massa i fregiu-les en una paella amb oli ben calent. Escorreu els cels i ja els podeu servir.



INNOVADORES

Panacotta de parmesà, avellanes i pera



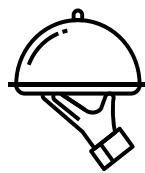
ÀNGELS SOLÀ PUJOL

Ingredients per a 4 persones

400 ml de nata per muntar / 120 g de parmesà ratllat / pebre negre /
4 fulles de gelatina / 1 pera conference / mantega /
sucre / avellanes torrades / sal

PREPARACIÓ

1. Talleu la pera a daus i caramel·litzeu-la amb la mantega, en una paella, amb el sucre i una mica de sal.
2. Hidrateu la gelatina.
3. Poseu la nata en una cassola i feu que arrenqui el bull. Afegiu-hi el parmesà i el pebre negre, i remeneu-ho 2 min. Afegiu-hi la gelatina i desfeu-la. Apagueu el foc.
4. Ompliu els gots amb la nata i deixeu-ho refredar. Quan hagi quallat, afegiu-hi la pera caramel·litzada per sobre i espolseu-ho amb les avellanes torrades picades.



INNOVADORES

Fals caviar de fruita natural



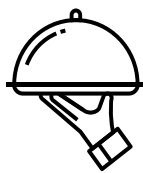
DOLORS VILELLA VILA

Ingredients per a 1 persona
100 g de suc de fruita / 20 g de sucre /
2 g d'agar-agar / 200 ml d'oli de gira-sol

PREPARACIÓ

1. Poseu l'oli en un got de vidre i poseu-lo al congelador, 2 h.
2. En un cassó, escalfeu el suc, el sucre i l'agar-agar. Quan arrenqui el bull, deixeu-lo 2 min i apagueu el foc.

3. Traieu l'oli del congelador. Amb una xeringa, aspireu el suc calent i, gota a gota, deixeu-lo caure al got de l'oli fred. D'aquesta manera es formaran les boles de suc al moment. Feu-les servir per decorar.



INNOVADORES

Embolcall d'albergínia farcit de verdures amb carn i formatge



MAGDA LLACH CARLES

Ingredients per a 6 persones

Per al farcit: 500 g de carn picada de vedella i de porc / 1 albergínia petita /
½ carbassó / 1 ceba petita / 1 pastanaga / ¼ de pebrot vermell / ½ pebrot verd /
1 cullerada de tomàquet natural / 2 culleradetes de farina
Per a l'embolcall: 1 albergínia grossa / formatge cremós de cabra / ruca /
pebre negre / polpa de nyora / oli d'oliva suau

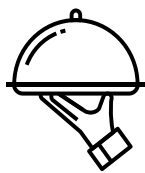
PREPARACIÓ

- 1.** Tritureu les verdures, menys el tomàquet, amb un raig d'oli d'oliva. En una paella, sofregiu-les a foc baix fins que comencin a agafar color.
- 2.** Poseu la carn picada a la paella i desfeu-la amb una cullera de fusta mentre es va coent. Quan es comenci a daurar, afegiu-hi el tomàquet i coeu-ho 10 min més.
- 3.** Poseu la farina a la paella i remeneu-ho bé. Coeu-ho 2 min més i apagueu el foc. Reserveu-ho.
- 4.** En una altra paella, poseu una mica d'oli i l'albergínia, tallada a làmines molt fines i salada, fins que es torri una mica per cada

costat. Escorreu les làmines cuites sobre paper absorbent.

- 5. Per al muntatge:** estireu dos talls d'albergínia, amb forma de creu, poseu-hi una mica de farciment al centre i doneu-li forma quadrada amb les mans. Aneu intercalant els extrems de les làmines i gireu-ho, per emplatar i que es mantingui ben tancat.

- 6.** Per acabar-ho, poseu una mica de formatge cremós, una fulla de ruca i uns punts de pasta de nyora al costat del farcell. Regueu-ho amb un raig d'oli d'oliva i ja ho podeu servir.



INNOVADORES

Rotlles de peix



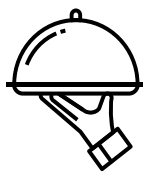
LOLA DEL JESÚS ORTIZ

Ingredients per a 4 persones

600 g de filets de peix espasa / 150 g de provolone / 2 cullerades de mantega /
2 ous / 250 ml de brou de peix / 1 panet / 1 llimona / 1 gra d'all / pa ratllat /
farina / julivert fresc / oli d'oliva verge extra / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Poseu el panet en remull amb aigua tèbia. Renteu el julivert i piqueu-lo amb el gra d'all.
2. Talleu el peix a trossets i poseu-lo en una safata de vidre. Afegiu-hi la picada d'all i julivert, la pela de la llimona ratllada, el formatge tallat a trossos i els dos ous.
3. Esmicoleu el panet i afegiu-lo a la safata. Saleu i aromatitzeu el peix amb pebre negre i remeneu-ho tot bé. Afegiu-hi el pa ratllat, fins que quedi una pasta que es pugui treballar amb les mans, i dividiu-la en dotze parts. Doneu-los forma allargada.
4. Passeu els rotlles de peix per farina i retireu-ne l'excés. Fregiu-los en una paella i, quan estiguin daurats, escorreu-los sobre paper absorbent.
5. Poseu una paella al foc amb la mantega i un gra d'all picat. Quan l'all agafi color, afegiu-hi una cullerada de farina i remeneu-ho bé amb una cullera de fusta, perquè no faci grumolls.
6. Aboqueu el brou de peix, bullent, a la paella, i quan torni a arrencar el bull, retireu-ho del foc. Afegiu-hi una cullerada de suc de llimona i dues cullerades de julivert picat. Cobriu els rotlles de peix amb aquesta salsa i serviu-los.



INNOVADORES

Tou de sípia amb carxofa del Prat i xampinyons



MARIA TERESA MIRET CALAF

Ingredients per a 4 persones

2 sípies / 4 carxofes del Prat / 12 xampinyons / 1 ceba de Figueres /
1 gra d'all / 2 fulles de llorer / vi blanc del Penedès /
oli d'oliva verge extra / sal / pebre negre

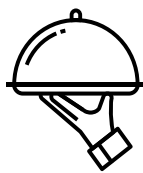
PREPARACIÓ

1. Netegeu les sípies i tal·leu-les a trossets. Coeu-les en una cassola de terrissa amb un raig d'oli d'oliva. Tal·leu la ceba de Figueres a la juliana, piqueu l'all i afegiu-los a la cassola.

2. Incorporeu-hi les fulles de llorer i el vi blanc, i remeneu-ho bé. Salpebreu-ho i deixeu-ho coure a foc suau.

3. Netegeu els xampinyons i tal·leu-los a octaus. Netegeu les carxofes i traieu-ne les parts dures. Tal·leu-les a quarts.

4. Quan les sípies estiguin tendres, incorporeu els xampinyons i les carxofes a la cassola i deixeu-ho coure fins que les carxofes estiguin cuites. Rectifiqueu-ho de sal.



INNOVADORES

Pastís de col, poma i formatge



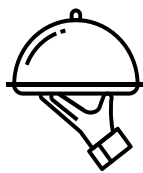
ISABEL PUIGDUETA LUCAS

Ingredients per a 4 persones

1 col verda / 3 pomes golden / 2 cebes de Figueres /
100 g de formatge tipus Pirineus / oli d'oliva verge extra /
sal / pebre negre / mel

PREPARACIÓ

1. Netegeu la col fulla a fulla i talleu-ne els troncs. Bulliu-la amb una mica de sal, 10 min.
2. Sofregiu les cebes a foc baix amb un raig d'oli d'oliva. Peleu i talleu les pomes a grills. Talleu el formatge fi.
3. Unteu una safata per al forn amb oli d'oliva i poseu-hi la ceba. Escorreu les fulles de col, traieu-ne els nervis i feu una capa sobre la ceba. Salpebreu-ho.
4. Feu una altra cap amb els trossos de poma i el formatge, i acabeu-ho amb una última capa de grills de poma.
5. Escalfeu el forn a 180 °C i coeu el pastís, 20 min. Abans de servir-lo, poseu una mica de mel sobre els talls de poma de la darrera capa.



INNOVADORES

Trio d'hummus



MARTA LÓPEZ

Ingredients per a 4 persones

Per a l'hummus de cigrons: 250 g de cigrons cuits /
2 cullerades de tahina (pasta de sèsam) / el suc d'1 llimona /
1 culleradeta de comí mòlt / 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra / sal /
sèsam negre / pebre vermell / julivert o coriandre /
bastonets d'hortalisses (pastanaga, cogombre, carbassó, api...)

Per a l'hummus de remolatxa: 2 remolatxes / 250 g de cigrons cuits /
2 cullerades de tahina / el suc d'1 llimona / 1 culleradeta de comí mòlt /
1 cullerada d'oli d'oliva verge extra / sal / sèsam negre /
pebre vermell / julivert o coriandre

Per a l'hummus de carbassa: 500 g de carbassa cuita al forn /
250 g de cigrons cuits / 2 cullerades de tahina / el suc d'1 llimona /
1 culleradeta de comí mòlt / 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra /
sal / sèsam negre / pebre vermell / julivert o coriandre

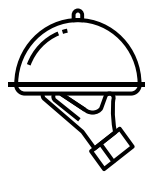
PREPARACIÓ

1. Per a l'hummus de cigrons: poseu els cigrons cuits, la tahina, el suc de llimona, el comí, la sal i l'oli d'oliva en un bol i tritureu-ho. En el moment de servir-ho, espoleu-hi pebre vermell, sèsam negre, un fil d'oli d'oliva i una mica de coriandre o de julivert picats. Serviu-ho acompanyat dels bastonets d'hortalisses.

2. Per a l'hummus de remolatxa: tal·leu les remolatxes a rodanxes i coeu-les fins que quedin tendres. Poseu la remolatxa, els cigrons cuits, la tahina, el suc de llimona, el comí, la sal i l'oli d'oliva en un bol i tritureu-ho. En el moment de servir-ho, espoleu-hi

pebre vermell, sèsam negre, un fil d'oli d'oliva i una mica de coriandre o de julivert picats. Serviu-ho acompanyat dels bastonets d'hortalisses.

3. Per a l'hummus de carbassa: tal·leu la carbassa a trossos, poseu-la al forn, a 150 °C, i coeu-la 20 min, fins que estigui tendra. Poseu la carbassa, els cigrons cuits, la tahina, el suc de llimona, el comí, la sal i l'oli d'oliva en un bol i tritureu-ho. En el moment de servir-ho, espoleu-hi pebre vermell, sèsam negre, un fil d'oli d'oliva i una mica de coriandre o julivert picats. Serviu-ho acompanyat dels bastonets d'hortalisses.



INNOVADORES

Dip de pèsols



GEMMA BIOSCA

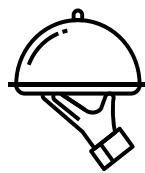
Ingredients

300 g de pèsols cuits / 100 g de cigrons cuits / ½ ceba / 1 gra d'all / 5 g de tahina /
pebre negre / pebre vermell de la Vera / 10 g de comí en pols /
10 g de gingebre en pols / el suc d'1 llimona / 50 ml d'oli d'oliva verge extra /
bastonets d'api i pastanaga / bastonets de pa

PREPARACIÓ

1. Poseu tots els ingredients, excepte els bastonets d'hortalisses i de pa, en un robot i tritureu-ho.

2. Serviu l'hummus de pèsols amb els bastonets.



INNOVADORES

Sopa de pinya i coco



GLORIA CALDERÓN SILVA

Ingredients per a 4 persones

2 pinyes naturals mitjanes i madures / 4 boles de gelat de coco /
1 copa de rom / menta fresca /
coco ratllat / sucre de canya (opcional)

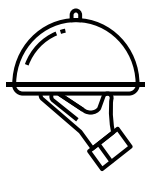
PREPARACIÓ

1. Peleu les pinyes i trossegeu-les.

Reserveu-ne una rodanxa i tritureu la resta fins que quedi una sopa.

2. Coleu el suc resultant i barregeu-lo amb el rom. Si cal, afegiu-hi sucre. Tapeu-ho amb paper film i reserveu-ho a la nevera.

3. Poseu la sopa en copes individuals. Al mig, poseu-hi una bola de gelat i espolseu-hi coco ratllat. Decoreu-ho amb una fulla de menta fresca i daus de la pinya reservada.



INNOVADORES

Peres al cafè



M. PILAR OROMÍ ARGEMÍ

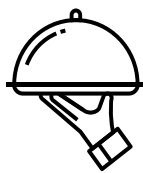
Ingredients per a 6 persones

6 peres llimoneres / 6 cullerades de sucre / 1 canonet de canyella /
200 g de nata líquida desnatada / cafè

PREPARACIÓ

- 1.** Peleu les peres deixant-hi la cua.
Prepareu el cafè, que ha de ser fluix.
N'hi ha d'haver prou per cobrir les peres.
- 2.** Poseu les peres i el cafè en una olla.
Afehiu-hi el sucre i la canyella i bulliu-ho
20 min. Deixeu-ho refredar i refrigereu-ho.

- 3.** En el moment de servir-ho, poseu les
peres als plats, sense el suc del cafè,
i acabeu-les amb un fil de nata i dues
fulles de menta.



INNOVADORES

'Carlaquetis'



ROSA MARIA LEMA RODRÍGUEZ

Ingredients per a 2 persones
2 carbassons

Per al pesto: 1 manat d'alfàbrega / ½ tassa d'avellanes / 1,5 grans d'all / ½ alvocat / ½ tassa d'oli d'oliva verge extra / 1 cullerada de suc de llimona / sal

Per al formatge d'ametlla: 1 tassa d'ametlles / 1 cullerada de suc de llimona / 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra / 1 cullerada de llevat / sal / 1 cullerada d'anet / ¼ de tassa d'aigua / ½ gra d'all

Per a l'acabat: 1 grapat de pinyons / 2 tomàquets secs hidratats amb oli d'oliva

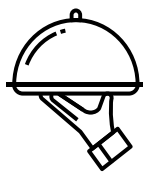
PREPARACIÓ

1. Talleu els carbassons a tires, amb l'ajuda d'un espiralitzador o d'un pelador de verdures.

2. Per al pesto: poseu tots els ingredients a la batidora i tritureu-los fins que tinguin consistència de salsa.

3. Per al formatge d'ametlla: tritureu tots els ingredients fins que quedi una textura cremosa.

4. Poseu les tires de carbassó als plats i afegiu-hi el pesto per sobre. Poseu-hi una cullerada de formatge d'ametlles i acabeu-ho amb pinyons torrats i un tomàquet sec, tallat a tires.



INNOVADORES

Tabule libanès amb kale i alvocat



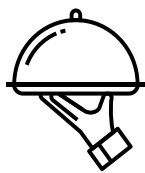
ALBERT CAPDEVILA RUIZ

Ingredients per a 4 persones

500 g de julivert / 350 g de tomàquets / 150 g de ceba de Figueres / 100 g de kale /
30 g de búrgul fi, cru / 30 ml d'oli d'oliva verge extra / el suc d'1 llimona /
15 ml de melassa de magrana / sal / sumac / 2 alvocats

PREPARACIÓ

1. Separeu les fulles de la col i escaldeu-les en aigua salada. Refredeu-les en un bol amb glaçons, per aturar-ne la cocció. Escorreu-les i tal·leu-les molt fines. Reserveu-les.
2. Renteu les fulles del julivert i tal·leu-les fines. Barregeu-les amb la kale.
3. Tal·leu els tomàquets i la ceba a dauets.
4. Reserveu 50 g de tomàquets per al muntatge del plat. Afegiu-ho al bol amb el julivert i la col.
5. Incorporeu-hi la resta dels ingredients, excepte l'alvocat, i barregeu-ho bé.
6. A l'hora d'emplatar-ho, incorporeu-hi l'alvocat, a daus, i el tomàquet reservat.



INNOVADORES

Soja verda amb carbassa i ametlles



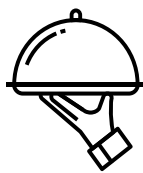
MIREIA ARMENGOL GAY

Ingredients per a 1 persona

150 g de soja verda / 150 g de carbassa violí /
3 cullerades d'oli d'oliva verge extra / 1 ceba petita /
15 ametlles picades / 4 grans d'all / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Escalfeu el forn a 150 °C. Talleu la carbassa a daus grossos, sense pelar-la, i poseu-los en una safata. Poseu-hi oli, sal i pebre, i coeu-la fins que estigui tova.
2. Quan la carbassa estigui freda, peleu-la i feu-ne tallets.
3. Bulliu la soja fins que la clofolla comenci a esclatar (20-25 min).
4. En una paella amb dues cullerades d'oli d'oliva, coeu els grans d'all i les ametlles fins que estiguin daurats. Reserveu-ho.
5. Salteu la ceba, tallada a trossos, en el mateix oli. Quan estigui daurada, afegiu-hi la carbassa i la soja. Salpebreu-ho.
6. Incorporeu-hi les ametlles i aparteu la paella del foc. Deixeu-ho reposar uns minuts.



INNOVADORES

"Vatapà" vegetarià



MARÍA JOSÉ MARTÍN MONZONIS

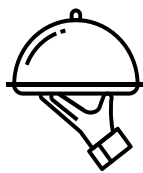
Ingredients per a 6 persones

2 cebes / 5 tomàquets de pera / 3 grans d'all / gíngebre /
pa del dia abans remullat amb llet de coco / 200 g d'anacards / sal /
pebre negre / julivert / arròs / oli amb pebre vermell

PREPARACIÓ

1. En una paella amb oli d'oliva, salteu la ceba i els alls. Tritureu la resta d'ingredients i poseu-los en un wok amb els alls i la ceba saltats.

2. Remeneu-ho amb una cullera de fusta, fins que tingui consistència de crema espessa, i serviu-ho acompanyat d'arròs blanc.



INNOVADORES

Salmó al cava



JUDITH MITJANS ESTEVE

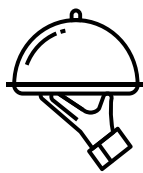
Ingredients per a 4 persones

4 lloms de salmó / 2 cebes / 200 ml de fumet de peix /
200 ml de cava brut nature / 200 ml de nata líquida / cibulet /
cloïsses / oli d'oliva verge extra / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Trossegeu la ceba i sofregiu-la amb una mica d'oli d'oliva.
2. Afegiu-hi el fumet de peix i el cava i remeneu-ho. Deixeu-ho coure fins que el cava evapori l'alcohol.

3. Salpebreu els lloms de salmó i afegiu-los a la paella. Coeu-los pels dos costats i incorporeu-hi la crema de llet, el cibulet i les cloïsses. Deixeu-ho coure tot junt uns minuts.



INNOVADORES

Amanida de papaia



CARMEN SORIANO CIURÓ

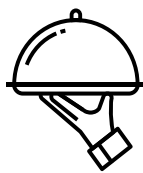
Ingredients per a 4 persones

200 g d'amanida variada / $\frac{1}{4}$ de papaia / 12 raves / 10 nous /
250 g de formatge fresc de cabra o d'ovella / llavors de xia / pebre negre /
herbes provençals / oli d'oliva verge extra / vinagre de poma

PREPARACIÓ

1. Poseu l'amanida en un bol. Talleu els raves a rodanxes i poseu-los damunt l'amanida.
2. Talleu la papaia a làmines petites, no gaire gruixudes. Talleu el formatge a daus. Poseu-ho tot al bol.

3. Piqueu les nous i incorporeu-les al bol. Poseu-hi també un grapat de llavors de xia i, finalment, la resta d'ingredients. Remeneu-ho i ja ho podeu servir.



INNOVADORES

Fals paté de lenties i nous



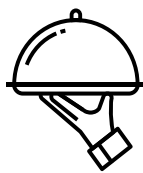
GEMMA CARRILLÓ SOLÀ

Ingredients per a 4 persones

400 g de lenties cuites / 80 g de nous pelades / 2 grans d'all /
2 llimones / 1 culleradeta de comí en pols /
4 cullerades d'oli d'oliva verge extra / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Peleu els alls i piqueu-los.
2. Tritureu les lenties amb les nous, els alls, el suc de llimona, l'oli d'oliva, el comí, la sal i el pebre. Podeu afegir-hi una mica d'aigua per millorar-ne la consistència, si cal.
3. Serviu el paté com a primer plat, amb una amanida o per untar pa.



INNOVADORES

Dolç lluminós

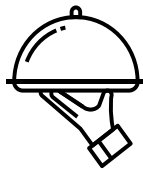


FINA GARCÍA HERRUZO

Ingredients per a 4 persones
2 mangos / mascarpone / mel ecològica /
menta fresca / 1 grapat de gerds

PREPARACIÓ

- 1.** Poseu la mel en un cassó i escalfeu-la al bany maria. Quan estigui líquida, afegiu-hi el mascarpone.
- 2.** Peleu els mangos i tal·leu-los a làmines molt fines. Poseu-les en una superfície plana.
- 3.** Ompliu les làmines de mango amb el formatge barrejat amb la mel i enrotlleu-los. Tal·leu la menta a trossets i escampeu-la per sobre dels rotlles. Per acabar el plat, decoreu-lo amb uns quants gerds.



INNOVADORES

Cistellet de cogombre farcit amb risotto cremós de verdures i parmesà gratinat



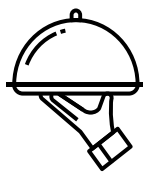
MARTA ROIG

Ingredients per a 1 persona

100 g d'arròs arborio / 1 cogombre / ½ pebrot vermell /
½ pebrot verd / ½ ceba / ½ tomàquet / parmesà /
aigua / sal / oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. En una paella amb una mica d'oli, salteu l'arròs 3 min.
2. Poseu aigua a bullir en un cassó. Talleu el cogombre longitudinalment i buideu-lo. Talleu la resta de verdures a trossets.
3. Escalfeu el forn a 175 °C i poseu-hi el cogombre. Coeu-lo fins que estigui daurat i deixeu-lo refredar.
4. Poseu aigua bullent a la paella amb l'arròs. Incorporeu-hi les verdures i deixeu-ho coure fins que l'arròs hagi absorbit tot el líquid. Si quan l'hagi absorbit no està al punt, afegiu-n'hi més. Rectifiqueu-ho de sal.
5. Poseu el formatge a la paella amb l'arròs i remeneu-ho bé, perquè es desfaci i quedi cremós.
6. Farciu els cogombres amb l'arròs i espoleu-hi una mica de parmesà per sobre. Gratineu-ho i serviu-ho.



INNOVADORES

'Rabarberpai'



GEMMA FABRÉS SEGALÉS

Ingredients per a 6 persones

300 ml de salsa de vainilla

Per a la base de ruibarbre:

500 g de ruibarbre / 6 g de farina de patata /

2 g de canyella en pols / 60 g de sucre

Per a la massa engrunada: 53 g de flocs de civada /

90 g de farina / 50 g de sucre / 125 g de mantega

PREPARACIÓ

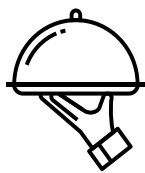
1. Escalfeu el forn a 225 °C.

2. Talleu els ruibarbres a rodanxes no gaire gruixudes. Barregeu-los amb la farina de patata, la canyella i el sucre, i poseu-los en un motlle per al forn.

3. En un bol a part, barregeu els flocs de civada, la farina i el sucre. Afegiu-hi la

mantega a trossets i amasseu-ho amb les mans fins que quedin trossets regulars (engrunes).

4. Repartiu la massa engrunada per sobre dels ruibarbres i coeu-ho al forn, 20 min. Serviu el pastís tebi, acompanyat de la salsa de vainilla freda.



INNOVADORES

Paté de bacallà



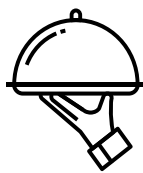
TERESA ESCARRÉ FARRÉ

Ingredients per a 4 persones

300 g de bacallà dessalat / 1 gra d'all / oli d'oliva verge extra /
pebre negre / nou moscada / torradetes

PREPARACIÓ

1. Coeu el bacallà amb força aigua 20 min.
2. Retireu-lo del foc, escorreu-lo, retireu-ne la pell i les espines i esmicoleu-lo.
3. Poseu el bacallà al got de la batedora amb l'all, pebre, un polsim de nou moscada i un raig d'oli.
4. Tritureu-ho, però no gaire, ja que no ha de quedar un puré massa fi.



INNOVADORES

Brownie de remolatxa



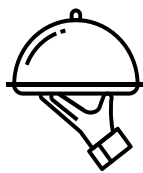
ALBA COMALLONGA

Ingredients per a 3 persones

2 remolatxes petites escalivades / 45 g de farina de coco / 35 g de cacau en pols /
100 g de mantega fosa / 1 culleradeta de bicarbonat / 4 cullerades de llet de coco /
4 ous / 1 plàtan / 1 culleradeta d'extracte de vainilla /
½ culleradeta de canyella en pols / sal / 1 grapat de nous / 2 cullerades de mel

PREPARACIÓ

1. Renteu les remolatxes, emboliqueu-les amb paper d'alumini i coeu-les al forn a 200 °C, 45 min, fins que quedin toves.
2. Deixeu-les refredar embolicades i peleu-les.
3. Tritureu els ous, la remolatxa, la mantega, la vainilla i la llet de coco. Reserveu-ho.
4. En un altre bol, barregeu la farina de coco, el cacau en pols, el bicarbonat, la sal, la canyella i les nous. Incorporeu la barreja a la mescla líquida i poseu la massa en un motlle untat amb mantega.
5. Coeu-ho 50 min a 200 °C. Comproveu-ne la cocció amb un punxó, que ha de sortir net. Deixeu-ho temperar abans de menjar-vos-ho.



INNOVADORES

Varets de blat de moro escairat amb alvocat



ANNA FORNELL SOLER

Ingredients per a 4 persones

300 g de blat de moro / 2 alvocats / 1 llauna d' anxoves / 2 llaunes de tonyina en oli /
barreja de llavors per a amanida / fulles d' alfàbrega / oli d'oliva verge extra /
3 grans d'all / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Renteu el blat de moro sota l'aixeta i poseu-lo en una olla al foc amb aigua. Afegeix-hi una fulla de llorer, un parell d'alls sense pelar i un raig d'oli.
2. Quan arrenqui el bull, tapeu-lo i deixeu-lo a foc lent 4 h o fins que estigui tou. A mitja cocció, afegiu sal.

3. Escorreu el blat de moro i barregeu-lo amb la tonyina, les anxoves tallades petites i l'alvocat tallat a trossets.
4. Prepareu una salsa barrejant amb el túrmix mig got d' oli d' oliva, unes quantes fulles d'alfàbrega i un gra d'all.
5. Serviu l'amanida en gots i tireu-hi per damunt llavors variades. Amaniu-ho amb la salsa d'alfàbrega i serviu-ho.



Receptes
finalistes vot
popular



FINALISTES VOT POPULAR

Celiche de llagostins amb un toc mediterrani



M. ÀNGELS CAPARRÓS ESTIRADO

Ingredients per a 4 persones

24 llagostins / 2 llimones / 4 llimes / 2 taronges / 1 ceba morada o de Figueres tallada a la juliana fina / coriandre fresc picat / xili fresc picat o pasta de xili minipanotxes de blat de moro / oli d'oliva verge extra / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Separeu els caps dels llagostins i peleu les cues. Traieu-los l'intestí, salpebreu-los i reserveu-los.
2. Poseu una olla al foc amb una mica d'oli d'oliva i, quan estigui calent, afegiu-hi els caps dels llagostins. Salteu-ho lleugerament i afegiu-hi aigua fins a cobrir-ho. Coeu-ho 15 min. Retireu-ho i coleu-ho, aixafant bé els caps per treure'n tota l'essència. Torneu-ho a fer reduir fins a obtenir un suc concentrat. Reserveu-ho.
3. Espremeu les llimones, les llimes i la taronja. En un recipient, poseu parts iguals de suc de llimona, de llima i de taronja. Reserveu-ho.
4. Per als llagostins teniu dues opcions. Si no us agrada del tot el peix cru, escaldeu-los

- sencers uns segons amb aigua bullent i refresqueu-los en un bol amb aigua i gel. En canvi, si preferiu el llagostí cru, talleu-los en 3-4 trossos (han de quedar grossets).
5. En un bol, poseu una cullerada de coriandre picat, una culleradeta de xili fresc picat o de pasta de xili, la ceba, els llagostins i el suc dels cítrics. Deixeu-ho macerar a la nevera, 2-4 min. Afegiu-hi 1-2 cullerades de la salsa dels caps dels llagostins per potenciar el sabor. Rectifiqueu-ho de sal i pebre negre.
 6. Serviu-ho acompanyat de minipanotxes de blat de moro, una mica de pela de taronja ratllada, grills de taronja i fulles de coriandre fresc.



FINALISTES VOT POPULAR

Matambre



ESTHER MARTÍNEZ

Ingredients per a 4 persones

1 tall que es pela de vedella / 2 ous ecològics / 1 pastanaga / 100 g de bacó fumat
4 grans d'all / julivert / 100 g de pa ratllat / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Feu una pasta amb un ou, julivert i all picat. Afegiu-hi el pa ratllat fins a obtenir una pasta que es pugui untar.

2. Bulliu un ou 12 min.

3. Talleu la pastanaga a bastonets.

Esteneu el tall que es pela, amb la part més greixosa contra el marbre. Unteu-lo amb la pasta d'ou, julivert i all. Repartiu-hi per sobre la pastanaga tallada a bastonets i el bacó. Esmicoleu-hi l'ou dur per la superfície. Salpebreu-ho.

4. Enrotlleu-ho el màxim de fort possible i lligueu-ho amb corda. Deixeu-ho reposar a la nevera 24 h.

5. Coeu el tall de carn a la barbacoa amb molt poca brasa, 45 min, girant-lo cada 5-10 min, perquè es cogui de manera homogènia i no es cremi. Amb aquesta cocció lenta, tot el greix es desfarà i tindreu un plat saludable amb tota l'aroma.

6. Deixeu reposar la carn 24 h a la nevera (quan estigui freda).

7. Talleu-la com si fos embotit i mengeu-vos-la freda. Es pot acompanyar amb maionesa (oli de gira-sol, ou i llimona).



FINALISTES VOT POPULAR

Carxofes amb rossellones al cava



FREDERIC FÀBREGAS

Ingredients per a 4 persones

12 carxofes / 500 g de rossellones / 1 gra d'all / 200 ml de cava
oli d'oliva verge extra / 30 g de farina / sal / julivert

PREPARACIÓ

1. Retireu les fulles exteriors de les carxofes, tal·leu-ne les puntes, deixeu-ne una mica de tronc i tal·leu-les per la meitat. Poseu les rossellones amb aigua freda unes hores. Remeneu-les de tant en tant i canvieu-los l'aigua un parell de cops.

2. Bulliu els cors de carxofa amb força aigua amb sal, a foc mitjà, 15 min, fins que estiguin tendres però fermes (el temps dependrà de la mida de les carxofes).

3. Daureu l'all picat en una paella amb poc oli, afegiu-hi la farina, torreu-ho uns segons i incorporeu-hi les rossellones, ben escorregudes.

4. Regueu-ho amb el cava, coeu-ho a foc viu fins que s'obrin (llenceu les que no s'obrin), incorporeu-hi les carxofes i coeu-ho 2 min, remenant-ho amb compte. Serviu-ho calent, amb un mica de julivert picat per sobre.



FINALISTES VOT POPULAR

Coca de calçots



SANDRA MARQUIÉ SAGUÉS

Ingredients per a 2 persones

Per a la massa: 250 g de farina integral / 125 ml de cervesa

60 ml d'oli d'oliva verge extra / sal

Per al farcit: romesco / calçots cuits

PREPARACIÓ

1. Per a la coca: poseu la farina en un bol, feu-hi un forat al mig, com un volcà, i afegiu-hi la cervesa, l'oli i la sal. Barregeu-ho bé fins que quedi ben integrat (no cal amassar-ho gaire). Deixeu reposar la massa 30 min, tapada amb un drap.

2. Doneu forma a la coca amb els dits, sobreuna safata de forn amb paper sulfurat. Deixeu-la ben prima.

3. Unteu la coca amb el romesco i col·loqueu-hi els calçots a sobre. Coeu-la al forn calent, a 190 °C, 20-25 min, fins que la coca quedi daurada.



FINALISTES VOT POPULAR

Vieires amb Parmentier de patata



NÚRIA ARUMÍ NOVELLAS

Ingredients per a 4 persones:

8 vieires / 1 kg de patates negres del bufet / 250 g de mantega / 250 ml de llet
sal / pebre negre / succedani de caviar de salmó / flors comestibles (pensaments)

PREPARACIÓ

1. Bulliu les patates amb pela, 20 min. Peleu-les i aixafeu-les. Incorporeu-hi la mantega i la llet.

2. En una planxa ben calenta, poseu un parell de gotes d'oli i coeu les vieires, 1 min per cada costat.

3. Al plat, feu un llit amb el Parmentier, poseu-hi les vieires a sobre i acabeu-ho amb les flors i el succedani de caviar de salmó.



FINALISTES VOT POPULAR

Verat en escabetch de taronja i aromes orientals



MARINA ANTÚNEZ FERRER

Ingredients per a 6 persones

3 verats mitjans (sense cap ni tripes) / 1 taronja / 2 grans d'all / 1 ceba / 2-3 pastanagues
2 fulles de llorer / 1 grapat de grans de pebre negre / 2 branques d'api / 1 got de vinagre
de vi blanc / 3 cullerades de salsa de soja / 2 cullerades d'oli de sèsam / sal

PREPARACIÓ

1. Talleu els verats a rodanxes, enfarineu-los i saleu-los. Salteu-los en una cassola de paret alta. Retireu el verat i, a la mateixa cassola, enrossiu la pastanaga (pelada i tallada), la ceba (pelada i tallada a la juliana), els alls, el llorer, el pebre i l'api (tallat a rodanxes).

2. Saleu-ho i, quan tot s'hagi enrossit, afegiu-hi la pela i el suc de la taronja. Remeneu-ho bé i afegiu-hi unes gotes d'oli

de sèsam i un rajolí de salsa de soja.

3. Torneu a posar el verat a la cassola i afegiu-hi mig got de vinagre de vi blanc (o de poma), un got i mig d'aigua i un pessic de sal (tasteu-ho i afineu-ne el punt de sal).

4. Deixeu-ho coure, a foc mitjà i amb la cassola tapada, 1 h o 1 h 30 min.

5. Apagueu el foc, deixeu la cassola tapada perquè vagi perdent temperatura i, un cop fred, reserveu el verat fins l'endemà.



FINALISTES VOT POPULAR

Tataki de tonyina vermella



EVA CORRAL ALFRANCA

Ingredients per a 2 persones

1 llom de tonyina vermella fresca / 1 ceba / 1 cullerada de mel / sèsam
mongetes tendres / flors d'all / 1 cullerada de salsa de soja

PREPARACIÓ

1. En una paella, sofregiu la ceba, tallada petita, fins que estigui transparent, i afegiu-hi la mel i la salsa de soja.
2. Bulliu les mongetes tendres al vapor fins que estiguin grenyals.
3. Passeu el llom de tonyina per la paella, 1 min per cada banda. Talleu-lo a daus d'1,5 cm.
4. Talleu les mongetes i emplateu-ho.



FINALISTES VOT POPULAR

Crema freda de la Violette



RAQUEL ABAD COLL

Ingredients per a 4 persones

600 g de patates vitelotte / 2 porros (només la part blanca) / 20 g de mantega
750 ml de brou de pollastre / 200 ml de llet / 150 ml de nata líquida
pernil ibèric tallat a tires / sal

PREPARACIÓ

1. Peleu les patates i tal·leu-les a rodanxes. Renteu els porros i tal·leu-los a rodanxes fines.

2. Escalfeu la mantega a part i afegiu-hi els porros. Deixeu que es vagin sofregint, però sense que arribin a agafar color. Afegiu-hi el brou i la llet, les patates, sal i pebre, i deixeu-ho coure 25 min.

3. Al final de la cocció, afegiu-hi la nata i tritureu-ho tot junt fins que quedi una crema ben fina. Deixeu-la refredar a la nevera i, quan la serviu, afegiu-hi fulles de julivert per sobre, una culleradeta de nata i les tiretes de pernil ibèric ben fines.



FINALISTES VOT POPULAR

Amanida d'alvocat amb arròs salvatge i salmó



AURI BEL

Ingredients per a 4 persones

200 g de salmó fumat / 2 alvocats / 100g d'arròs salvatge / 1 ceba tendra petita
50 g de cogombrets i tàperes / 5 g de sal / 50 ml d'oli d'oliva verge extra
el suc de 1/2 llima o llimona / 30 ml de salsa Worcerstershire / 20 ml de salsa de
soja / 20 g d'olives negres picades / tomàquets cherry per decorar / brots verds

PREPARACIÓ

1. Poseu a coure l'arròs salvatge, 45 min en una olla amb aigua i sal. Reserveu-lo.
2. Talleu el salmó a daus. Piqueu la ceba, el cogombret i les tàperes i barregeu-ho amb l'arròs. Poseu-hi tots els ingredients, excepte l'alvocat, i mescleu-ho bé.

3. Amb l'ajuda d'un cèrcol, podeu al centre del plat la barreja amb l'arròs. Al voltant, feu una corona amb l'alvocat i decoreu-ho amb brots verds i tomàquets cherry.



FINALISTES VOT POPULAR

Arròs amb bacallà i verdures



CONXITA LINARES PERAIRA

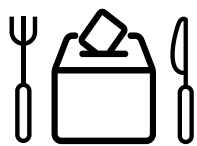
Ingredients per a 4 persones

200 g de bacallà dessalat / 300 g d'arròs / 1 ceba / 2 pastanagues / ½ pebrot verd
2 tomàquets madurs petits / 2 grans d'all / brou vegetal / sal / pebre negre

PREPARACIÓ

1. Renteu el bacallà i escorreu-lo. Fregiu-lo lleugerament (molt poc, perquè no quedi sec) i reserveu-lo.
2. Sofregiu les verdures tallades a bastonets i amb una mica de sal: les pastanagues, la ceba, el pebrot i l'all, amb una mica d'oli (aneu amb compte amb la quantitat de sal que poseu a les verdures, perquè el bacallà és salat i el brou també.)
3. Quan agafi color, afegiu-hi els tomàquets, pelats i tallats a trossets, i sofregiu-ho tot.

4. Afegiu-hi l'arròs i barregeu-lo bé amb les verdures. Immediatament, poseu-hi el brou vegetal fins que cobreixi l'arròs.
5. Deixeu-ho coure entre 15 i 20 min. Els primers 10 min, la cocció ha de ser a foc fort, i després a foc suau. Un parell de minuts abans que s'acabi la cocció, poseu el bacallà a la cassola i per sobre tireu-hi un polsim de pebre negre molt.



FINALISTES VOT POPULAR

Rotlles d'albergínia farcits de formatge i nous amb beixamel de carbassó



DOLORES CABELLO

Ingredients per a 4 persones

Per als rotlles d'albergínia: 1 albergínia / 1 grapat de nous / 100 g de formatge per untar / 100 g de formatge de cabra / 1 raig de mel / formatge ratllat per gratinar
crema de vinagre balsàmic de Mòdena / Per a la beixamel de carbassó:
30 g d'oli d'oliva verge extra / 30 g de ceba / 600 g de carbassons pelats
200 g de llet / sal / pebre negre / nou moscada / 4 formatgets desnatats

PREPARACIÓ

- 1.** Per a la beixamel: en un cassó amb oli d'oliva, sofregiu la ceba tallada molt fina fins que quedi transparent.
- 2.** Afegiu-hi el carbassó, pelat i trossejat. Tapeu-ho i coeu-ho 8 min. Afegiu-hi la llet, la sal, el pebre i la nou moscada, i coeu-ho 15 min més a foc mitjà.
- 3.** Incorporeu-hi els formatgets i tritureu-ho amb la batedora. Rectifiqueu-ho de sal, pebre i nou moscada.
- 4.** Per als rotlles d'albergínia: renteu les albergínies, eixugueu-les i talleu-les a làmines fines (0,5 cm). Saleu-les i deixeu-les reposar 10 min, perquè deixin anar l'aigua i perdin l'amargor.
- 5.** En un bol, barregeu el formatge de cabra i el d'untar amb les nous trossejades i un raig de mel.
- 6.** Eixugueu les albergínies amb paper de cuina i marqueu-les a la graella, ben calenta, 2 min per cada costat.
- 7.** Poseu les albergínies sobre la superfície de treball. A l'extrem de cadascuna, poseu-hi una cullerada de la crema de formatges i enrotlleu-les. Podeu fer servir un escuradents per evitar que s'obrin.
- 8.** Escalfeu el forn a 180 °C. Cobriu la base d'una safata per al forn amb una capa de beixamel de carbassó. A sobre, poseu-hi els rotlles d'albergínia i espolseu-los amb formatge ratllat. Gratineu-ho.
- 9.** Abans de servir-ho, poseu-hi un fil de crema de vinagre balsàmic de Mòdena.



FINALISTES VOT POPULAR

Amanida de seitons marinars



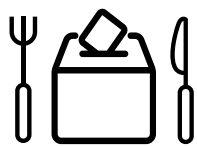
MARTA SÁNCHEZ VINYALS

Ingredients per a 4 persones:

12 seitons grossos, congelats (3 per cap) / 8 gambes / 1 ceba / 2 alvocats
1 taronja / 1 llima o llimona / 2 grans d'all / 1 trosset de gíngebre / vinagre
oli d'oliva verge extra / pebre / sal

PREPARACIÓ

1. Descongeleu el peix dins la nevera, per respectar la cadena de fred i evitar que perdi propietats.
2. Netegeu els seitons. Traieu-los el cap, les vísceres i l'espina, de manera que us quedin dos filets per seitó. Assegureu-vos que no hi quedi gens de sang, ja que pot fer que el plat amarguegi.
3. En una carmanyola petita, poseu el suc de la taronja, el suc de la llima (o de la llimona), els dos grans d'all (picats) i el gíngebre (ratllat), amb 50 ml de vinagre. Remeneu-ho i poseu-hi els seitons nets. Deixeu-ho marinar tota la nit a la nevera.
4. L'endemà, tal·leu la ceba i l'alvocat a dauets. Poseu unes gotes oli d'oliva verge extra en una paella i marqueu-hi les gambes. Reserveu-les.
5. En un bol, barregeu dues cullerades d'oli d'oliva, una culleradeta de vinagre de vi blanc i dues cullerades de la marinada dels seitons. Poseu-hi pebre negre al gust i reserveu-ho.
6. Munteu el plat posant la ceba a la base i, després, l'alvocat, els seitons i les gambes. Regueu-ho amb la vinagreta i, opcionalment, afegiu-hi fulles de coriandre.



FINALISTES VOT POPULAR

Caneló de carbassó farcit de marisc amb beixamel de gambes, sobre un llit d'angules



PAQUI FERRERÓN ARPAL

Ingredients per a 4 persones:

2 carbassons mitjans / 250 g de gambes vermelles de Tarragona
500 g de musclos de roca / 500 g de cloïsses / 250 g d'angules / 2 porros
3 tomàquets madurs / 3 alls tendres / 500 de peix de roca / 1 gra d'all
100 g de farina / 100 g de parmesà / oli d'oliva arbequina verge extra
vermut negre / sal / julivert

PREPARACIÓ

1. Filetegeu el carbassó i escaldeu-lo 1 min. Poseu-lo en un recipient amb aigua freda, retireu-lo i eixugueu-lo amb paper de cuina. Reserveu-lo.
2. En una paella, salteu les gambes, els musclos i les cloïsses amb el porro i els alls tendres. Reserveu-ho.
3. Obriu els musclos i les cloïsses al vapor, amb un raig de vermut negre.
4. En una cassola amb aigua mineral, poseu un porro, el tomàquet, un raig d'oli, sal i el peix de roca net. Feu-ho bullir 1 h.
5. Feu servir els caps de les gambes per preparar un fumet, posant-los en un cassó amb una mica d'aigua i coent-los 30 min.
6. Prepareu la beixamel amb un porro, els alls tendres i mitja cullerada de farina. Afegiu-hi el fumet de caps de gamba.
7. Quan la beixamel estigui lligada, afegiu-hi el marisc i farciu els canelons de carbassó amb aquesta farsa. Reserveu-los.
8. En una paella, daureu un all filetejat i salteu les angules. Poseu els canelons al forn, empolseu-hi parmesà i gratineu-los 8 min, a 180 °C.
9. Poseu un llit d'angules als plats i, a sobre, els canelons, un polsim de julivert i gambes.



FINALISTES VOT POPULAR

Niu fet amb cor



LAILA CUBA GONZÁLEZ

Ingredients per a 4 persones:

1 cor de vedella d'1 kg / ½ cullerada de pebre negre / 1,5 cullerades de comí
5 grans d'all ratllats / 15 g de gingebre / ¾ de tassa de vinagre
1 cullerada de pebre vermell / 1 ceba grossa / sal / oli d'oliva verge extra
250 g de créixens / 2 alvocats / 150 g de formatge ratllat

PREPARACIÓ

1. Retireu el greix i la membrana que cobreixen el cor i tal·leu-lo a trossos fins. Reserveu-los.
2. Peleu el gingebre (rasqueu-lo amb un ganivet) i tal·leu-lo a làmines fines. Reserveu-lo.
3. Tritureu l'all en un morter i afegiu-hi el pebre vermell, la sal, el pebre negre, el comí, el vinagre i el gingebre. Barregeu-ho amb el cor i macereu-ho 2 h, com a mínim.
4. Tal·leu la ceba a la juliana i sofregiu-la fins que quedi gairebé caramel·litzada, a foc baix. Incorporeu-hi el cor macerat i coeu-ho fins que quedi ben cuit i les làmines de gingebre es caramel·litzen.
5. Per als nius de formatge: poseu una capa de formatge ratllat en una paella de 20 cm, a foc baix, i espereu que quedi desfet (5 min, aproximadament).
6. Cobriu un bol resistent a la calor amb paper vegetal i poseu-li la làmina de formatge, per donar-li forma de niu. Poseu-la al forn fins que quedi daurada.
7. Tal·leu els alvocats i barregeu-los amb els créixens. Afegiu-hi sal i oli d'oliva, i barregeu-ho amb la carn. Poseu la mescla al niu de formatge i serviu-lo.



FINALISTES VOT POPULAR

Pastís de formatge de la iaia Maria



MARIA DE MONTSERRAT OLIVERAS I BALLÚS

Ingredients per a 4 persones:

2 iogurts naturals / 1 iogurt de llimona / 250 g de formatge cremós
5 cullerades de farina de blat / 9 cullerades de sucre / 3 ous / panses de Corint

PREPARACIÓ

1. En un bol gran, barregeu el sucre i la farina. Afegiu-hi els tres iogurts, el formatge cremós i els ous, i bateu-ho fins que quedi una massa homogènia.
2. Poseu la massa en un recipient d'uns 7 cm d'alçada i, si voleu, poseu-hi panses de Corint per decorar.

3. Escalfeu el forn a 170 °C i coeu-hi el pastís entre 30 i 50 min (depèn del forn). No obriu el forn fins 30 min, com a mínim, després que s'hagi acabat la cocció, i punxeu el pastís amb un escuradents llarg per saber si està cuit.
4. Deixeu refredar el pastís fora del forn. El podeu conservar a la nevera abans de servir-lo.



FINALISTES VOT POPULAR

Curcús verd amb torrada de mató amb remolatxa al forn



KAROL SWIDZINSKI

Ingredients per a 4 persones:

Per al cuscús verd: cuscús / anet / cibulet / julivert / menta / coriandre / ruca
oli d'oliva verge extra / 1 llima / nous / panses / sal / pebre
Per a la remolatxa al forn: mató / 1 remolatxa / taronja / sal / pebre / llet de coco

PREPARACIÓ

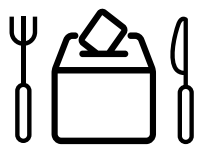
1. Per a la remolatxa al forn: peleu una remolatxa i tal·leu-la per la meitat. Poseu-hi una rodanxa de taronja al mig, sal, pebre i oli d'oliva, i emboliqueu-la amb paper d'alumini. Coeu-la al forn 40 min.

2. Prepareu el cuscús seguint les instruccions del fabricant. Tritureu la meitat de cada herba, i afegiu-hi oli, sal i el suc d'una llima. Aboqueu aquesta salsa verda al cuscús i barregeu-ho bé.

3. Tal·leu la resta de les herbes molt fines i afegiu-les al cuscús, amb les nous i les panses. Si cal, poseu-hi més suc de llima. Deixeu-ho reposar una hora a la nevera.

4. Retireu la remolatxa del forn, tal·leu-la molt fina i afegiu-hi el mató i una cullerada de llet de coco. Barregeu-ho.

5. Salpebreu-ho. Unteu pa amb el mató amb remolatxa i serviu-ho.



FINALISTES VOT POPULAR

Timbal de gules



VICTORIA FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ

Ingredients per a 2 persones:

1 patata mitjana / 1 paquet de gules / pebrots vermells escalivats
2 xampinyons frescos / 6 gambes, pelades / sal / oli d'oliva verge extra
pebre vermell / julivert picat / all / bitxo

PREPARACIÓ

1. Punxeu la patata per diversos llocs amb una forquilla i coeu-la al microones, 3 min per cada costat, a màxima potència. Quan estigui freda, tal·leu-la a rodanxes i reserveu-la.
2. Salteu les gules amb una mica d'all i bitxo i reserveu-les.
3. Tal·leu els xampinyons a làmines fines i salteu-los en una paella amb una mica d'oli d'oliva. Feu el mateix amb les gambes.
4. Munteu el plat posant una rondanxa de patata laminada i, a sobre, poseu-hi el timbal amb els pebrots escalivats, les gules, els xampinyons i les gambes.
5. Abans de servir-ho, poseu-hi un polsim de pebre vermell i julivert picat i un raig d'oli d'oliva.



FINALISTES VOT POPULAR

Arròs de trabucaires



ESTHER SÁNCHEZ LÓPEZ

Ingredients per a 4 persones:

2 o 3 cebes, depenent de la mida / $\frac{3}{4}$ de porro / 1 carbassó / 1 pebrot verd
 $\frac{3}{4}$ de pebrot vermell / 2 o 3 pastanagues / 1 tros de tronxo d'api
 $\frac{1}{2}$ bròquil / 250 d'arròs / oli d'oliva verge extra / sal / salsa de soja

PREPARACIÓ

1. Talleu les verdures a dauets. Poseu un raig generós d'oli d'oliva en un wok i salteu-hi les verdures a foc fort, per aquest ordre: la ceba, el porro, els pebrots, el carbassó, les pastanagues, el bròquil i l'api. Saleu-ho i remeneu-ho perquè no es cremi.

2. Quan les verdures estiguin gairebé a punt, afegiu-hi un raig de salsa de soja i remeneu-les una mica més.

3. Coeu l'arròs i escorreu-lo. Barregeu-lo amb les verdures i serviu-ho.



FINALISTES VOT POPULAR

Arròs de bacallà, pèsols i carxofa



ASUN MARTÍNEZ ARTIEDA

Ingredients per a 4 persones:

4 tasses d'arròs / 5 o 6 carxofes / 200 g de pèsols / 2 cebes
250 g de tomàquet triturat / 250 g de bacallà sec esqueixat
oli d'oliva verge extra / 12 tasses d'aigua / 1 culleradeta de pebre vermell

PREPARACIÓ

1. En una cassola amb oli, fregiu les carxofes. Retireu-les.
2. Feu un sofregit amb les cebes i el tomàquet, a foc lent. Afegiu-hi el bacallà sec esqueixat i remeneu-ho. Quan el bacallà estigui daurat, aboqueu-hi tres tasses d'aigua per cada tassa d'arròs.
3. Quan arrenqui el bull, poseu els pèsols i les carxofes a la cassola; quan torni a bullir, afegiu-hi l'arròs i una mica de pebre vermell.
4. Coeu-ho el temps que calgui, segons el tipus d'arròs que hàgiu fet servir. No cal que ho saleu, perquè el bacallà ja és salat.

*Catalunya,
l'origen és
qualitat*

Definicions de Denominació d'Origen Protegida i Indicació Geogràfica Protegida



Les **DOP** (Denominacions d'Origen Protegides) i les **IGP** (Indicacions Geogràfiques Protegides) són distintius que s'apliquen a productes alimentaris autòctons, excepcionals, únics i oficialment reconeguts per la Unió Europea (UE) per la seva alta qualitat. Són productes típics, arrelats a un territori que els proporciona un caràcter específic, unes característiques organolèptiques excepcionals, un sabor inimitable; en definitiva, una personalitat pròpia. Són el resultat de l'estreta relació que s'estableix entre el producte, l'entorn geogràfic, el saber fer i el talent humà.

En la **Denominació d'Origen Protegida**, tot el procés relacionat amb el producte es realitza en un entorn geogràfic determinat: des de l'obtenció de la matèria primera fins a l'elaboració del producte; la vinculació amb el medi és absoluta. Són productes tradicionals i d'una gran reputació.

La **Indicació Geogràfica Protegida** distingeix productes d'una gran reputació i molt arrelats a un territori on s'elaboren de manera tradicional, encara que la matèria primera no en sigui originària.



DOP ARRÒS DEL DELTA DE L'EBRE

A l'aire, s'hi respira fang i sal; les aigües ja tranquil·les de l'Ebre es fonen amb les aigües de la Mediterrània. Abans, però, ens ha deixat una terra que l'home cultiva i que dona vida a un entorn natural: el delta de l'Ebre. Es tracta d'un espai únic, privilegiat per la mare naturalesa, on són els camps d'arròs amb la seva llum i el seu color els que marquen els ritmes de l'any. Aquest protagonisme de l'arròs, però, continua un cop acabat el seu cicle, ara ja entre fogons, en cadascuna de les cases que li donaran la seva peculiaritat. Amb llagostins, galeres o anguiles. Rossejat, a banda o amb carxofes. De carn o de peix. A l'estiu o a l'hivern, hi ha mil maneres de cuinar-lo, mil maneres de gaudir-ne. És l'arròs extra de la Denominació d'Origen Protegida del Delta de l'Ebre.

CONSELL REGULADOR:

C. de Salvador Dalí, 27-29 43870 Amposta
Tel. 977 701 020
Fax 977 700 190
info@do-deltadelebre.com
www.do-deltadelebre.com



El Delta de l'Ebre és la zona de Catalunya amb més tradició en la producció d'arròs. Les seves característiques i els seus atributs sensorials i culinaris queden garantits i regulats en el marc de la denominació d'origen protegida.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Municipis de les comarques del Baix Ebre i el Montsià

VARIETATS:

Per cuinar l'arròs de la DOP elegirem el de categoria extra normal per a arrossos secs (paella, arròs negre...) o el bomba per a arrossos caldosos.

CARACTERÍSTIQUES:

La qualitat gustativa que presenta l'Arròs del Delta de l'Ebre prové d'un gra amb alt contingut en midó que li dona una gran capacitat d'absorció dels sabors, i manté en tot moment la seva textura. Totes les varietats són de la categoria comercial extra.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la DOP Arròs del Delta de l'Ebre i el símbol comunitari de DOP.



IGP CALÇOT DE VALLS

A Valls ens agrada mirar el cel, com deia Bigas Luna. Mirar el cel per endevinar el futur escrit als núvols (plourà i serà una benedicció o pedregarà i adéu collita). Mirar també el cel per menjar i fer festa. Per guaitar l'anxaneta dalt del castell humà, per beure a raig del porró i per engolir els calçots que fem davallar dins una boca ben oberta amb els dits emmascarats, calents, brillants i sucats a consciència, que la salsa hi fa molt. La calçotada és una litúrgia. La verdura d'hivern inventada, diuen, pel pagès Xat de Benaiges, protagonitza una divertida comunió fraterna. Tradicions nostrades, coses de la tribu, allò que ens uneix i ens diferencia, i que tant agrada als que ens visiten. També són molt bons arrebossats, que consti.

CONSELL REGULADOR:

C. de la Muralla de Sant Antoni, 8, despatx 5
43800 Valls

Tel. 977 609 083

Fax 977 609 083

www.igpcalçotdevalls.cat



El calçot ha esdevingut un dels productes de la terra més populars a tot Catalunya. Són molt tradicionals les calçotades de valls i del camp de Tarragona, on s'ha consolidat una producció de calçots de gran qualitat, reconeguda per una indicació geogràfica protegida.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Comarques de l'Alt Camp, el Baix Camp, el Tarragonès i el Baix Penedès.

VARIETATS:

Cebes procedents de l'espècie d'*Allium cepa* L. de la varietat blanca grossa tardana de Lleida.

CARACTERÍSTIQUES:

Els calçots es conreen seguint unes pràctiques de cultiu tradicionals que duren gairebé un any. La varietat blanca grossa tardana de Lleida destaca especialment per la seva dolçor i per la mida i el nombre de calçots obtinguts per cada ceba, habitualment de 4 a 7. Els calçots de Valls tenen una llargada de cama blanca d'entre 15 i 25 cm i un diàmetre, mesurat a 5 cm de l'arrel, d'entre 1,7 i 2,5 cm. Es reconeixen perquè es lliguen amb un fil blau.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la IGP Calçot de Valls i el símbol comunitari de la IGP.



DOP MONGETA DEL GANXET

Doblegades com un fetus de la planta que podrien arribar a ser, si no fos que... mantegoses, suaus i poc pelludes resulten tan apetitoses que les bullirem per amanir-les, tot sortint de l'olla, amb un raig d'oli cru. O les utilitzarem per acompanyar un tall de cansalada o un tall de botifarra a la brasa. Bo i fredes, formaran part d'un empedrat amb verdures fresques i bacallà salat. Seran un puré vellutat, més o menys espès, que això va a gustos (deixeu-ne algunes de senceres, signatures del noble llinatge). Acompanyaran guisats tradicionals de carn, plats de menuts i suquets de peix. O seran l'ingredient afalagat de noves propostes fetes per cuiners reflexius que sempre busquen el millor.

CONSELL REGULADOR:

C. de Sant Pau, 34
08202 Sabadell
Tel. 937 453 313
Fax 937 155 350
dop@mongetadelganxet.cat
www.mongetadelganxet.cat



La Mongeta del Ganxet amb DOP és molt apreciada gastronòmicament, atès el seu sabor suau, la seva persistent cremositat i la seva pell lleugerament rugosa i poc perceptible.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Tots els municipis de les comarques del Vallès Occidental i el Vallès Oriental, com també alguns municipis de la comarca del Maresme i de la Selva.

VARIETATS:

Phaseolus vulgaris L. del tipus varietat «ganxet», comercialitzada com a llegum sec o cuinat i en conserva.

CARACTERÍSTIQUES:

La mongeta del ganxet presenta un gra blanc lleugerament brillant, aplanat i fortament arronyonat, amb un grau de ganxo d'entre 2 i 3 en una escala de curvatura d'entre 0 i 3, i amb un pes mitjà d'entre 40-50 g per cada 100 llavors. Un cop cuita, la mongeta presenta una pell lleugerament rugosa i molt poc perceptible, amb una persistent cremositat i un sabor extremament suau. Han de ser de la categoria comercial extra.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la DOP Mongeta del ganxet i quan s'hagi registrat a la UE, el símbol comunitari de DOP.

En procés de reconeixement.



IGP PATATES DE PRADES

Més que tot l'or i la plata del Perú! La patata sí que val un potosí! No pas per maca, és clar. Per por de no ser-ho, de primer s'amaga sota terra. Però, caram la punyetera! Quan vol, sí que en sap de quedar bé! Queda bé amb tot, de fet: amb verdura (amb mongetes tendres, mmm!, a l'ensalada russa, nyam...!), en un guisat de carn, en un suquet de peix, en una cassola amb un senzill sofregit i poca cosa més, en puré, tan sols fregida —quan se sap fregir— i amb un ou ferrat, dins d'una truita bavosa o encara, senzillament, escalivada i amanida després amb oli verge, sal d'escates i pebre molt. I les que em deixo. Per això és, segurament, la cosa més important que ens va arribar d'ul-tramar. Com que el seu origen és d'alçada, és allà on es troba bé. Especialment per allà Prades.

CONSELL REGULADOR:

Av. de la Verge de l'Abellera, 1
43364 Prades
Tel. 977 868 178
Fax 977 868 178
cooprades@ono.com



Les Patates de Prades de la IGP provenen d'un conreu tradicional. Posseeixen una qualitat diferenciada gràcies al fet que són conreades a 1.000 metres d'altitud i amb les condicions edafològiques i climàtiques de la comarca.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Prades, Capafonts, la Febró i Arbolí, tots de la comarca del Baix Camp.

VARIETATS:

Kennebec.

CARACTERÍSTIQUES:

Les condicions d'altitud, edafològiques i climàtiques d'aquesta zona, juntament amb la tradició del conreu i l'experiència dels agricultors, fan que les Patates de Prades presentin unes característiques diferencials i de qualitat superior. El seu conreu segueix les normes de producció integrada per a patates d'acord amb la normativa vigent en la matèria.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la IGP Patates de Prades i el símbol comunitari de la IGP.



DOP AVELLANA DE REUS

Tresor que profana el trencaclosques. Són bones soles, torrades al punt. I amb pa, quan el pa està a l'altura. Fa segles, els monjos de Scala Dei ja en feien una crema, l'avellanat. Es veu que el clero, savi com és, les aprecia, perquè amb altra fruita seca compon la grana de capellà —postres de músic, si ho preferiu. Molts mestres del romesco en fan el secret de la seva picada, i enriqueixen pastissos, galetes, carquinyolis o torrons. Però si hi ha un producte amic amb qui l'avellana té feeling, aquest és, sens dubte, el cacau. Sencera o trinxada, qualsevol combinació d'avellana de Reus amb xocolata provoca un plaer gairebé místic.

CONSELL REGULADOR:

Av. de la Verge de l'Abellera, 1
43364 Prades
Tel. 977 868 178
Fax 977 868 178
cooprades@ono.com



La denominació d'origen protegida Avellana de Reus representa la producció de fruita seca més notable de Catalunya, per la seva reputació i la seva qualitat.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Comarques del Baix Camp, l'Alt Camp, el Tarragonès, el Priorat, la Conca de Barberà i la Terra Alta.

VARIETATS:

Negreta, pauetet, gironella, morella i culplana. D'aquestes varietats, la negreta és la més cultivada.

CARACTERÍSTIQUES:

Les avellanes es poden presentar en tres formes: avellana amb closca, avellana en gra i avellana torrada. Sempre han d'estar calibrades o crivellades i han de tenir uns diàmetres determinats.

COMERCIALITZACIÓ:

Les avellanes es presenten envasades. En el seu etiquetatge hi ha d'aparèixer el logotip propi de la DOP Avellana de Reus i el símbol comunitari de DOP.



poma de
girona
indicació geogràfica protegida

IGP POMA DE GIRONA

Una poma al dia ens manté allunyats del metge, diuen. Però, quan són de Girona, més que per salut, ens les mengem per plaer. Per assaborir el crac de la mossegada que neteja les dents, l'aroma fresca a tocar del nas i el suc que ens revela aquest màgic contrapunt que broden la dolçor amb l'acidesa. I llavors comprenem que Adam no se'n pogués estar de queixalar-les (devia haver vist el distintiu de la IGP!). Una temptació que no s'acaba perquè també es poden afegir a l'amanida —potser d'escarola amb nous— o fer-ne una compota per acompanyar carns de porc, ànec i caça. O farcir-les de carn picada. O fer-les al forn i després farcir-les amb crema catalana. O fer-ne pastissos i mil coses més.

CONSELL REGULADOR:

Mas Badia, s/n
17134 La Tallada d'Empordà (Girona)
Tel. 972 780 816
info@pomadegirona.cat
www.pomadegirona.cat
www.facebook.com/igppomadegirona



La indicació geogràfica protegida Poma de Girona comprèn quatre grans varietats de pomes conreades en el conjunt de les comarques gironines, on les condicions edafoclimàtiques específiques de la zona els confereixen unes qualitats diferencials.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Comarques de la Selva, el Baix Empordà i l'Alt Empordà, i el Gironès.

VARIETATS:

Pomes dels grups Golden, Red Delicious, Gala i Granny Smith.

CARACTERÍSTIQUES:

Les pomes són de la categoria extra i primera i han estat conreades d'acord amb les normes de producció integrada per a pomes, amb mètodes que respecten la salut humana i el medi ambient, i es recullen quan l'estat de maduresa del fruit és l'adequat amb la màxima cura i rapidesa.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la IGP Poma de Girona i el símbol comunitari de la IGP.



DOP FORMATGE DE L'ALT URGELL I LA CERDANYA

La tradició formatgera catalana és potent. Els receptaris històrics demostren que ja a l'edat mitjana ens agradava molt aquesta deliciosa forma de conservar la llet. Ara bé, siguem sincers, no sempre hem sabut fer honor al nostre passat formatger. Amb l'èxode massiu cap a les ciutats, van desaparèixer molts formatges. Per sort, durant aquests temps difícils, el de l'Alt Urgell i la Cerdanya es va convertir en un referent de la nostra cultura alimentària. Després, feliçment, n'hi ha que han tornat a pagès. De tota manera, aquest formatge que llueix la DOP de les comarques pirinenques continua representant una garantia cremosa i suau per a l'educació del gust. Tendresa i dolça aroma de les frondoses pastures muntanyenques per a tothom, des de l'entrepà del més xic a la taula del gourmet.

CONSELL REGULADOR:

C. de Sant Ermengol, 37
25700 La Seu d'Urgell
Tel. 973 350 266
Fax 973 352 705
formatge@dop-alturgell-cerdanya.com
www.dop-alturgell.com



El Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya és un formatge elaborat amb llet de vaca frisona. La zona de producció de la llet, com també la d'elaboració del formatge, està constituïda per aquestes dues comarques. El formatge d'aquesta denominació d'origen protegida és de color crema i té una consistència tendra i cremosa.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Comarques de l'Alt Urgell i la Cerdanya.

CARACTERÍSTIQUES:

És un formatge elaborat exclusivament amb llet pasteuritzada de vaca, madurat i de pasta premsada no cuita. La pasta és de color crema o marfil, de textura tendra i cremosa, d'aroma dolça i penetrant, de gust franc, suau, agradable i molt característic. Té l'escorça natural de color marró clar.

COMERCIALITZACIÓ:

El formatge es comercialitza en peces senceres, que els establiments de venda poden vendre a talls. L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la DOP Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya i el símbol comunitari de DOP.



DOP MANTEGA DE L'ALT URGELL I LA Cerdanya

Catalunya té de tot, o gairebé. Si més no, el territori és fecund en paisatges com pocs d'altres. Les pastures pirinenques alimenten vaques frisones que donen una llet de gran qualitat per treure'n aquesta mantega excel·lent; un producte tradicional obtingut de la nata de la llet, que en guarda l'aroma fresca, i una dolçor avellanada perfecta per untar-hi el pa. Al damunt, un pols de sucre. O mel. O res. Pa —torrat o no— amb mantega i cacau, o xocolata, o la seva crema amb avellanes per als més petits. Entrepà amb mantega i tallets de pernil per als qui estimen la màgia de les coses senzilles. Excel·lent mantega per a la beixamel dels canelons de Sant Esteve, festa grossa. Pa amb mantega i el millor formatge. Mantega per fer cent postres a casa. Extracte dels Pirineus.

CONSELL REGULADOR:

C. de Sant Ermengol, 37
25700 La Seu d'Urgell
Tel. 973 350 266
Fax 973 352 705
mantega@dop-alturgell-cerdanya.com
www.dop-alturgell-cerdanya.com



La Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya s'elabora amb la llet de vaques frisones d'aquestes comarques. És molt apreciada per la seva aroma i el seu sabor característic, d'alta intensitat global i lleugerament àcid, que recorda l'avellana.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Comarques de l'Alt Urgell i la Cerdanya.

CARACTERÍSTIQUES:

És un formatge elaborat exclusivament. La mantega s'elabora amb nata de llet de vaca de raça frisona pasteuritzada i ferments lactis mesòfils. L'alimentació de les vaques, el clima d'aquestes comarques i el procés d'elaboració i maduració de la mantega confereixen a aquest producte la seva olor i el seu sabor característic, d'alta intensitat global i lleugerament àcid, que recorda el de l'avellana.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la DOP Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya i el símbol comunitari de DOP.



DOP OLI DEL BAIX EBRE-MONTSIÀ

Els hiverns suaus i el vent fort i sec atorguen personalitat als olis d'aquest tros de terra on l'Ebre s'acaba confonent amb el mar. Aquí l'olivar és antic i pertot. Oliveres de les varietats morruda, sevillenca i farga per fer olis agradables al paladar, gustosos i aromàtics, afruitats i verds al principi de la campanya de recol·lecció; i després més dolços. Sempre límpids, transparents, sense vels ni impureses. Ideals per donar fragància als arrossos del delta, potser amb musclos, potser amb anguila, potser amb ànec, potser amb llagostins... Adients per amanir verdures i hortalisses de proximitat. Bons per confegir allipebres saborosos. Fins per a les postres són bons. I també són bons, és clar, per endur-se'ls a tot arreu i millorar qualsevol cuina. Un dels millors records, amb DOP, del Baix Ebre-Montsià.

CONSELL REGULADOR:

Ctra. Raval de Crist, s/n
43500 Tortosa
Tel. 977 581 212
info@acobem.com
www.acobem.com



El Baix Ebre i el Montsià són dues de les comarques amb més tradició i importància en l'elaboració d'oli a Catalunya. La seva alta qualitat ha afavorit el seu reconeixement com a denominació d'origen protegida.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Municipis de les comarques del Baix Ebre i del Montsià.

VARIETATS:

Morruda o morrut, sevillenca i farga.

CARACTERÍSTIQUES:

Olis d'oliva verges extres, límpids, transparents, sense vels ni terbolesa, d'un color que varia segons l'època de recol·lecció i la situació geogràfica dins de la zona de producció, del groc verdós al groc daurat. Són olis molt agradables al paladar, molt gustosos i aromàtics, de sabor afruitat al principi de la campanya de recol·lecció i lleugerament dolços quan aquesta avança.

COMERCIALITZACIÓ:

En el seu etiquetatge hi ha d'aparèixer el logotip propi de la DOP Oli del Baix Ebre-Montsià i el símbol comunitari de DOP.



DOP OLI DE L'EMPORDÀ

Fa molts anys, però en som hereus. La Mediterrània, com a manera de ser ens la van dur els grecs i, després, els llatins, quan s'hi van instal·lar. I com que som el que mengem, som blat, vinya i olivera. Perquè la cuina és el paisatge a la cassola i a la copa i al setrill. Suc d'olives de les varietats argudell, corivell, verdal (lleï de Cadaqués) i arbequina, que donen, segons les proporcions, olis saborosos i agradables, aromàtics, un punt astringents. Amb aquella miqueta d'amargor i picantor que equilibra el gust afruitat i unes aromes amb record d'ametlla, anís, fonoll, carxofa... Olis per amanir el pa amb tomata, per lligar l'allioli, per afavorir els sofregits, per construir el suquet, per compondre el platillo, per fregir els bunyols... Diuen que el pastor en va oferir a la sirena. Oli de l'Empordà amb Denominació d'Origen Protegida.

CONSELL REGULADOR:

C. Nou, 48, 2n
17600 Figueres
Tel. 972 503 088
Fax 972 674 824
oli@altemporda.org
www.oliemporda.cat



Els Olis de l'Empordà amb DOP presenten una complexitat aromàtica en la qual s'aprecien aromes que recorden l'ametlla, el tomàquet, els anisats, el fonoll i la carxofa.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Comarques de l'Alt Empordà i del Baix Empordà, com també alguns municipis veïns de les comarques del Gironès i el Pla de l'Estany.

VARIETATS:

A partir de les varietats autòctones de l'Empordà argudell, corivell i lleï de Cadaqués i d'arbequina.

CARACTERÍSTIQUES:

Olis d'oliva verge extra límpids, transparents, sense vels ni terbolesa, si es comercialitzen filtrats. Són olis molt agradables al paladar, molt gustosos i aromàtics: lleugerament astringents, amb una amargor i una picantor en equilibri amb el gust afruitat i una complexitat aromàtica notable en la qual s'aprecien aromes que recorden l'ametlla, el tomàquet, els anisats, el fonoll i la carxofa.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la DOP Oli de l'Empordà i el símbol comunitari de DOP.



DOP LES GARRIGUES

Passejant pels camps i els pobles de les Garrigues i el sud del Segrià i de l'Urgell, comarques que conformen la DOP Les Garrigues, es pot comprovar que el conreu de l'arbequina és, sobretot, cultura i tradició. Tant les bones pràctiques de conreu com el clima, l'oliva, collida directament de l'arbre, i una acurada elaboració a les cooperatives són la principal garantia per a l'obtenció d'un oli verge extra de qualitat superior, un deliciós suc afruitat, dens i gustós, amb fragàncies d'oliva fresca, tomàquet i ametlla verda. Quan l'oliva és més verda, per als amants de l'oli verd, amb l'amarg i picant més intens; més dolcenc i suau quan l'oliva és més madura. Oli per fer ous ferrats i patates rosses, per amorosir la pasta de les coques, per coure peix i carn, per amanir els productes de l'horta... Un oli tan bo com sàvia és la terra i la gent que el fa. Oli verge extra amb la garantia de la DOP Les Garrigues.

CONSELL REGULADOR:

Complex La Caparrella, 97, 1r
25192 Lleida
Tel. 973 280 470
olidoplesgarrigues@olidoplesgarrigues.com
www.olidoplesgarrigues.com



La zona de producció de la denominació d'origen protegida les Garrigues té una gran reputació en l'elaboració d'oli verge extra de la varietat arbequina. Aquests olis presenten unes característiques organolèptiques d'alta qualitat que els fan molt apreciats en el mercat.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Les comarques de les Garrigues, el Segrià sud i el sud de l'Urgell.

VARIETATS:

Arbequina.

CARACTERÍSTIQUES:

Oli d'oliva verge extra afruitat, d'oliva fresca, verda o madura, dens, amb cos, amb complexitat d'aromes que recorden principalment l'ametlla verda i el tomàquet, d'entrada dolç en boca, i equilibrat en els atributs amarg i picant, que se'ns manifesten en intensitat mitjana.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur la numeració de certificació amb nom i logotip propis de la DOP Les Garrigues i el segell comunitari.



DOP SIURANA

El Siurana flueix pacient mentre esculpeix, a poc a poc i des de sempre, bellíssims paisatges. Aquest preciós riu dona nom a la DOP que acull un sensacional oli extret en un 90% d'olives arbequines. Oli fet en olivars del Priorat, de la Ribera d'Ebre, de l'Alt Camp, del Baix Camp, del Baix Penedès, de la Conca de Barberà i del Tarragonès. Oli equilibrat, amb aroma d'ametlla verda i poma. Més verdós i afruitat al novembre, més dolcenc i daurat cap al gener. Oli del millor, per a l'escarola, el tomàquet i l'enciam. Oli per als llegums eixint de l'olla. Oli per als fregits, per als romescos, per als guisats... Oli re conegut arreu. Orgull de la terra i del petit riu que l'esculpeix pacient, bo i mirant les oliveres.

CONSELL REGULADOR:

Estació Enològica
Pg. de Sunyer 4-6, baixos
43202 Reus
Tel. 977 331 739
Fax 977 331 937
crdops@tinet.org
www.siurana.info



El prestigi de l'oli d'oliva verge extra de la varietat arbequina de la denominació d'origen protegida Siurana és conseqüència de la seva qualitat organolèptica excepcional i d'una producció acurada i mil·lenària.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Comarques del Priorat, el Tarragonès, la Ribera d'Ebre, l'Alt i el Baix Camp, el Baix Penedès i la Conca de Barberà.

VARIETATS:

Arbequina (90%), rojal i morruda (10%).

CARACTERÍSTIQUES:

Segons l'època de collita de les olives, es poden distingir dos tipus d'oli: un d'afruitat, que prové d'una recol·lecció primerenca i és de color verd, amb bastant cos i lleugerament amargant; i un altre de dolç, que prové d'una recol·lecció més tardana i és de color groc i més fluid.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la DOP Siurana i el símbol comunitari de DOP.



DOP OLI DE TERRA ALTA

Volem pa amb oli... Volem pa amb oli d'olives de la varietat empeltre amb una petita participació d'altres com l'arbequina, la morruda i farga. Volem pa amb oli verge extra de color groguenc i gust dolcenc, un punt amarg, una mica astringent i amb un toc picant. Volem un oli amb aromes d'ametlla i nou verda, més afruitat al començament de la campanya de recol·lecció i més dolç al final. Volem un oli d'olives que no s'han ni deixat caure a terra, perquè no es fessin malbé, i que han estat moltes de seguida per treure'n un oli molt poc àcid, transparent i sense impureses. Volem oli de la DOP de Terra Alta per amanir i cuinar. I si no ens en donen... Si no ens en donen... No callarem.

CONSELL REGULADOR:

C. de la Bassa d'en Gaire, 1
43780 Gandesa
Tel. 977 420 474
Fax 977 421 044
info@dopoliterraalta.com
www.dopoliterraalta.com



Les condicions climàtiques, l'orografia i la varietat d'oliva conreada empeltre han permès l'elaboració d'uns olis d'oliva verges extremes, de gran qualitat, que estan reconeguts per la denominació d'origen protegida Oli de Terra Alta.

ZONA DE PRODUCCIÓ:

Comarca de la Terra Alta i en alguns municipis de la Ribera de l'Ebre.

VARIETATS:

Empeltre majoritàriament, amb una petita participació d'altres varietats com arbequina, morruda i farga.

CARACTERÍSTIQUES:

Olis d'oliva verges extremes, límpids, transparents, sense vels ni terbolesa; d'un color groguenc i d'una intensitat entre lleugera i mitjana, dolcencs, lleugerament amargs i picants, i amb una certa astringència, amb connotacions aromàtiques que recorden l'ametlla i la nou verda. Al principi de la campanya de recol·lecció tenen un gust afruitat, i més endavant un gust més dolç.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la DOP Oli de Terra Alta i el símbol comunitari de DOP.



IGP POLLASTRE I CAPÓ DEL PRAT

«... I a la tia Pepa li'n darem un tall», és clar, la tia Pepa feliç, perquè una cosa és menjar proteïna sana i econòmica cada dia, que ja està bé, però una altra d'infinítament millor és poder queixalar un pota blava que ha tingut espai per córrer, temps per créixer, pallar per esgarrapar i bons grans per alimentar-se. Au de magnífica cua, sempre havia estat menjar de celebració grossa, dinar de Nadal, àpat de festa major. Continua essent-ho, per sort, tot i que fa uns quants anys gairebé va des aparèixer. Gràcies al criteri d'alguns pagesos savis, la humanitat no va perdre aquest patrimoni del bon gust. Rostiú-lo a la cassola, farcit si voleu, combinat amb fruita, amb aromes d'all, canyella i vi ranci. O com us sembli que ha de lluir millor la seva carn melosa, rica en sabors.

CONSELL REGULADOR:

C. de les Moreres, 48
08820 El Prat de Llobregat
Tel. 934 786 878
Fax 934 785 147
tirado@elprat.cat
www.pollastredelprat.org



La indicació geogràfica protegida pollastre i capó del Prat regula les formes de cria extensiva dels exemplars de la raça prat, per tal de produir una carn de qualitat, fina, melosa i poc greixosa.

CARACTERÍSTIQUES I ZONA DE PRODUCCIÓ:

La raça Prat, autòctona de la comarca del Baix Llobregat, es caracteritza pel seu color ros fosc, les potes de color blau pissarra i la cresta senzilla dentada; la cua del gall té plomes abundants i cau cap enrere. La carn té una finor i una melositat característiques i sense greixos excessius. Els pollastres i els capons són criats en explotacions ubicades en alguns municipis del Baix Llobregat.

CONDICIONS DE PRODUCCIÓ:

Es crien a terra, en galliners la densitat dels quals ha de ser inferior a vuit animals per metre quadrat de superfície interior. L'alimentació és rica en cereals, i són totalment prohibits els factors de creixement. Els pollastres i els capons se sacrifiquen a una edat mínima de 90 dies i 182 dies, respectivament.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la IGP Pollastre i capó del Prat i el símbol comunitari de la IGP.



IGP GALL DEL PENEDÈS

El juliol del 2016, la Comissió Europa va atorgar el reconeixement d'Indicació Geogràfica Protegida al gall del Penedès. La producció del Gall del Penedès es basa en les pràctiques tradicionals de cria de particulars de la zona, que s'han anat transmetent durant generacions. Els animals tenen una edat mínima de 98 dies, es crien en galliners que disposen d'accés a l'aire lliure i tenen una dieta que inclou llavors de raïm. Aquest tipus d'alimentació és la que atorga unes característiques organolèptiques especials a la carn: té una gran proporció d'àcids grassos insaturats i més antioxidants, és més rica en ferro, més fibrosa i té un gust intens.

CONSELL REGULADOR:

C. d'Hermenegild Clascar, 1-3
08720 Vilafranca del Penedès
Tel. 938 900 000
agricultura@ccapenedes.cat



El producte amparat per la IGP Gall del Penedès és la carn fresca de pollastre (mascle i femella) de la varietat Penedesenca negra millorada de la tradicional. És un au de creixement lent, molt rústica, lleugera i de producció de carn pesada.

CARACTERÍSTIQUES i ZONA DE PRODUCCIÓ:

La carn de la IGP Gall del Penedès es caracteritza per la qualitat gustativa, el color rogenc de les canals i una carn i uns músculs fermes i sucosos. La zona de producció (73 municipis) queda definida per la combinació de tres realitats concretes: el Penedès històric, la DO Penedès i l'àmbit territorial de planificació actual.

CONDICIONS DE PRODUCCIÓ:

La producció del Gall del Penedès es basa en les pràctiques tradicionals de cria particulars de la zona, que s'han anat transmetent durant generacions de pares a fills, mantenint una alimentació vinculada a la tradició vitícola de la zona de producció.

COMERCIALITZACIÓ:

El producte final destinat al consum emparat per la IGP ha d'anar proveït de manera obligatòria i destacada de la menció IGP Gall del Penedès, un logotip propi i el logotip comunitari així com les dades que exigeix la legislació vigent.



IGP VEDELLA DELS PIRINEUS CATALANS

No sé si ja ho van dir Sòcrates, Buda o Lao-Tsé, però trobo evident que només des de la felicitat es pot fer feliços els altres. Perquè, és possible produir carn de qualitat sense que els vedells hagin nascut sota el cel i sobre les pastures, i després mamin de la seva mare mentre creixen a l'aire lliure? Pot ser bona una carn si l'herbívor que l'ha de procurar no menja farratges i cereals i lleguminoses, i no pas altres coses estranyes que no provenguin del regne vegetal? Pot ser gustosa una carn si aquesta bèstia no té un mínim espai per moure's i se sacrifica convenientment? Encara més, segur que la bellesa de l'entorn de les comarques prepirinenques i pirinenques millora la producció amb aquest distintiu de qualitat, i això es nota en els filets, entrecots, fricandós i talls rodons que faran feliç qui els mengi.

CONSELL REGULADOR:

C. de la Partida Sant Esteve, 6
25700 La Seu d'Urgell
Tel. 973 353 984
Fax 973 354 230
igp@vedellapirineus.cat
www.vedellapirineus.cat



La IGP Vedella dels Pirineus Catalans protegeix la producció de bestiar boví, principalment la raça bruna, per tal d'aconseguir una carn reputada per la seva tendresa i qualitat diferencial.

RACES I ÀMBIT DE PRODUCCIÓ:

Vedells i vedelles de la raça bruna dels Pirineus, com també els de la charolais i la limousine i els encreuaments entre ells, nascuts a les comarques pirinenques i prepirinenques.

CARACTERÍSTIQUES DE PRODUCCIÓ:

Els vedells i vedelles són alimentats amb la llet de les seves mares, herba i gra molt, i cada ramader engreixa els seus. El sacrifici i la maduració són de set dies, com a mínim, i aporten a la carn la tendresa i les característiques organolèptiques que la diferencien. És una carn més sana, amb més minerals, vitamines i menys greix. La traçabilitat i l'etiquetatge són individualitzats, certificats i garantits.

CARACTERÍSTIQUES DE LA CARN:

El color de la carn va del rosat al vermell brillant, i el del greix, del blanc al crema. Presenta infiltracions de greix intramuscular. La maduració de set dies, com a mínim, aporta a la carn la tendresa i les característiques organolèptiques que la diferencien de la resta de carns del mercat.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la IGP Vedella dels Pirineus Catalans i el símbol comunitari de la IGP.



IGP LLONGANISSA DE VIC

Les primeres referències escrites sobre la Llonganissa de Vic daten de 1456. Antigament, aquest producte s'elaborava a les masies situades a la Plana de Vic com un mètode de conservació de la carn, tot aprofitant les característiques climàtiques particulars de la zona. Per tal de protegir aquest producte ancestral, els elaboradors sempre han mirat de preservar-ne el nom, la qualitat i la manera de fer tradicional. Per elaborar la llonganissa es fa servir carn magra de porc seleccionada, sal i pebre negre. La carn es pica amb la cansalada a daus, es pasta i se sotmet a maceració en una cambra frigorífica durant un període no inferior a 48 hores. Després, es passa a l'embotiment i l'assaonament.

CONSELL REGULADOR:

Rda. St. Pere 19-21, 5è 6^a
08010 Barcelona
Tel. 932 684 263
Fax 93 268 03 90
info@llonganissadevic.cat
www.llonganissadevic.cat



La Indicació Geogràfica Protegida Llonganissa de Vic regula l'elaboració d'aquest excel·lent producte propi de la plana de Vic, indret amb unes especificitats climàtiques que, durant el procés de maduració, confereixen a l'embotit un sabor exclusiu i peculiar.

CARACTERÍSTIQUES:

Embotit elaborat amb carn magra de porc, cansalada, i sal i pebre negre com a únics condiments. Quan es talla presenta un color vermellós amb la cansalada a daus i el pebre en gra visibles. El color exterior és blanquinós a causa de la flora externa pròpia. En els processos de maduració i assaonament en aquest producte s'hi desenvolupa una flora fúngica típica que, per les característiques climàtiques de la zona protegida, fa que tingui un sabor i una aroma característics.

ZONES DE PRODUCCIÓ:

Només les empreses càrnies situades en alguna de les 28 poblacions que componen la Plana de Vic poden ser mereixedores d'utilitzar el nom Llonganissa de Vic, sempre que compleixin els requisits de composició i qualitat.

COMERCIALITZACIÓ:

L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la IGP Llonganissa de Vic i el símbol comunitari de la IGP.



IGP PA DE PAGÈS CATALÀ

Volem el pa de cada dia, pastat amb la paciència del bon forner que sap crear l'aroma i el punt d'acidesa diferencials de la massa mare i el llevat pausat. Funyit per les seves mans expertes, girat, rodó, enforat sobre una bona solera, prou consistent perquè al cap de les hores la crosta continuï cruixent i la molla es mantingui tendra. El llescarem al moment —gruixut— per sucjar-lo als millors rovells, sucs i salses. O el fregarem amb tomacons, o el torrarem i el perfumarem fregant-hi un gra d'all, o, si no, acabat de torrar, hi posarem una presa de xocolata a sobre perquè s'hi fongui: sempre amb un bon raig d'oli verge i una escata de sal. Volem pa de pagès català amb qualsevol companatge (i, si per sort us en queda, guardeu-lo que en farem sopes!).

CONSELL REGULADOR:

C. de Pau Claris, 134, 4t

08009 Barcelona

Tel 934 871 818

<http://padepagescatala.org/regulatory-board/>



El Pa de Pagès Català, cruixent per fora i tendre per dins, és el nostre pa més tradicional i conegut. Els fornars catalans s'han mantingut fidels a la tradició i han transmès el seu secret de generació en generació. Ara, la seva reputació i qualitat està avalada per la IGP.

CARACTERÍSTIQUES:

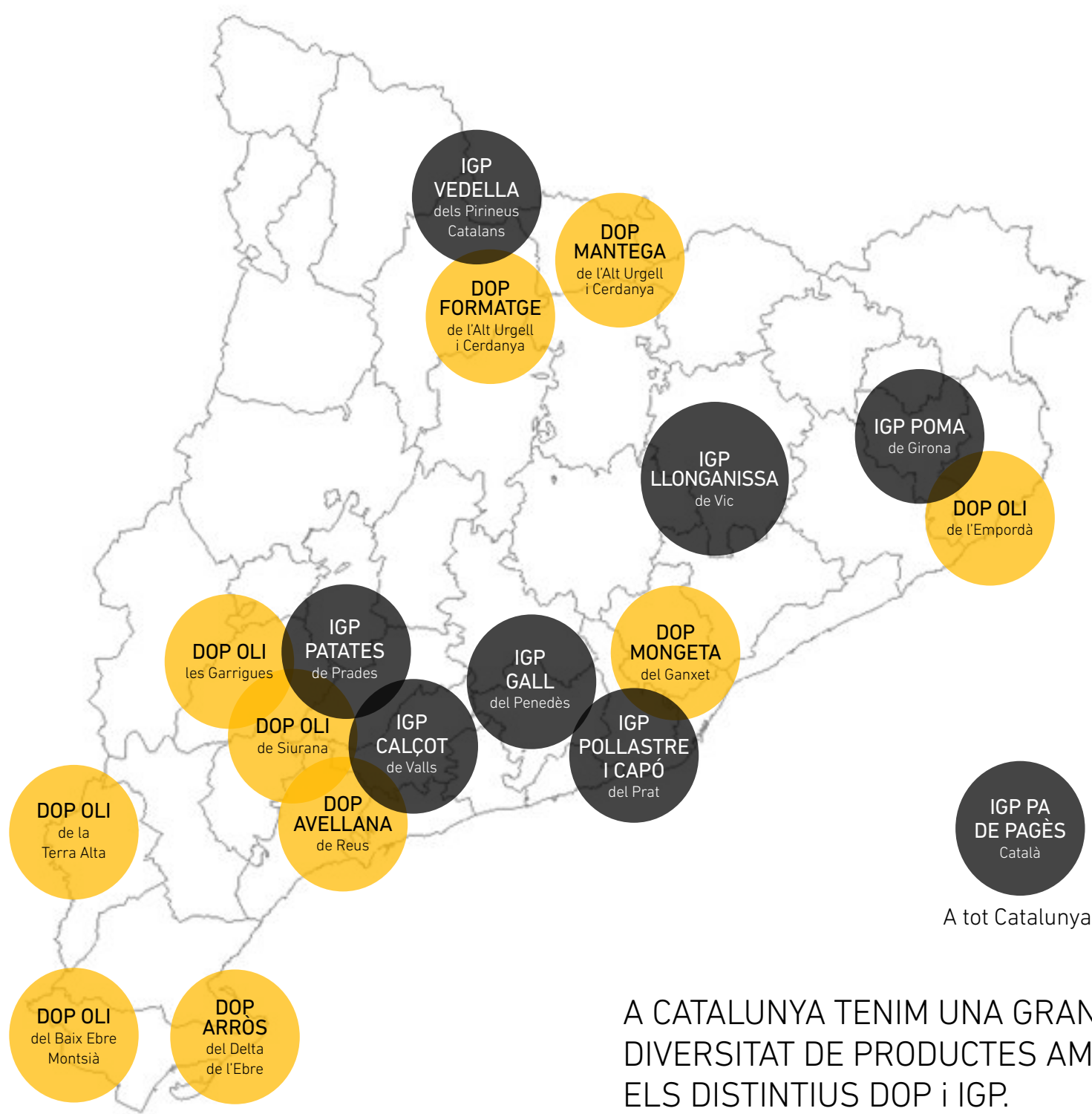
És un pa tradicional, rodó, girat, d'imatge rústica, que presenta una gran aroma i sabor, i manté la sensació de frescor i una textura agradable durant moltes hores. La crosta és gruixuda i cruixent i té un color torrat amb un cert clivellat. La molla d'alveolat gran i irregular és esponjosa.

ELABORACIÓ:

Procés d'elaboració fidel a la tradició, en el qual el format és totalment manual, la fermentació és llarga i la cocció es fa lentament en un forn amb solera refractària. Perquè la crosta assoleixi el seu aspecte característic, són necessaris els coneixements del forner, que afegeix vapor d'aigua en el moment adequat durant la cocció.

COMERCIALITZACIÓ:

S'embossa individualment just en el moment de la venda. L'etiquetatge ha de dur el logotip propi de la IGP Pa de Pagès Català.



A CATALUNYA TENIM UNA GRAN DIVERSITAT DE PRODUCTES AMB ELS DISTINTIUS DOP I IGP.



Índex de les receptes

ÍNDEX

GUANYADORES

- 7.** Farcells de coliflor farcits de samfaina
acompanyats de crema de carbassó
- 9.** Tonyina amb oliaigo de musclos i ous
de salmó
- 11.** Crema de lleties vermelles i llet de coco

SALUDABLES

- 14.** Amanida de quinoa
- 15.** Carxofes de la Marisa
- 16.** Tabule de quinoa i salsa de iogurt
- 17.** Crema de pastanaga cítrica
- 18.** Flam de pastanaga amb salsa Mornay
i un toc de menta
- 19.** Salmó a la taronja en papillota
- 20.** Pollastre amb poma
- 21.** Crema de porros en sífó amb torrades
i fumats
- 22.** Sopa freda de poma, api i carbassó
- 23.** Carpaccio de carbassó
- 24.** Timbal de carbassó i albergínia
- 25.** Hamburgueses veganes de lleties
amb curri
- 26.** Coca d'espelta a l'hortolana
- 27.** Amanida fresca de síndria i cogombre
- 28.** Albergínies farcides de figues amb festucs
- 29.** Llom a la sal amb salses saludables
- 30.** Amanida de bacallà
- 31.** Falàfel al forn amb salsa de iogurt
- 32.** Torrada amb alvocat, salmó i tomàquet
- 33.** Crema de verdures i coco
- 34.** Llobarro al forn amb verduretes
- 35.** Sabors de la nostra terra i mar
- 36.** Saltat saludable
- 37.** Carbassó i mató en crema freda
- 38.** Truita de bledes i formatge de cabra
a la menta
- 39.** Mos de dàtil amb pernil de seitó
i oli d'alfàbrega
- 40.** Arròs de pebrots, bacallà i cúrcuma
- 41.** Gaspaxo de maduixes i cireres

- 42.** Pasta amb alls tendres i musclos
- 43.** Crema de marisc
- 44.** Cebiche del Maresme
- 45.** Cebes farcides de proteïna de soja
- 46.** Espatlles de conill amb bolets
- 47.** Timbal tricolor
- 48.** Amanida de bròquil
- 49.** Pollastre de primavera
- 50.** Croqueta cítrica de rap, pèsols i espàrrecs
de marge amb salsa de 'shiso' i gingebre
- 51.** Amanida de quinoa
- 52.** Pastanagues al comí
- 53.** Amanida de quinoa amb arròs integral
- 54.** Remenat d'espàrrecs verds amb crema
de poma al xerès sobre patates cruixents
- 55.** Trinxat d'escarola
- 56.** Barrejat de carxofes
- 57.** Amanida fresca
- 58.** Tallarines de carbassó amb 'migas'
cruixents
- 59.** Llobarro al romaní
- 60.** Torrada d'espelta amb mató, melmelada
de cireres i xia
- 61.** Pastís de carbasseta d'estiu
- 62.** Nou de gall dindi farcit amb espinacs
a la catalana i salsa de mango
- 63.** Pastís d'escalivada

INNOVADORES

- 65.** Wonton farcit de bolets i formatge
- 66.** Vichyssoise amb pastís de colors
- 67.** Sopa d'aigua de tomàquet emulsionada
amb oli d'alfàbrega
- 68.** Mató amb reducció de figues de moro
- 69.** Crema de xirivia i poma amb xips de xirivia
- 70.** Canelons de col i marisc
- 71.** Flors dolces
- 72.** Arròs de l'emperador a l'all negre i gambes
- 73.** Orada, melmelada de tomàquet
i parmentier d'albergínia

ÍNDEX

- 74.** Endívies farcides a la mel i mostassa
 - 75.** Cuscús d'escalivada
 - 76.** Pastissets de l'àvia Carmen
 - 77.** Crema de carbassa amb llet de coco
 - 78.** Cruixent de col kale amb terra lluçanesa
 - 79.** Saltat de colors
 - 80.** Amanida de llimones
 - 81.** Bledes farcides
 - 82.** Flors de carbassó farcides de brandada
 - 83.** Magdalenes de garrofa i fajol
 - 84.** Brownie crudivegà
 - 85.** Tastet de cols de Brussel·les amb salsa de cúrcuma i pebrot
 - 86.** Lasanya 'veggie' invertida de pebrots
 - 87.** Flam de carbassa amb crumble d'ametlla i gelat de vainilla
 - 88.** Verdures amb 'xispa'
 - 89.** Barquetes de cogombre amb salmó fumat
 - 90.** Tàrtar de salmó i mango, gelat de Mòdena i aire de llimona indonèsia
 - 91.** Timbal d'escalivada, mató de cabra i menta
 - 92.** 'Dips' de crudités amb salsa de iogurt
 - 93.** Carxofes farcides
 - 94.** Cels de carbassa
 - 95.** Panacotta de parmesà, avellanes i pera
 - 96.** Fals caviar de fruita natural
 - 97.** Embolcall d'albergínia farcit de verdures amb carn i formatge
 - 98.** Rotlles de peix
 - 99.** Tou de sípia amb carxofa del Prat i xampinyons
 - 100.** Pastís de col, poma i formatge
 - 101.** Trio d'hummus
 - 102.** 'Dips' de pèsols
 - 103.** Sopa de pinya i coco
 - 104.** Peres al cafè
 - 105.** 'Carbaguetis'
 - 106.** Tabule libanès amb kale i alvocat
 - 107.** Soja verda amb carbassa i ametlles
 - 108.** 'Vatapà' vegetarià
 - 109.** Salmó al cava
 - 110.** Amanida de papaia
 - 111.** Fals paté de llenties i nous
 - 112.** Dolç lluminós
 - 113.** Cistellet de cogombre farcit amb risotto cremós de verdures i parmesà gratinat
 - 114.** 'Rabarberpaj'
 - 115.** Paté de bacallà
 - 116.** Brownie de remolatxa
 - 117.** Vasets de blat de moro escairat amb alvocat
- FINALISTES VOT POPULAR**
- 119.** Cebiche de llagostins amb un toc mediterrani
 - 120.** 'Matambre'
 - 121.** Carxofes amb rossellones al cava
 - 122.** Coca de calçots
 - 123.** Vieires amb parmentier de patata
 - 124.** Verat en escabetx de taronja i aromes orientals
 - 125.** Tataki de tonyina vermella
 - 126.** Crema freda de la Violette
 - 127.** Amanida d'alvocat amb arròs salvatge i salmó
 - 128.** Arròs amb bacallà i verdures
 - 129.** Rotlles d'albergínia farcits de formatge i nous amb beixamel de carbassó
 - 130.** Amanida de seitons marinats
 - 131.** Caneló de carbassó farcit de marisc amb beixamel de gambes sobre un llit d'angles
 - 132.** Niu fet amb cor
 - 133.** Pastís de formatge de la iaia Maria
 - 134.** Cuscús verd amb torrada de mató amb remolatxa al forn
 - 135.** Timbal de gules
 - 136.** Arròs de trabucaires
 - 137.** Arròs de bacallà, pèsols i carxofa

CRÈDITS

D'acord amb les Bases Oficials del 18è Concurs de Cuina Bonpreu i Esclat, els participants cedeixen a Bonpreu i Esclat els drets de propietat intel·lectual de totes les receptes presentades al certament, en exclusiva i per a la publicació d'aquest ebook. Altrament, Bonpreu i Esclat no es responsabilitza de l'autoria de les receptes.

Octubre de 2017

Edició i disseny: revista CUINA / Sàpiens Publicacions
Fotografies dels plats: © Cristina Rivarola

© d'aquesta edició: 2017, Grup Bon Preu
Carretera C-17, km. 73
08509 Les Masies de Voltregà
www.bonpreuesclat.cat

Queda rigorosament prohibida, sense prèvia autorització, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà.