

L'oli **Antara**<sup>®</sup> a la cuina  
OLI D'OLIVA

# **Olles, cassoles i tupins**

**Els fogons a la Selva del Camp**

Edició a cura de  
CAMIL FERRATER

■ Cossetània

  
**COSELVA**<sup>®</sup>  
FUNDADA EL 1900

Primera edició: abril del 2007

© Coselva

© Cossetània Edicions

Editen:

Coselva:

Cooperativa Agrícola i Caixa Agrària de la Selva del Camp, S. Coop. i C. Ltda.  
C/ Major, 50 • 43470 La Selva del Camp

Cossetània Edicions

C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

Fax 977 61 43 57

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

Coordinació: Camil Ferrater

Ajudant de coordinació: Esther Franquet

Assessorament: Jaume Fàbrega

Fotografia de la coberta: Toni Vargas

Fotografia de la contracoberta: família Ferrater-Vallès

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9791-277-8

Dipòsit legal: B-20.409-2007

# Endreça

---

L'oli d'oliva —quin regal de la natura per a la nostra cuina!— ha estat important en la ja dilatada vida de la nostra Cooperativa; la collita dels socis tanca el seu cicle amb la recollida i elaboració final de l'oliva, l'oli.

En aquest camp, la cooperació en la nostra vila ha superat una munió de trencacolls. Però gràcies a l'esforç de molta gent s'han pogut capgirar les tornes. Aquell oli que just abastava per cobrir les necessitats dels colliters avui és un producte cabdal a casa nostra i mercats enllà. Una colla de reconeixements, entre els quals el de millor oli en l'àmbit estatal, avalen aquesta afirmació. Això que ens omple de satisfacció és mèrit de tots: d'una colla de consells rectors, tant dels que ens han precedit com de l'actual, de treballadors i tècnics, però, sobretot, dels socis, perquè han cregut en la bonesa d'aquest projecte.

I les mestresses de casa? Elles han estat les primeres de creure en el nostre oli demostrant que amb Antara es pot accedir a qualsevol tipus de cuina i amb certesa d'èxit. Amb constància han sabut recuperar receptes de la cuina de les àvies. Avui us n'ofereixo una mostra en aquest llibre.

Uns i altres felicitem-nos-en.

PERE MASDEU  
*President del Consell Rector de Coselva*



# Índex

---

Presentació, <i>per Pere Ferré Masdeu</i> .....	13
Els conreus i l'alimentació a la Selva del Camp en la història, <i>per Josep M. T. Grau</i> .....	17
Davantall .....	23

## **L'esmorzar al tros**

<i>En apuntar el dia</i> .....	27
Amanida .....	28
Amanida verda de primavera.....	29
Arengada tot l'any .....	30
Arengada a temps de verema.....	30
Clotxa amb olives negres a la brasa .....	31
Sopicons de muntanya .....	32

## **Primers plats**

<i>Tardor</i> .....	35
Arròs amb trinxat i formatge.....	36
Coca amb recapte .....	37
Cols de Brussel·les .....	38
Crema calenta d'avellana .....	39
Espaguetis amb verdura i bolets .....	40
Fesols tous a la catalana .....	41
Moniato fregit .....	42
Sopa de bolets .....	43
Sopa de coliflor de la padrina .....	44
<i>Hivern</i> .....	45
Canelons .....	46
Canelons de pobre.....	48
Carabassa amb arròs.....	49
Carabassa amb fesols.....	50

Crema de llagostins.....	51
Escaldums de gallina.....	52
Fesols tous .....	53
<i>Migas</i> .....	54
Pasta amb productes de la terra i ceps.....	55
Pataques selvatanes al forn.....	56
Patates amb allada.....	57
Patates de pobre .....	58
Sopa de brosses.....	59
Sopa de ceba i farigola .....	60
Sopa de gallina .....	61
<b><i>Primavera</i></b> .....	62
Arròs a la cassola .....	63
Borres.....	65
Canelons d'espínacs .....	66
Canelons freds.....	67
Carxofes a la catalana.....	68
Carxofes amb cloïsses .....	69
Carxofes estofades amb pernil.....	70
Cigrons amb suc.....	71
Cigrons de quaresma.....	72
Coca d'espínacs .....	73
Crema de pèsols .....	74
Cuscús de pollastre i verdura.....	75
Escudella de fonoll I .....	76
Escudella de fonoll II.....	77
Escudella de fonoll III .....	78
Espínacs de l'àvia .....	79
Espínacs saltats.....	80
Faves a la cassola .....	81
Faves de gitano .....	82
Faves ofegades .....	83
Panadons.....	84
Patates farcides de carn i xampinyons.....	85
Sopa de tirabecs.....	86
<b><i>Estiu</i></b> .....	87
Albergínies amb tomàquet i beixamel .....	88
Amanida de pasta.....	89
Cassola d'arròs amb bacallà .....	90

Braç de pagès.....	91
Canelons freds d'estiu.....	92
Endívies amb salmó.....	93
Ensalada russa.....	94
Escalivada del temps.....	95
Escudella del tros.....	96
Espaguetis amb marisc.....	97
Espardenya.....	98
Fideus a la cassola.....	99
Gaspatxo.....	100
Pastís de colors.....	101
Pastís de salmó.....	102
Patates amb camisa.....	103
Verdura bullida.....	104
Verdura a la planxa.....	105

## **Segons plats**

<i>Caça i cargols</i> .....	109
Cargols a la llauna.....	110
Cargols amb conill i vi ranci.....	111
Cargols dolços i coents.....	112
Cargols dolços i coents amb cansalada.....	113
Cargols dolços i coents amb carns variades.....	114
Cargols dolços i coents amb conill i mel.....	115
Cargols llepats.....	116
Cargols per llepar.....	117
Conill a la cassola.....	118
Conill a la teula.....	119
Conill amb patates.....	120
Llebre estofada.....	121
Perdiu de la padrina Florència amb farcelletes de col.....	122
Porc senglar al forn.....	123
Porc senglar amb castanyes.....	124
Porc senglar amb verdura.....	125
Porc senglar del Pere Sastre.....	126
Porc senglar de la Maria Napa.....	127
<i>Carns</i> .....	128
Bistec a la danesa.....	129
Bou a la cassola.....	130

Bunyols de cervell .....	131
Carn de corder.....	132
<i>Carpaccio</i> català de vedella .....	133
Cassola d'albergínia amb mandonguilles .....	134
Cassola de carn a muntanya .....	135
Cassola del tros.....	136
Conill rostit .....	137
Conill amb patacons .....	138
Cua de vedella amb sépia.....	139
Cuixes de pollastre farcides.....	140
Espatlla de corder al forn.....	141
Estofat de vedella .....	142
Fricandó de vedella de les Patxuel·les .....	143
Fricandó de vedella de la Padrina Farrera.....	144
Llom de porc amb avellanes .....	145
Llom de porc de la Lola (amb patates, cebes i prunes).....	146
Llom de porc del mas de Carnicer .....	148
Llom de porc farcit .....	149
Llonzats de porc.....	150
Peus de porc.....	151
Pit de pollastre amb crema de pastanaga .....	152
Pollastre a l'olla.....	153
Pollastre amb sífó .....	154
Pollastre amb cervesa al forn .....	155
Pollastre amb patates al forn.....	156
Pollastre amb xampinyons .....	157
Pollastre farcit.....	158
<b>Ous</b> .....	159
Ous al plat .....	160
Ous farcits .....	161
Truita amb suc .....	162
Truita amb suc del mas de Prats.....	163
Truita amb suc del Priorat .....	164
Truita de bacallà.....	165
Truita de colítxos.....	166
Truita de patata, ceba i carabassó .....	167
Truites farcides i gratinades .....	168
<b>Marisc, peix i pesca salada</b> .....	169
Bacallà a la cassola.....	170
Bacallà al forn.....	171





Bacallà al pil-pil .....	172
Bacallà amb albergínies i suc .....	173
Bacallà amb mel .....	174
Bacallà amb pebrot <i>del piquillo</i> .....	175
Bacallà amb picada de nous .....	176
Bacallà amb romesco i fesols .....	177
Bacallà de quaresma .....	178
Bacallà gratinat amb fesols .....	179
Besuc al forn amb raïm .....	180
Calamars farcits .....	181
Calamars picants .....	182
Calamars selvatans .....	183
Cassola de quaresma .....	184
Cassola de Setmana Santa .....	185
Cloïsses a la marinera .....	186
Croquetes de bacallà .....	187
Cues de lluç amb avellana .....	188
Ganyils amb ceba .....	189
Lluç amb salsa verda .....	190
Mandonguilles de bacallà a la catalana .....	191
<i>Marmitako</i> de tonyina .....	192
Musclos al vapor .....	193
Porrusalda .....	194
Rajada amb fesols i espinacs .....	195
Rap a la marinera .....	196
Rap amb all cremat .....	197
Rap amb avellanes .....	198
Rap amb gambes i sidra .....	199
Sardines en escabetx .....	200
Sarsuela de Festa Major .....	201
Sépia amb mandonguilles .....	202
Suquet de rap .....	203

## **Salses**

<i>Ara, remenem-ho?</i> .....	207
Allioli .....	208
Allioli amb llet .....	208
Allioli de codony .....	209
Allioli de codony d'Oliana .....	210
Beixamel per a canelons .....	210

Salsa d'alfàbrega .....	211
Salsa de romesco .....	212
Salsa per a calçots.....	213
Salsa per a cargols .....	214
Salsa per a espàrrecs .....	215
Salsa rosa .....	215
Salsa verda .....	216
Vinagreta .....	216

## **Làctics**

<i>La llet en la cuina familiar</i> .....	219
Concentrat de llet d'ametlla .....	220
Concentrat de llet d'ametlla o d'avellana.....	221
Crema d'avellanes .....	222
Crema de llimona.....	223
Crema de Sant Josep.....	224
Flam d'avellanes.....	225
Flam de cafè .....	226
Mató de Pedralbes.....	227
Menjar blanc .....	228
Menjar groc .....	229
Pastís de quallada .....	230

## **Postres**

<i>Llaminers, tanmateix</i> .....	233
Ametlles garapinyades .....	234
Ametlles o avellanes garapinyades .....	235
Arròs amb llet.....	236
Avellanes amb xocolata.....	237
Bescuit de marbre.....	238
Braç de gitano de taronja.....	239
<i>Brownie</i> .....	241
Cóc d'avellana .....	242
Cóc ràpid .....	243
Cóc ràpid del Perelló.....	244
Coca Maria.....	245
Coraçons d'ametlla.....	246
Flamets.....	247
Galetes d'ametlla.....	248

Galetes de xocolata.....	249
Galetes polsoses de la Pigada .....	250
Guilhermines d'ametlla.....	251
Magdalenes de l'avia Maria.....	252
Mona de Pasqua.....	253
Orelletes de brou.....	254
Orelletes de carabassa .....	255
Orelletes de la Quimeta.....	256
Panellets.....	257
Pastes de l'Abuelita Fidencia.....	258
Pastís borratxo .....	260
Pastís casolà de la mareta.....	262
Pastís d'avellana de Baviera .....	263
Pastís de formatge.....	264
Pastís de llimona o taronja.....	265
Pastís de pinya.....	267
Pastís de poma I.....	268
Pastís de poma II.....	269
Pastís de xocolata.....	270
Pastissets de cabell d'àngel.....	271
Púding de poma .....	272
Quallada de nous.....	273
Rosquilles de cal Bonito .....	274
Torrades amb mel i pinyons .....	275
Torrades de Santa Teresa .....	276
Torrades de Santa Teresa de la Matarrània.....	277
Torrans de crema.....	278
Torrans de massapà de Cadis .....	279
Trufes de xocolata .....	280

## **Berenars**

<i>A mitja tarda</i> .....	283
----------------------------	-----

## **Confitures i mermelades**

<i>Una mica més de sucre</i> .....	287
Arrop .....	288
Cireres negretes.....	289
Codonyat .....	290
Confitat de meló .....	291
Confitura de cabell d'àngel.....	293

Confitura de síndria .....	294
Conserves de fruita .....	295
Melmelada de tomàquet .....	296
Melmelades de fruita .....	297
Prunes borratxes .....	298
Taronges confitades.....	299

## **Conserves i sabons**

<i>Amb temps i palla...</i> .....	303
Conserva d'escalivada .....	304
Figues (per assecar) .....	305
Olives arbequines confitades .....	306
Olives confitades amb sosa I.....	307
Olives confitades amb sosa II.....	308
Panses (per fer).....	309
Rovellons amb oli.....	310
Rovellons amb vinagre .....	311
Sabó cru.....	312
Sabó cuit.....	313
Sabó moll.....	314
Sardines en oli .....	315
Tupina de llonganissa, llom i costella.....	316

## **Begudes**

<i>Fem un cigaló</i> .....	319
Llimonada .....	320
Mistela.....	321
Ratafia de codony.....	322
Ratafia de magnòlia .....	323
Ratafia de poniol .....	324
Ratafia del mas del Sord .....	325
Refresc de codony .....	326
Sangria.....	327
Sucs de fruita natural .....	328
Cafè, copa i... ..	329
Vocabulari.....	331
Col·laboradores i col·laboradors .....	335
La teva recepta .....	337

# Presentació

---

Penso que qualsevol empresa d'economia social també ha de treballar per donar a conèixer els seus productes, en el nostre cas, l'excel·lent oli que produïm, per situar-los amb avantatge al mercat. Ara fa deu anys buscàvem un nom que identifiqués de manera inequívoca el que volíem que fos el producte cabdal en aquest camp. Vaig encarregar a l'Andreu Ollé que cerqués aquell que en definís millor l'arrelament selvatà i, al mateix temps, que tingués relació amb el món de l'oli. Finalment, el que vàrem trobar més apropiat fou *Antara*, perquè referenciava el nostre oli amb el lloc on es conreen els olivers a casa nostra. Deixeu-me dir que *Antara* és un nom d'origen grec que significa 'partió'; a la nostra vila és la porció de terra on es plantaven els olivers més amples per fer més fàcil l'activitat de llaurar la vinya.

Tot i que només representa el 10% de l'activitat de la Cooperativa, la secció de l'oli és la que més satisfaccions ens ha donat en els darrers temps. Hem obtingut dos premis al Millor Oli Verge Extra d'Oliva d'Espanya (les dues úniques vegades que ens hi hem presentat). Amb el temps, aquest producte ens ha comportat més beneficis: hem aconseguit envasar gairebé la totalitat de la seva collita ja que la seva qualitat té una gran acceptació. Això fa que el productor conreï les oliveres amb més il·lusió.

El primer record sobre el món de l'oli em ve de ben petit, quan a les tardes, en temps de collita, en sortir d'escola, no em deixaven anar a jugar perquè havia d'ajudar a triar les olives que durant el dia havien collit enfilats als olivers —amb aquelles escales de fusta tan pesades, que de tan altes semblava que no s'acabaven mai—, pentinant-los amb les rasquetes i fent caure les olives a les borrasses fetes de sac de jute o de roba. Un cop a casa, a l'entrada, descarregàvem el carro

i fèiem la tria de les olives tirant-les a senalles al purgador per treure'n les fulles, carregar-les, un cop netes, i portar-les a la Cooperativa. Aquella feina, que per mi llavors era força feixuga, ara la recordo amb simpatia —per sort avui la tenim totalment mecanitzada. I se'm barregen els records d'aquella olor de les olives amb el bocí de pa que, un cop a la premsa, torràvem a l'estufa, fregàvem amb un gra d'all i, amb la sal corresponent, sucàvem a les piques de decantació del molí. Era tot un plaer.

En aquesta línia de records, també veig l'avi Fermí, ajupit a peu de purgador traient les fulles de les olives mentre ens explicava que els comerciants del poble deien que el pagès era com la premsa: com més s'estreny, més raja. Jo no entenia què volia dir; amb el temps, però, he comprès el sentit profund de les seves paraules.

En plena crisi de l'entitat el 1985, un dels dies que portava les olives a la Cooperativa, i quan feia ben poc que havia perdut el pare, jo només tenia 26 anys, vaig sentir un pagès que deia: “pobre, s'ha quedat sense pare i ara no cobrarà les olives”. Potser ara no és el moment adequat de fer l'anàlisi d'aquella situació, però el temps sempre clarifica les coses. El món empresarial té moltes fórmules societàries, ara bé, dintre l'economia social d'una vila com la nostra considero un greu error que, com a conseqüència d'aquella crisi, aparegués una altra cooperativa. Arran d'una “esquirolada” motivada per no acceptar la decisió d'una assemblea —tal com s'havia pactat—, es va muntar una altra estructura idèntica a la de la Cooperativa en un acte de deserció i discòrdia mesquina en el sector agrari de la vila. En un món cada cop més competitiu, en què les empreses s'agrupen per unir esforços, aquí, per motivacions polítiques i personals, s'agafa la direcció contrària. Sembla que l'avi Fermí feia diana.

*Economia social*, un concepte molt ampli avui força utilitzat, principalment per la *gauche*. El món cooperatiu ha hagut d'obtenir una certificació avalada per la Unió Europea que ajudi a discernir qui és qui en aquesta qüestió. Coselva participa en un programa pilot de la Unió Europea per treballar aquest tema.

La cooperació és tan vella com l'home. Sabem que en la prehistòria l'home s'agrupava per mantenir el foc o per caçar, tasques massa difícils per fer-les de forma individual. La col·laboració mútua ha anat evolucionant en el decurs de la història amb diversitat de formes. Sense anar més lluny, en tenim exemples clars a la nostra vila: a l'època medieval els molins de farina i els forns de pa eren del comú.

El cooperativisme, tal com ens ha arribat als nostres dies, neix a finals del 1844 a la Gran Bretanya amb Rochdale. El 1895, a Londres, es funda l'Aliança Cooperativa Internacional. Cenyint-nos a la base dels principis del cooperativisme, destacaríem:

- Portes obertes.
- Un home, un vot, en gestió democràtica.

- La retribució del capital no li dóna dret a més vots.
- El benefici pertany als socis i, si es reparteix, es fa proporcionalment a la participació de cada soci en les operacions socials.
- Formació cooperativa.
- Intercooperació.

Aquests són els principis que han regit els 107 anys d'existència de la Cooperativa, que n'avalen la continuïtat i que hem de preservar.

Després d'aquesta marrada, anem pel que som aquí. La idea de fer aquest llibre sorgeix per la consolidació de la marca d'oli verge extra d'oliva Antara, de Coselva. Ja sé que la gastronomia dóna per omplir les biblioteques que vulgueu. Però amb aquesta edició hem volgut cenyir-nos a un recull de receptes de la cuina selvatana en homenatge de les nostres mares, àvies o besàvies. Elles ens han fet arribar tot aquest llegat culinari, del qual, juntament amb el que ens han aportat altres selvatanes d'adopció, volem deixar constància amb aquesta publicació.

Finalment, vull expressar el meu agraïment de forma molt especial a tots aquells que han col·laborat en aquest llibre, que ha estat obert a tot el poble. El meu agraïment al Grup de Dones de la Selva, sense elles aquesta empresa no hauria estat possible; al Camil Ferrater, que l'ha estructurat i enriquit amb els seus textos; a l'Esther Franquet, que ha coordinat el treball, i al Josep M. T. Grau i a la Roser Puig, que l'han documentat històricament. Una entusiasta i valuosa col·laboració que agraeixo a tots ells i elles en nom de la Junta. Aquest llibre constitueix un record i celebració d'aquesta gran família unida i acollidora que formem i, al mateix temps, deixa constància d'una part de la cultura de la vila per a futures generacions.

PERE FERRÉ I MASDEU





# Els conreus i l'alimentació a la Selva del Camp en la història

---

## Edat mitjana

L'alimentació dels pagesos a l'edat mitjana es basava en el pa. La dieta cerealística s'acompanyava de llegums, fruita, verdura, carn, llet i vi. L'agricultura s'orientava especialment vers l'autosubsistència; així, a la comarca del Vallès, en els segles x i xi, el cereal preferit era l'ordi, a causa de la seva resistència i poca exigència de conreu. Es consumia en forma de sopes o de farinetes i també se'n feien coques, tot i no ser gaire apte per a la panificació: per fer pa es barrejava amb blat. El problema dels cereals eren les secades periòdiques que obligaven a comprar blat fora vila. En el segle xiv, a la Selva, hi havia tres forns de pa: el de més amunt, el mitjà i el d'avall, on anaven a coure les dones un cop a la setmana el compost cerealístic pastat per elles mateixes. El règim d'explotació era l'arrendament. Altres serveis comunals eren la carnisseria i la taverna, el control del mercat l'exercia el mostassaf.

## Edat moderna

En un article del tarragoní Josep Recasens sobre les despeses del consell municipal de Tarragona en el segle xvi per inspeccionar l'aigua del riu Francolí al seu pas per Alcover i la Masó, relaciona minuciosament els ingredients dels àpats, la quantitat i el preu. Un dinar constava d'un primer plat compost per ar-ròs i fideus; un segon amb carn, de porc (porcell, cansalada, llonganissa), moltó, cabrits, aus (gallines, polles, perdius, francolíns i ous), i, de postres, formatges d'Aragó o Mallorca, torrons d'avellana, ametlles, pinyons, panses, pinyonada de sucre, taronges i magranes. El primer plat de sopar era sempre igual: una amanida d'enciam amb oli, vinagre i ceba, acompanyada de bròquil. El segon

era de proteïna animal: perdius, gallines, anyell, moltó, porcell, cansalada i ous. Les postres eren menys caldriques que les de dinar: fruita dolça (taronges), mel i formatges. Les espècies utilitzades per condimentar eren la canyella, el clavell, el safrà i el gingebre. L'herba aromàtica usual era el julivert. No hi faltava el pa ni tampoc el vi (blanc macabeu i vermell).

L'any 1714, tot just acabada la Guerra de Successió, a la Selva del Camp, en una resposta a un qüestionari borbònic, es comptabilitzen 3.549 jornals llaurats (76,5%) i 1.090 jornals de bosc, botjar i terra inculta (23,5%). Dels primers, un 31,8% eren avellaners, un 31,2% vinya, un 27,7% sembradura (es treballava en règim de guaret, un any per altre), un 9% oliveres i un petit 0,3% hort. Aleshores, a la vila, hi vivien 1.676 persones, repartides en 372 famílies (4,5 membres per cada una) i 349 cases habitades (4,8 persones per casa). Posteriorment, i gràcies a l'estudi de Maria Recasens sobre el cadastre de 1733, disposem d'altres dades agrícoles: en aquest any, del total de 4.744,25 jornals declarats fiscalment, solament un 11% no estaven conreats. La distribució dels conreus (4.225,25 jornals) era la següent: un 32% vinya, un 27% cereals, un 25% avellaners, un 15% oliveres i l'horta era insignificant (segurament a causa de la seva elevada tributació, el document presenta ocultacions). A l'horta es feien generalment dues collites, la primera d'ordi i la segona de llegums (per exemple, fesols). La conclusió és ben clara: més de la meitat dels conreus s'orientaven a la comercialització (avellanes, vi i aiguardent). El 1741, a la vila, tributen 11 fàbriques o olles d'aiguardent. Els períodes més crítics, sens dubte, foren en temps de guerra, en què calia afegir els allotjaments de tropes, a més de les irregularitats de les collites, a causa de la climatologia mediterrània, que suposaven períodes de fam i carestia periòdics, més difícils de passar per les classes baixes. Les comunicacions eren fonamentals per als proveïments d'aliments bàsics i la comercialització de la producció agrària local. En els segles XVII i XVIII, el port de Salou era una de les sortides marítimes més properes per rebre blat, bacallà, arròs, tabac, pesca salada, cacau, sucre, espècies i matèries primeres (cuir, fusta, cotó) via Reus i, ensems, per expedir mercaderies vers el Mediterrani, el nord d'Europa i Amèrica. Entre els anys 1691 i 1695, segons Jordi Andreu, s'embarcaren anualment 1.026 quarteres d'avellanes; el 1800, segons Agustí Segarra, ja foren 28.944 quarteres d'avellanes en closca i 734 quintars en gra. En els intercanvis comercials sobresortia però l'aiguardent, destil·lació del vi que en facilitava el transport (ocupava menys volum) i la conservació, a més d'obtenir valor afegit en les exportacions. La Selva entrava en una economia de mercat capitalista i internacional gràcies a l'orientació comercial de la seva producció agrícola. La proximitat a Reus, segona ciutat de Catalunya en el mil set-cents, fou clau. Més endavant, el port de Tarragona substituirà el de Salou.

Una forma de finançar els ajuntaments durant l'Antic Règim era arrendar en pública subhasta drets privatis de venda a la menuda o la transformació

de productes. En el mil set-cents hi havia dues botigues de venda d'oli i pesca salada, una d'aiguarent i refresc (venda de neu), a més de dues tavernes de vi. El 1766 hi havia tres premses d'oli municipals: la Patava (prop del portal de Sant Antoni), la de les vinyes (carrer Carnisseria) i la premsa vella (carrer Clavegueres). El molí fariner comunal, a causa de la manca d'aigua, s'ubicava al terme de la Masó. L'hostal era un altre monopoli del municipi, així com el palol, els tres forns de pa, dues carnisseries (una de moltó i l'altra de bou) i una peixateria de peix fresc. Finalment, la sal era una altra privativa: el govern municipal exigia, a canvi, als arrendataris el proveïment de productes bàsics als vilatans i en regulava els preus de venda.

## **Edat contemporània**

Els oficis relacionats amb l'alimentació l'any 1830 a la Selva eren els següents: tres confiters, dos xocolaters, dos forners, dos carnisseres, un peixater, un venedor de pesca salada i, finalment, dos moliners.

Segons xifres de Joan Verdet, el 1848, a la Selva, els jornals treballats pels pagesos eren 3.778, dels quals un 49% es dedicaven a vinya, un 28% a avellaners, un 11% a cereals, un 10% a oliveres, un 0,8% a garrofers i un 0,6% a horta de regadiu. L'evolució en el segle XIX fou l'especialització vinícola, però mantenint els percentatges dels arbres destinats a produir avellanes i olives. En aquella data solament un jornal estava plantat d'ametllers.

En la collita de 1859 s'anota que s'aconseguien 2.600 roves de patates, 8 quarteres de cigrons, 26 de fesols, 10 de faves i 2 de llenties. De fruita, s'arreglegaren 100 roves de llimones, 60 de taronges, 50 de figues, 12 quarteres de nous i 12 més d'ametlles i d'avellanes se'n plegaren 12.500, el valor de les quals gairebé igualava el de tot el vi. En un informe municipal sobre l'agricultura local de 1888 es comenta que la majoria d'oliveres eren arbequines "y solo se encuentran en muy escaso número los [olivos] denominados vidiells". Sobre aquests arbres s'anota:

El olivo resiste algún tanto la sequedad, pero como la base de los terrenos que componen el terreno son en mayor parte areniscos, pedregosos y quisquillosos por la floquedad de los mismos, luego se resienten de la sequía.

Sobre els efectes del clima continua explicant que

se goza de una temperatura muy templada a propósito para la vegetación del olivo, sólo que algunas veces los fuertes vientos comprometen la vegetación de este árbol y época de la floración que empieza en abril y la maduración del fruto empieza en octubre.

Sobre la qualitat dels sòl afegeix:

[...] en la parte llana es la que en general se hallan plantados los olivos. La parte llana en su mayor parte se compone de una mezcla de arena, arcilla bastante pedregosa en cuyos terrenos prueba bien el olivo y da fruto. En los terrenos que predomina la arcilla despliega

más ramaje que fruto, en los calcáreos tampoco fructifican y se obtiene buen fruto, y los pocos olivos que hay en la montaña dan bastante fruto, producen aceite muy fino, pero no despliegan tanto ramaje.

També es parla dels mètodes de treball agrícola dels olivers. La forma de plantar-los era a través de plançons:

los plantones bien cultivados tardan en producir regularmente unos diez años, y treinta en plena producción. Las labores indispensables y que se practican en los olivares consisten en labrar y cavar lo menos dos veces al año [...]. Ordinariamente los olivos se abonan con estiércoles vegetales [formiguers].

Cada oliver rebia 30 quilos d'adobs naturals, la qual cosa equivalia a 3.000 quilos per hectàrea, que s'escampaven per sota, entre octubre i novembre; després, es llaurava la terra. Es podaven un cop acabada la recol·lecció, entre febrer i març. El mètode que s'emprava era:

talando las ramas innecesarias que salen de los troncos y ramas mayores que absorven la savia del ramaje, practicándola con hachas y cortando con tijeras o podadera las ramitas más pequeñas, de modo que el centro del árbol quede despejado, repartiendo el ramaje a fin de que fructifique en todo entorno, dándoles forma regular a fin de facilitar su recolección, siendo operación muy entretenida.

Sobre la productivitat segueix:

como la cosecha de aceitunas es tan irregular, puesto que a veces están los olivos tres años sin fructificar, debe escogerse el término medio, y aproximadamente debe estimarse que la hectárea produce anualmente 10 hectolitros de aceitunas. Se conceptua para obtener un hectolitro de aceite se necesitan 4 hectolitros de aceituna.

La mòlta s'efectuava entre gener i març. Sobre la rendibilitat de l'any 1888, hom calculava que les despeses per hectàrea (jornals i adobs) eren de 153 pessetes i els ingressos, de 270 pessetes, per la qual cosa els guanys per hectàrea eren de 127 pessetes. Al molí d'oli es pagava a 80 pessetes l'hectolitre i la superfície total d'oliveres era de 366 hectàrees (de secà) (Arxiu Històric Municipal de la Selva del Camp [AHMSC], reg. 7891).

## **El segle XX**

Per conèixer els conreus del segle xx hem analitzat un amillament de l'any 1947 conservat a l'Arxiu de la Diputació de Tarragona (Intervenció, cpf. 47). Segons aquesta font fiscal, de les 3.507 ha del terme selvatà, es llauraven un 88,5% de les terres. D'aquestes (3.103 ha), un 38,7% eren avellaners, dels quals més de la meitat eren de regadiu (un 58,6%). Els olivers ocupaven un 26,3% de la superfície, els arbres fruiters un 13% (entre els quals els ametllers), la vinya un 10%, l'horta un 7%, els garrofers un 2% i els cereals un 2% més. L'agricultura s'intensifica amb l'aportació d'aigua al conreu de l'avellaner per fer-lo més productiu, es fan pous i es construeixen basses i xarxes de recs.

El 1999 les terres d'ús agrícola eren 2.054 ha, de les quals tres quartes parts eren avellaners (un 80% regadiu), l'olivera representa un 16% de la superfície treballada, la vinya un 0,5% i l'horta un 0,6%.

L'any 2001 un 10% de la població activa selvatana es dedicava a l'agricultura, el doble de la mitjana comarcal. Avui la mecanització és absoluta. El cooperativisme no només intervé en la producció sinó també en la transformació i comercialització. La creació d'una marca associada amb el segell de qualitat és un referent per al mercat, tant a l'engròs com a la menuda. Fins i tot s'ofereix la venda directa a l'agrobotiga.

## La ramaderia

La ramaderia sempre ha estat una activitat complementària, ja que l'elevat índex de conreu no permetia una gran cabanya. El bestiar major es dedicava bàsicament al treball (llaurar i transportar), i el menor, a l'alimentació. El 1715 se censsen 28 porcs, 250 ovelles de cria, 240 anyells, 101 moltons i 50 bacives (ovelles no destinades a la reproducció) (AHMSC, reg. 2916).

Una estadística pecuària de l'any 1865 informa que a la Selva es criaven 3 vaques, 80 cabres (75 femelles, 1 mascle i 4 castrats), 158 porcs (dels quals un 49% eren femelles) i 405 moltons. Un altre recompte ramader de 1884 relaciona 200 gallines, 80 coloms, 35 porcs, 60 ovelles, 30 cabres i 3 vaques (AHMSC, reg. 788). El bestiar s'ha dedicat, amb algunes excepcions, a l'autoconsum.

## La cuina

Seguint la descripció d'Eufemià Fort, la casa selvatana del clos emmurallat constava de planta i tres pisos. A peu pla hi havia l'estable, el celler i el cup. En el primer pis, hi trobem la cuina, l'estança principal de l'immoble, per la qual cosa no hi faltava la llum de l'exterior a través de finestres. La peça central de la cuina era la llar de foc; al mig, una taula; a un costat, la pastera; a una banda, un armari per guardar la vaixel·la; l'aigüera; el rasteller dels plats i, a sobre, diversos prestatges o lleixes on es guardaven les olles i els recipients d'aram. No hi faltava una petita habitació dedicada al rebost. Les golfes o porxo servien per guardar els fruits (avellaners, ametlles, gra, figues seques o secallons, raïms pansers, pomes, peres, prunes, cebes, alls, tomacons, patates, palla, llenya, etc.).

Fins a l'arribada de l'aigua potable als domicilis, a través de canonades de plom, les dones se n'havien de proveir a les fonts públiques, de les quals les més antigues són: la Font del Castell (1448) i la Font de Mitja Vila, abans dita Font Nova (1519).

Els desequilibris seculars entre població i recursos fan que arrel·li en la consciència de les cuineres uns costums o pràctiques de reciclatge i aprofitament màxim a la vegada que exalten els àpats abundants. En l'actualitat, el treball o

els estudis obliguen a menjar fora de casa, a part dels residents; la publicitat ens introdueix noves presentacions dels aliments però encara hi ha persones que tenen la possibilitat de cuinar diàriament a casa o, almenys, el cap de setmana: conservar les tradicions i, a la vegada, consumir productes de la terra suposa qualitat de vida i un manteniment de la nostra identitat com a poble.

JOSEP M. T. GRAU

## Bibliografia

- CARDÓ, Josefina: *Evolució dels conreus del Camp de Tarragona a partir del segle XVIII*. Valls, 1983.
- CAVALLÉ BUSQUETS, Joan: “Algunes notes sobre la introducció i progrés de l'avellaner al terme d'Alcover”, *Butlletí del Centre d'Estudis Alcoverencs* (Alcover) 63 (1993), ps. 21-29.
- CUSSÓ, Xavier; Ramon GARRABOU: “La transició nutricional a la Catalunya contemporània: una primera aproximació”, *Recerques* (Barcelona) 47-48 (2003-2004), ps. 51-80.
- FORT COGUL, Eufemià: *Costumari de la Selva del Camp*. Reus, 1961.
- : *La vida en una vila del Camp de Tarragona al segle XIV*. Barcelona, 1964.
- GRAU, Josep M.; Roser PUIG: “El menjablanc del Divendres Sant (La Selva del Camp)”, *Girona Gastronòmica* (Girona) 31 (1989), ps. 8-9.
- : “La celebració de la mort: els àpats en els enterraments de les contrades gironines a començaments del set-cents”, *Girona Gastronòmica* (Girona) 38 (1989), ps. 9-11.
- GRAU, Josep M.; Gabriel SERRA: “Els arrendaments públics a la Selva del Camp: 1766-87”, *Penell. Revista d'Història* (Reus) 3 (1989), ps. 101-123.
- PIÉ FAIDELLA, Joan: *Annals inèdits de la vila de la Selva del Camp de Tarragona*. Tarragona, 1984. Reimpresió de l'obra de 1899-1914.
- RECASENS COMES, Josep M. : “El menú dels expedicionaris que participaven en l'anada de les aigües a la primera meitat del segle XVI”, *TAG* (Tarragona) 21 (2001), ps. 18-21.
- RECASENS ROVIRA, Maria: *La Selva del Camp en el segle XVIII (Població, societat i economia)*. Reus, 1992.
- SORONELLAS, Montserrat: *Cooperació agrària a la Selva del Camp 1900-2000*. Tarragona, 2000.
- VILAGINÉS, Jaume: *El paisatge, la societat i l'alimentació al Vallès Oriental (segles X-XII)*. Barcelona, 2001.
- VERNET, Joan: *El Sexenni revolucionari a la Selva del Camp: 1868-1874*. Reus, 1989.

# Davantal

---

La cuina rural, com la d'arreu, té l'autenticitat pròpia del seu paisatge, la seva llum, el seu microclima, les seves olors, les seves coordenades espai-temps, dels seus homes i dones. Uns i altres tenen alguna cosa a veure amb la seva singularitat. Fem-hi un cop d'ull.

La Selva, bastida en una cruïlla de camins —un el de Tarragona a Prades—, des dels seus inicis ha estat sensible a la moguda humana i oberta als qui s'hi han establert, fossin nobles, menestrals o conventuals, o gent d'Al-Andalus, de les Extremadures o del Magrib, o d'altres ètnies de més ençà, de manera que ha anat obrint un ventall de races noves per aquests verals.

Uns i altres han deixat rastre de les seves cultures i, de retruc, de la seva gastronomia, que anem incorporant a l'autòctona. Fixeu-vos-hi: la nostra singularitat enriquida esdevé més universal, malgrat el seu localisme concret.

D'altra banda, la pagesia havia basat la seva economia en la diversificació de collites: gra, fruits secs, vi, oli i, encara, garrofes. El nostre home, que no és pagès d'horta, també tindria en el seu bancal de verdura per a la casa un altre element d'estalvi; i encara trobaria un racó dins del clos familiar o al mas per tenir una mica de corral amb quatre conills, una cabra i mitja dotzena de gallines. La mestressa de casa ha fet mans i mànigues per fornir la taula rural d'aliments mengívols, engrescadors, amb un toc imaginatiu, d'olors suggeridores —ai, aquelles pomes al caliu!—, valent-se dels productes que ha tingut a mà. Conscient de la importància de la taula, ha maldat perquè la menja sigui motiu de trobada familiar.

Temps enrere no tots els vilatans eren pagesos. Uns havien buscat feina en els obradors menestrals que s'hi establien; altres, enduts potser per la importància

del mercat del vi, s'havien arriscat amb la instal·lació d'olles d'aiguardent. Sortosament, el nivell de vida ha millorat, també a la ruralia. La dedicació de la majoria de vilatans, homes i dones, a la indústria, comerç o serveis ha millorat sensiblement l'economia de les cases. Aquesta millora, però, ha cobrat un peatge: plantejaments nous en les jornades de treball dificulten les trobades familiars. Diríem que el rellotge condiona qualsevol activitat, fins i tot, l'alimentària. Allò que era quotidià —trobar-se a taula— es torna esporàdic, en el millor dels casos, setmanal, massa vegades acaba amb menjador alternatiu. Fa una mica de llàstima perdre les arrels que ens lliguen a la taula familiar. I d'aquí a perdre gust per la cuina i el seu *modus operandi* només hi ha un pas. Ja hi ha qui treballa perquè ens acostumem al menjar precuinat.

De bracet amb les mestresses de casa del Grup de Dones de la Selva hem agarberat receptes. Un munt. Hem agrupat els primers plats indicant-ne la ubicació estacional, començant per la tardor, que és època de recollida de fruits per a la gent del Camp. Potser aquesta subdivisió us semblarà arbitrària, precisament avui que tenim tota mena de verdura tot l'any. Agafeu-vos-ho pel cantó bo: és un homenatge a les mares, àvies i besàvies que ens han transmès tot aquest bagatge cultural. Veureu que algunes receptes no indiquen les quantitats en els ingredients o/ni el nombre de comensals; les mestresses que ens han fet arribar aquestes receptes prefereixen deixar les proporcions a la creativitat de cada u d'acord amb les persones que hi hagi d'haver a taula. No hi podia faltar una mostra d'esmorzars al tros ni de berenars de quan anàvem a escola. Els segons plats —el tall— els hem agrupat d'acord amb la base de cada plat. No hem menystingut les postres, ni les conserves, ni les salses, ni els refrescos o les ratafies. En l'apartat de conserves també hem dedicat una mica d'espai a la preparació de sabó casolà, que aprofitava morques. També hi hem afegit un vocabulari que segueix l'ordre alfabètic. Encara hi hem deixat pàgines en blanc perquè hi anoteu les vostres receptes, aquelles que us encaterinen més, i us el facin més personal. Al final, hem posat un ex-libris perquè cada generació deixi constància de propietat d'aquest exemplar.

Tot passejant per aquestes pàgines, podreu trobar suggeriments de moltes menes, una mica de tot. Però hi ha una cosa que és molt vostra, que només vosaltres, individualment, podeu afegir-hi: l'estimació. Amb una culleradeta de les de cafè, tindrem el plet guanyat; si la cullerada en qüestió és sopera, gust i aroma saltaran finestra avall fins al cap del carrer.

Bon profit!



# **L'esmorzar al tros**





## En apuntar el dia

Amb les primeres clarors del dia, sotrats de carros a les llambordes, que protegien de còrrecs la pujada del carrer Major, eren testimonis sonors del començament de la jornada dels nostres pagesos: cap a muntanya uns, altres cap al pla. Era l'inici d'un dia —massa vegades endurit per un temperi fred o per la calda— que no acabaria fins a ben passats els dos foscants.

Gràcies a Déu els avenços de la tècnica han permès millorar el transport i el ritme de treball en tots els oficis, cosa que ens ha proporcionat una qualitat de vida millor, també al camp. Això ha comportat un canvi d'usos i costums, que eren afectats per la roda inqüestionable de les quatre estacions, determinants en l'alimentació de pagès, segons les feines o les temperatures —no era el mateix plegar avellanes que collir olives o llaurar.

A títol indicatiu, hem seleccionat una petita mostra d'esmorzars al tros, algun dels quals encara avui és excusa per fer una trobada festiva d'amics.

# Amanida

## Ingredients

3 tomàquets no gaire madurs  
1 pebrot mitjà, més aviat petit  
1 ceba mitjana  
1/2 cogombre  
1 grapat d'olives arbequines confitades  
1 arengada crua estellada o 1 tall de bacallà estellat i dessalat  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
vinagre

## Elaboració

Renteu ben neta la verdura. Traieu les dues o tres primeres capes de la ceba, talleu-la com si fos a la juliana, però a talls més gruixuts, i renteu-la bé per treure'n la primera fortor. Talleu el pebrot a tires, peleu el cogombre i talleu-lo a rodanxes no gaire gruixudes. Emplateu-ho i saleu-ho. Si acompanyeu l'amanida de bacallà, un cop el tingueu dessalat i estellat, ajunteu-lo amb la verdura i amaniu-ho tot amb vinagre. Afegiu-hi els tomàquets partits pel mig, saleu-los al vostre gust i amaniu-ho tot amb un bon raig d'oli extra d'oliva arbequina. Si en comptes de bacallà hi poseu arengada, quan ho tingueu tot a punt per amanir amb l'oli, netegeu l'arengada de cap, ganya i escata, esmicoleu-la a trossos no gaire petits i afegiu-los al plat. Arrodoniu-ho amb un raig d'oli ben generós.

No us oblideu de les olives confitades.

## Observacions

Per netejar l'arengada, poseu-la dintre de mig full de diari doblegat i feu-hi pressió amb el galze d'una porta; veureu que es neteja molt fàcilment.

# Amanida verda de primavera

## Ingredients

cosconilles  
créixens  
ceballots o ceba  
xicoires  
olives arbequines  
oli verge extra d'oliva arbequina  
vinagre  
sal

## Elaboració

Per preparar aquesta amanida, en primer lloc, netegeu les herbes de manera que desprenguin la terra que puguin portar adherida i traieu-ne les fulles que tinguin malmeses. Un cop feta aquesta tria, passeu-les per aigua un parell de vegades a fi de deixar-les ben netes. Netegeu també el ceba-llot: tal·leu-ne la part de les arrels, traieu-ne la primera fulla que l'envolta i tal·leu-ne les fulles de manera que només quedi la part tendra del tronc. Si voleu, podeu substituir el ceba-llot per la ceba.

Emplateu-ho amb una certa gràcia juntament amb els trossos de ceba-llot, que prèviament heu tallat a la juliana, afegiu-hi un grapat d'olives arbequines confitades i amaniu-ho amb un pols de sal, vinagre i un bon raig d'oli d'oliva.

## **Arengada tot l'any**

### **Ingredients (per persona)**

1 arengada  
1 tomàquet i mig madurs  
4 o 5 alls amb la pell neta de pellerofa  
all i julivert trinxats  
1 ceba petita  
oli verge extra d'oliva arbequina  
vinagre  
un polsim de sal

### **Elaboració**

Neta l'arengada de cap i ganya, passeu-la per la paella amb oli abundant i els alls per pelar.

Mentrestant, netegeu la ceba, tal·leu-la a llesques fines i amaniu-la amb sal i vinagre. Un cop fregida l'arengada i els alls, traieu-ho tot de la paella i, amb el mateix oli calent, escaldeu la ceba, però guardeu prou oli per fregir el tomàquet tallat a meitats i empolsat amb l'all i julivert trinxats.

## **Arengada en temps de verema**

### **Ingredients (per persona)**

1 arengada  
5 o 6 alls amb la pell i nets de pellerofa  
un parell de llesques de pa de pagès  
oli verge extra d'oliva arbequina  
1 raïm fresc

### **Elaboració**

Ben neta l'arengada, fregiu-la juntament amb els alls, però tingueu cura que tot plegat no es recremi gaire. Quan sigui cuit, traieu-ho tot de la paella i passeu per l'oli calent les dues llesques de pa per les dues bandes.

Mengeu-vos-ho amb el raïm fresc.

# Clotxa amb olives negres a la brasa

## Ingredients (per a 4 persones)

2 pans de pagès  
4 arengades  
200 g d'olives negres  
2 pebrots vermells  
2 cabeces d'all  
2 albergínies  
2 cebes  
4 tomacons  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Poseu a escalivar a la brasa les cabeces d'all, els pebrots vermells, les albergínies, les cebes, els tomacons i l'arengada. Mentrestant, partiu els pans per la meitat, traieu-ne la molla, si pot ser sense esmicolar-la, i guardeu-la.

Quan tingueu l'escalivada feta, netegeu-la, i tal·leu a bocins tots els ingredients. Barregeu-ho tot bé amb l'arengada esmicolada i farciu-ne els quatre mitjos pans rebuidats. Corregiu-ho de sal al vostre gust i ruixeu-ho tot amb un bon raig d'oli. Finalment, tapeu les clotxes amb la molla que heu guardat prèviament.

Acompanyeu-les amb un bon grapat d'olives a la brasa. Quan les traqueu del foc, peleu-les una mica amb els dits i passeu-les per un platet amb sal.

## Observacions

La clotxa també es pot fer amb cansalada, bacallà esqueixat o ganyils.

# Sopicons de muntanya

## Ingredients (per persona)

1 arengada  
2 llesques de pa  
poniol  
aigua  
sal  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

En un tupí, poseu l'aigua amb un polsim de sal, el poniol i feu-ho bullir. Mentrestant, netegeu l'arengada, traient-ne el cap i les ganyes, i poseu-la a coure damunt de les brases.

En un plat soper, poseu les dues llesques de pa tallades a tires llargues i l'arengada —neta de l'escata recremada i de la cendra que s'hi ha adherit— esmicolada a bocins no gaire petits pel damunt. Amaniu-ho amb un bon raig d'oli. Quan ho tingueu preparat, escaldeu-ho amb l'aigua de poniol bullint per tal de deixar-ho tot com una sopa.



# **Primers plats**





# Tardor

A cavall de les darreres escorrialles d'estiu, la tardor arriba a aquests verals amb la falda plena a vessar de collita nova, temps de plenitud per a l'avellaner, la vinya i el garrofer, la fruita d'hivern, amb magranes, codonys, pomes o peres i algun meló que, transgredint la regla, ens permet guardar-lo fins a Nadal. I les últimes figues, les reines de la temporada —quin goig menjar-nos-les directament de l'arbre aprofitant-ne la rosada matineira! Sense adonar-nos-en, haurem arribat a collita d'olives i no ens podem descuidar d'arrencar els moniatos, no fos cas que el fred primerenc ens els malmetés. També és temps de caça.

Així mateix, la Fira, Tots Sants, els Difunts, finalment, la Festa Major de Sant Andreu i, encara, la Puríssima, són fites a cor de tardor que humanitzen i donen ànima social al nostre viure quotidià. Aquest viure que ens dona plaers tan humans com el plat a taula de rafal o a cuina de casa. Però, però...

No tot són flors i violes. El camí cap a la collita és ple de trencacolls i no sempre acaba amb èxit; també n'hi ha de migrades o d'altres que, tot i ser abundoses, la globalització, les sequeres o les pluges tenen cura d'esguerrar. I, malgrat tot, el pagès sap organitzar-se i, amb noves maneres, segueix treballant a les envistes d'altres tardors.

# Arròs amb trinxat i formatge

## Ingredients (per a 4 persones)

5 tasses d'arròs  
1/2 kg de trinxat de vedella  
200 g de formatge ratllat  
1 pebrot vermell escalivat  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
12 tasses d'aigua

## Elaboració

En una cassola, sofregiu la ceba triturada i, quan sigui ben rossa, afegiu-hi el trinxat i sofregiu-lo. Quan estigui ben sofregit, tireu-hi l'arròs i l'aigua, i deixeu-ho coure.

Quan la cassola d'arròs estigui al punt, emplateu-la: primer poseu formatge al fons del plat, després, l'arròs i, una altra vegada, formatge i les tires de pebrot escalivat per sobre.

# Coca de recapte

## Ingredients

1/4 de kg de cebes  
1 pebrot vermell  
pebre vermell dolç  
farina  
llevat de pastisser  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
1/2 got d'aigua

## Elaboració

Talleu la ceba ben fina i el pebrot a tires també fines, poseu-los, per separat, en una escorredora i deixeu-los-hi de quatre a cinc hores.

En un gibrell on pugueu treballar la massa, poseu una mica de llevat i la sal, i desfeu-ho amb una forquilla. Afegiu-hi l'aigua tèbia, la farina i treballau-ho fins que la pasta estigui a punt de poder-la estirar. Llavors, l'heu de deixar reposar al recipient ben tapada, com a mínim 20 o 25 minuts, segons la temperatura ambient, perquè la pasta pugui fermentar.

Després de deixar reposar la pasta el temps prudencial, estireu-la a sobre d'una plàtera de manera que quedi ben prima. Poseu-hi la ceba, el pebre vermell dolç i el pebrot, i amaniu-ho amb un bon raig d'oli.

Quan el forn, que cal que hàgiu encès prèviament, sigui ben calent, poseu-hi la safata amb la coca. Passats els primers minuts, abaixeu-ne la intensitat i acabeu-la de coure entre 20 i 30 minuts més. La pasta ha de quedar cruixent.

## Observacions

Aquesta coca pot fer-se amb rovellons i altres classes de verdura.

# Cols de Brusselles

## Ingredients (per a 4 persones)

1 kg de cols de Brusselles  
1/2 kg de costella de porc  
5 o 6 cullerades d'oli verge extra d'oliva arbequina  
6 ametlles  
6 avellanes  
2 alls crus  
2 galetes maria  
4 dits d'aigua  
sal

## Elaboració

En una cassola al foc amb 5 cullerades d'oli, sofregiu la costella tallada a trossets. Ben netes les cols, afegiu-les a la cassola, remeneu-ho tot junt. A continuació, feu una picada amb les ametlles, les avellanes, els alls i les galetes. Tritureu-la i aboqueu-la damunt de les cols i la costella amb un got d'aigua. Deixeu-ho bullir de 15 a 20 minuts a foc lent i corregiu-ho de sal.

# Crema calenta d'avellana

## Ingredients (per a 4 persones)

1,5 l de brou de verdura i pollastre  
1/4 de l de llet o l'equivalent de crema de llet  
100 g de farina d'avellana  
1 raig d'oli verge d'oliva  
5 cullerades de sèmola  
sal

## Elaboració

Poseu-ho al foc tot junt i deixeu-ho bullir uns 5 minuts remenant-ho bé perquè no hi quedin grumolls. Feu-ne la correcció de sal al vostre gust.

A taula, serviu-ho en tasses de consomé.

# Espaguetis amb verdura i bolets

## Ingredients (per a 4 persones)

1/4 de kg d'espaguetis  
ceba  
all porro  
pebrot  
carabassó  
pastanaga  
col  
carxofa  
bolets barrejats  
1 grapat d'avellanes torrades trossejades  
oli extra verge d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Talleu-ho tot a tires petites i sofregiu-ho a la paella amb oli. No ho cogueu gaire, ha de quedar *al dente*. Saleu-ho al vostre gust.

Mentrestant, bulliu els espaguetis fins que estiguin *al dente* i passeu-los per l'escorredora. Quan el sofregit sigui cuit, aboqueu-hi els espaguetis bullits i escorreguts, i corregiu-ho de sal.

Un cop emplatats, tireu-hi les avellanes torrades una mica mòltes.



# Fesols tous a la catalana

## Ingredients (per a 4 persones)

1/2 kg de fesols cuits (si pot ser, del ganxet)  
200 g de botifarra  
1 ceba  
2 xicres d'oli verge extra d'oliva arbequina  
2 grans d'all  
julivert  
sal

## Elaboració

En una cassola al foc, tireu l'oli, la ceba i els alls, tot trinxat, i una mica de julivert també tallat ben petit.

Quan estigui sofregit, afegiu-hi els fesols tous, la botifarra a rodanxes i la sal.

Deixeu-ho coure uns 10 minuts i serviu-ho ben calent.

# Moniato fregit

## Ingredients (per a 4 persones)

2 moniatos blancs mitjans  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

En una paella, poseu bastant d'oli. Quan sigui calent, poseu-hi el moniato, que prèviament cal que hàgiu pelat i tallat. El moniato us quedarà millor si el feu mal tallat, o sigui, esqueixat i a trossets petits.

Quan ja s'hagin fregit, saleu-los. La barreja del gust dolç i salat queda molt bona.

## Observacions

Aquesta recepta, molt fàcil, l'heu de fer a l'època que hi ha moniatos, és a dir, la tardor, concretament, el mes d'octubre. L'heu de fer amb moniato blanc, el vermell no queda tan bo.

Els moniatos, si els deixem tallats una estona, es tornen negres; per tant, un cop tallats, fregiu-los de seguida.

Aquest plat el podeu fer servir com a acompanyament de carn o peix, però és important que us els mengeu acabats de fer.

# Sopa de bolets

## Ingredients

bolets (brunets o fredolics)  
ceba  
tomàquet  
all  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
farina de pa sec torrada  
aigua

## Elaboració

Sofregiu els bolets amb la ceba, el tomàquet i l'all, tot trinxat ben petit, en la mateixa olla on vulgueu fer la sopa. Quan tingueu la ceba una mica enrossida, afegiu-hi una cullerada sopera ben curulla de farina de pa sec torrat per persona, feu-hi un parell de remenades i deixeu que tot plegat s'acabi d'enrossir. Afegiu-hi l'aigua calenta i deixeu que el bull segueixi una estoneta. Feu-ne la correcció de sal i passeu-ho tot per la batedora.

Ja teniu la sopa llesta.

# Sopa de coliflor de la padrina

## Ingredients (per a 4 persones)

1 coliflor	• PER A LA PICADA
1 ceba	all
300 g de tomàquet	julivert
pa sec	ametlles
oli verge extra d'oliva arbequina	avellanes
sal	
all	

## Elaboració

Netegeu bé la coliflor i poseu-la a bullir trosdejada en una olla amb aigua i sal. Quan sigui cuita —uns 20 minuts després d'arrencar el bull—, deixeu-la en una escorredora perquè perdi el suc de la cocció.

En una olla o cassola a part, feu el sofregit de la ceba, l'all i el tomàquet. Quan el tingueu al vostre gust, afegiu-hi el pa sec bastant esmicolat, una mica d'aigua i deixeu que bulli uns 3 minuts. Afegiu-hi la picada que heu fet al vostre gust i deixeu-ho bullir 2 o 3 minuts més. Finalment, afegiu-hi la coliflor, remeneu-ho bé i passeu-ho pel passapuré.

Sopa enllestida.

# Hivern

Ha quedat enrere l'esgarip remullat amb cava d'aquell tocat de sort en la rifa de Nadal. Des de la Puríssima, lluminàries a carrers i places s'encarreguen d'excitar-nos desigs de compra. La nit ha tocat sostre —per Nadal, pas de pardal. Natura adormida, sembla que convidi a silencis només trencats pel plor de l'Infant. Enlaire, estel del Nadó que recorda nadons sense sostre. El tió, nas recremat i cul enfredorit, espera bastonada per deixar el seu present. Passa la Nit de Nadal i, l'endemà, seiem a taula. Sant Esteve, Cap d'Any, Reis i, altra vegada, abocats al dia a dia.

A taula, en tres mesos, passem de torronada nadalenca a crema de Sant Josep, i encara fem estació amb orelletes per Sant Antoni o amb olla greixosa i truita amb botifarra el Dijous Gras, abans de Carnaval.

A pagès, malgrat fred i temperi, continua la feina: podar la vinya, esporgar, adobar..., tot a les envistes de la collita nova.

I en els fogons rurals, els gustos s'estalonen. La quaresma, que apunta, hi posarà ordre amb la seva sobrietat.

# Canelons

## Ingredients (per fer-ne 50 o 60)

1/2 kg de magre de porc  
1/2 kg de magre de vedella  
400 g de trinxat de porc  
2 kg i quart de pollastre  
400 g de cebes  
1 cabeça i mitja d'all  
200 g de tomàquet madur  
75 g de fetges de pollastre  
2 cervells  
1 gotet dels de vi de conyac  
1/2 l llarg de llet  
una mica de margarina  
formatge ratllat  
1 l d'oli  
sal

## Elaboració

Comenceu posant oli en una cassola per fregir el magre, la vedella, el pollastre i el trinxat de porc, tot prèviament salat. Deixeu-ho coure fins que sigui ros i, quan ho sigui, poseu-ho a l'olla de pressió.

A part, feu bullir els fetgets i, quan siguin cuits, escorreu-los i afegiu-los a l'olla amb la resta de carn.

Els cervells també els heu de bullir i reservar per al moment de fer la barreja.

En el mateix oli que heu fregit el tall, fregiu la ceba —que teniu tallada llargueta i fina— i els alls. Quan comencin a enrossir-se, afegiu-hi el tomàquet madur pelat i trossejat ben petit. Quan tot sigui rosset, no gaire, aboqueu-ho a l'olla de pressió juntament amb el conyac. Tapeu l'olla i poseu-la al foc durant mitja hora.

Deixeu sortir el vapor de l'olla i ja podeu començar a passar el tall rostit amb la ceba i el tomàquet per la trinxadora. Els alls no els passeu.

Quan ho tingueu tot trinxat, afegiu-hi el cervell, que també heu d'haver trinxat, poseu-ho en una cassola i tireu-hi la llet. No hi va gens malament una mica de suc del rostit.

• Fetes aquestes operacions, tasteu-ho. Si us agrada i la massa ha quedat melosa, ja ho teniu a punt, altrament, afegiu-hi una mica més de suc del rostit i llet, i ja podeu anar omplint la pasta, que prèviament heu d'haver bullit.

• Aneu posant els canelons a la plàtera per anar al forn i, quan la tingueu plena, aboqueu-hi la beixamel pel damunt, el formatge i, per damunt del formatge, margarina a bocinets.

• **Observacions**

• Com podeu fer la beixamel ho trobareu a l'apartat de les salses.

# Canelons de pobre

## Ingredients (per a 5 persones)

el tall amb què heu fet el brou de carn  
2 llesques de pa eixut  
llet  
2 cebes  
1/2 all porro  
1 pastanaga  
1 tomàquet  
una mica d'api  
paté  
farina  
nou moscada  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Desosseu la carn: el pollastre, la vedella, la cansalada i el porc. També podeu aprofitar una mica de verdura, si us en sobra. Remulleu el pa amb la llet per estovar-lo. Tritureu tots aquests ingredients molt fins i reserveu-los.

En un paella amb oli, sofregiu la ceba, l'all porro, la pastanaga i l'api, tot picat molt fi. A continuació, afegiu-hi el tomàquet ratllat i la sal. Quan hagi adquirit un bon color, poseu-hi el paté, una mica de nou moscada ratllada i la llet. Afegiu-hi la carn triturada, que teniu reservada, sense deixar de remenar perquè es formi una pasta suau; si cal, afegiu-hi més llet o una mica de farina, segons si us ha quedat la pasta més clara o més espessa.

Una vegada tingueu la pasta feta, deixeu-la refredar una mica.

Mentrestant, bulliu els fulls de canelons, enrotlleu-los amb la pasta que heu fet i poseu-los a la llauna untada amb mantega. Cobriu-los de beixamel i formatge ratllat i poseu-los al forn.

## Observacions

D'aquesta pasta també se'n poden fer croquetes arrebossades amb ou i pa ratllat, i fregides.



# Carabassa amb arròs

## Ingredients (per a 4 persones)

3 kg de carabassa (pes brut, o sigui, per pelar)  
2 tasses petites d'arròs  
2 l d'aigua  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
sucre

## Elaboració

Peleu la carabassa i, un cop neta de pell i llavors, talleu-la a bocins petits.

Poseu-la a coure en una olla amb aigua, oli i sal.

Quan sigui mig cuita, afegiu-hi una mica de sucre i l'arròs, i deixeu que segueixi el bull fins que tot sigui cuit.

# Carabassa amb fesols

## Ingredients (per a 4 persones)

1 kg de carabassa  
1/2 kg de fesols tous  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
un polsim de sucre

## Elaboració

Un cop hàgiu pelat la carabassa, feu-la a bocins, poseu-la a l'olla coberta d'aigua amb un polsim de sucre i una mica de sal, i feu-la bullir fins a deixar-la ben cuita. Quan ja ho sigui, deixeu-la a l'escorredora perquè desprenqui tot el suc de la cocció.

A part, cal que tingueu preparats els fesols tous, ben escorreguts.

Emplateu la carabassa i poseu-hi els fesols cuits pel damunt.

Cal que ho regueu bé amb un bon raig d'oli verge extra d'oliva arbequina.

# Crema de llagostins

## Ingredients

2,5 l de fumet de peix  
20 llagostins  
6 pastanagues  
2 cebes  
1 got de vi blanc  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
crema de llet (opcional)

## Elaboració

Netegeu els llagostins traient-ne els caps i pelant-los. Reserveu les closques i els caps, per una banda, i la carn, per l'altra.

Talleu les cebes i les pastanagues a trossos petits, sofregiu-les en una cassola fonda amb els caps i closques dels llagostins. Quan hi hàgiu donat la primera remenada, afegiu-hi el got de vi blanc. Tan bon punt l'alcohol del vi s'hagi evaporat, aboqueu-hi el fumet i deixeu-ho bullir mitja hora. Passat aquest temps, tritureu-ho, passeu-ho pel colador xinès i poseu-ho en un altra cassola neta. Afegiu-hi els llagostins pelats i tallats a trossos ben petits, i deixeu que arrenqui el bull. Feu-ne la correcció de sal i, quan estigui a punt, ja ho podeu servir.

Segons la textura que vulgueu que tingui, hi podeu afegir un quart de litre de crema de llet, d'aquesta manera la crema queda més suau al paladar.

# Escaldums de gallina

## Ingredients

1 gallina  
1 os de pernil  
1 cabeça d'all  
1 fulla de llorer  
uns brins de safrà  
aigua  
sal  
pasta

### • PER A LA MAIONESA

1 rovell d'ou  
suc de llimona

## Elaboració

Poseu la gallina a coure —prèviament, però, guardeu-ne el pit sencer— amb tots els ingredients menys la pasta.

Mentrestant, desosseu el pit de gallina, trinxeu-ne la carn i feu-ne mandonguilles petites.

Quan tot sigui cuit, retireu l'olla del foc, coleu-ho i torneu a posar el brou al foc amb les mandonguilles i una mica de pasta. Rectifiqueu-ho de sal. En el moment en què la pasta i les mandonguilles siguin cuites, retireu-ho del foc i deixeu que es refredi.

Quan sigui fred, afegiu-hi la maionesa, que heu d'haver fer sense oli, i, molt a poc a poc, aneu-la tirant a l'olla.

# Fesols tous

## Ingredients

fesols secs  
aigua  
sal

## Elaboració

La nit abans, poseu els fesols secs en una olla plena d'aigua. L'endemà, poseu-la al foc i, quan bulli, amb una escumadora traieu-ne tota la bromera del damunt. Abaixeu el foc al mínim i deixeu-los coure uns 25 o 30 minuts, segons la classe de fesols.

Passat aquest temps, escorreu-los, canvieu l'aigua, poseu-hi sal i deixeu-los coure una mica més. Quan siguin cuits, no els escorreu de seguida, ja que se n'obriria la pell. Deixeu-los una estona i ja estaran llestos, només caldrà que els escorreu.

## Observacions

Aquests fesols els podeu fer servir en romescos, sopes, fregits, al gust del consumidor.

És molt important que l'aigua que hi afegiu sigui sempre freda.

Del brou que us sobrarà d'escórrer els fesols, en podeu fer una sopa d'arròs o de pasta, queda deliciosa.

# Migas

## **Ingredients (per a 4 persones)**

2 barres de pa d'1/4 de kg del dia abans  
4 tires de cansalada  
oli verge extra d'oliva arbequina  
2 o 3 grans d'all a trossos grossos  
sal  
aigua

## **Elaboració**

Trossegeu el pa a bocins petits i humitegeu-lo amb una mica d'aigua, però no gaire, cal que els trossos de pa es mantinguin sencers.

Poseu a escalfar una mica d'oli en una paella i fregiu-hi la cansalada tallada a trossos petits. Quan s'hagi enrossit, afegiu-hi els alls, feu-hi un parell de remenades i afegiu-hi el pa esmicolat i humitejat i una mica de sal. Deixeu que se sofregeixi.

Les podeu servir acompanyades de llonganissa, xoriço i un plat al costat amb fruita (mató, taronja o raïm).

# Pasta amb productes de la terra i ceps

## Ingredients (per a 2 persones)

1 paquet de pasta fresca (tortel·linis, raviolis, etc.)  
un grapat petit de pinyons  
un grapat de nous a trossets  
un grapat de panses de Corint  
un grapat de ceps (secs)  
2 bitxos petits  
parmesà ratllat o en pols  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Poseu els ceps en un bol amb aigua calentona perquè s'estovin.

En una cassola amb oli, poseu-hi els bitxos i els fruits secs, afegiu-hi els ceps escorreguts i sofregiu-ho bé, mirant de no recremar els pinyons. Afegiu-hi un polsim de sal i l'aigua d'estovar el ceps. Deixeu que es redueixi bé.

Mentrestant, a part, bulliu la pasta. Quan sigui cuïta, escorreu-la i barregeu-la amb la salseta remenant-ho bé. Poseu-ho en una plàtera i empoleu-ho amb el parmesà. Serviu-ho calent, acabat de fer.

## Observacions

Quan ho emplateu, vigileu de no confondre els bitxets amb les panses, ja que tot quedarà de color fosc a causa del mateix color dels ceps i el seu suc.

# Pataques selvatanes al forn

## Ingredients (per a 4 persones)

6 patates mitjanes  
oli verge extra d'oliva arbequina  
pebre  
herbes  
all  
julivert  
sal  
aigua

## Elaboració

Peleu les patates, partiu-les per la meitat i poseu-les amb la cara del mig cap amunt en una plàtera de forn.

Afegiu-hi un raig d'oli, aigua —fins que arribi a la meitat de les patates—, sal, pebre i herbes al vostre gust.

Introduïu-les al forn a 200° entre 20 i 30 minuts. Gairebé al final de la cocció, afegiu-hi una picada d'all i julivert.



# Patates amb allada

## Ingredients (per a 4 persones)

6 patates mitjanes  
2 nyores  
4 alls  
1 ou  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
2 llesques petites de pa  
1 got d'aigua

## Elaboració

Un cop pelades, tal·leu les patates a rodanxes fines. Fregiu els alls sencers, les nyores i dues llesques petites de pa, i retireu-ho.

En el mateix oli, fregiu les patates. Mentre es vagin fregint, tritureu amb la batidora elèctrica els alls, les nyores i el pa juntament amb un got d'aigua i una mica de sal.

Tan bon punt les patates estiguin fregides, aboqueu-hi la salsa i, quan comenci a arrencar el bull, poseu-hi l'ou i remeneu-ho una mica. Rectifiqueu-ho de sal i retireu-ho del foc.

# Patates de pobre

## Ingredients (per a 4 persones)

1 kg de patates mitjanes  
2 ous  
1 fulla de llorer  
all i julivert picats  
un rajolí de vi blanc  
farina  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
brou vegetal

## Elaboració

Peleu les patates i talleu-les a rodanxes, aproximadament, d'una mica menys d'un dit de doblada.

Passeu-les per farina i ou batut, i fregiu-les amb l'oli calent.

Poseu les patates arrebossades en una cassola, afegiu-hi la fulla de llorer, l'all i el julivert picats, el rajolí de vi blanc, i cobriu-ho amb el brou. Deixeu-ho bullir fins que les patates siguin cuites.

A mig cuire, daureu una mica de farina amb l'oli que ha sobrat de fregir les patates, prèviament filtrat, i afegiu-la a la cassola per tal d'espessir el suquet. Corregiu-ho de sal.

# Sopa de brosses

## Ingredients (per a 12 persones)

2 ossos de porc  
1 os de vedella  
2 ossos de genoll de vedella  
1 tall de vedella melosa  
un quart de gallina (grassa), la part de la cuixa  
1 tall de cansalada  
1 botifarra blanca  
1 pastanaga  
1 xirivia  
1 all porro  
1 patata sencera  
1/4 de kg de cigrons  
1 tronc d'api  
6 l d'aigua  
2 ous durs  
3 cullerades de farina de pa torrat  
sal

## Elaboració

Posarem a bullir l'aigua. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi tots els ingredients i deixeu-ho bullir 3 hores a foc lent.

Passat aquest temps, coleu el brou, trieu i talleu la carn a trossos petits i passeu-la per la màquina de trinxar juntament amb els dos ous durs.

Saleu aquest trinxat i feu-ne pilotes petites, passeu-les per la farina i afegiu-les al brou, que heu de tornar a posar al foc perquè bulli. En aquest moment, addicioneu-hi la farina de pa i rectifiqueu-ho de sal.

# Sopa de ceba i farigola

## Ingredients

1 ceba mitjana per persona  
brou de pollastre o de verdura  
1 brot de farigola (millor acabada de collir)  
llesques de pa ben fines  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
1 ou per persona (opcional)  
formatge ratllat (opcional)

## Elaboració

Talleu la ceba ben fina i ofegueu-la amb oli abundant.

En una cassola fonda, poseu el brou i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi la ceba, el pa i un brot de farigola. Deixeu que bulli una bona estona.

Abans de servir-ho, traieu-ne el brot de farigola i passeu-hi la batidora manual perquè tot quedi ben desfet. Rectifiqueu-ho de sal.

Podeu afegir un ou escumat amb una mica de formatge rallat per damunt del plat.

## Observacions

Per preparar l'ou escumat heu d'agafar un cassó amb aigua, un polsim de sal i dues gotes de vinagre i posar-ho al foc. Quan arrenqui el bull, trenqueu l'ou i tireu-lo al cassó. Feu que bulli un parell de minuts procurant cobrir el rovell amb la clara servint-vos d'una escumadora.

# Sopa de gallina

## Ingredients

1/2 gallina  
2 patates  
1 xirivia  
1 ceba grossa  
pa sec torrat i ratllat  
200 g de carn de porc picada  
sal

## Elaboració

En una olla amb aigua, feu el brou amb la gallina, les patates, la xirivia, la ceba i la sal. Deixeu-lo bullir una hora i mitja. Passat aquest temps, coleu el brou i passeu-lo a una altra olla. Esmicoleu la gallina i afegiu-la al brou amb el pa ratllat.

A part, feu les mandonguilles, més aviat petites, amb la carn de porc picada. Afegiu-les a la sopa i deixeu-la bullir fins que les mandonguilles siguin cuites.

# Primavera

Natura desvetllada a toc de campana pasqual. Una sargantana aprofita l'escalfor d'un raig de sol a l'empara d'aquella pedra de marge. Desvetllats del son letàrgic hivernal, els nostres camps, sensuals, traspuen vida recuperada i ens n'ofereixen primícies.

Els colors, les olors, el gust, que han captivat aquella abella que brunz escollint flor, són els mateixos que desfermen en l'home passió per aquesta vida que torna a descloure. Però serà el pagès qui, aplicant raó a la força recreativa de la natura, en traurà vida per a ell i per als altres. Podem dubtar de la funció social de la pagesia? Ni de la d'aquí ni de la de fronteres enllà.

I la cuina? Oberta a mil olors, rep els primers espàrrecs, que guaitaven temorosos al penjat de vora camí. D'ara endavant, els fogons faran festa cada dia amb alegria de fruits nous a ròssec d'herba de Santa Maria.

Dels meus temps d'infant em ve el record del Lluís, agenollat davant de l'olla, sobre tres pedres, al foc, bullint patata, pèsols i ceba tendres. Al cistell l'esperava la carmanyola amb tall, que la vesprada anterior havia preparat la Maria, i una mica de pa. Ben menjat, quatre avellanes torrades i un parell de nous, el deixaven las per a la migdiada. A dues passes, atenta, l'Estrella seguia el ritual: esperava un tros de patata, poder llepar plat i carmanyola, i la propina de mitja nou. Després, buscava la seva soca d'avellaner, la d'aquell ros, on ja hi tenia la jaçada feta de cada dia, no gaire lluny del Lluís.

# Arròs a la cassola

## Ingredients

oli verge extra d'oliva arbequina  
1 ceba mitjana  
6 o 7 tomàquets grossos madurs  
sépia (la quantitat que cregueu necessària per acompanyar)  
gambes (2 o 3 per persona)  
musclos (2 o 3 per persona)  
petxines (la quantitat que cregueu necessària)  
1 tall de llonganissa de 100 g  
pèsols  
julivert  
sal  
pebrot vermell  
colorant  
arròs  
aigua  
2 alls

## Elaboració

### – DEL SOFREGIT

Agafeu una cassola i poseu-hi un raig d'oli. Afegiu-hi la ceba ratllada ben fineta i, quan vegeu que comença a daurar-se, sense tornar-se rossa, addicioneu-hi el pebrot vermell tallat petit i deixeu que es cogui fins que sigui tou. Després, afegiu-hi els tomàquets madurs, prèviament pelats, tallats i passats per la batedora elèctrica. Un cop sigui tot cuit, ja tindreu el sofregit fet.

### – PRÈVIA A L'ARRÒS

Cal que talleu la sépia a trossos petits. Per coure-la, poseu-la en un cassó, afegiu-hi un bon raig d'oli i tapeu-la. La mateixa sépia farà aigua, que ajudarà a coure-la. Quan sigui toveta, apagueu el foc. Reserveu el suc que n'hagi quedat.

Fregiu les gambes en una paella: volta i volta. L'oli que quedi també l'heu de guardar.

Per fer els musclos i les petxines només cal que els poseu en un cassó tapat amb una mica d'aigua i esperar que s'obrin. Primer feu els musclos i després les petxines. Reserveu, també, l'aigua de fer-los bullir.

Per fer les mandonguilles agafeu el tall de llonganissa i aneu-ne traient boles del gruix que vulgueu.

Tingueu a punt també els pèsols.

– FINALMENT, DE LA CASSOLA D'ARRÒS

Agafeu la cassola on hi ha el sofregit i afegiu-hi la sépia i les mandonguilles; tot seguit, enceneu el foc. Quan sigui una mica calent, aboqueu l'aigua que heu anat reservant de cuinar els ingredients (4 tasses de cafè per persona).

Quan l'aigua bulli, afegiu-hi l'arròs (1 tassa de cafè ben curulla per persona) i el colorant. Aneu-ho remenant perquè no s'aferrí. Quan l'arròs sigui mig cuit, afegiu-hi els musclos, les petxines i la sal. Quan l'arròs pràcticament estigui fet, poseu-hi les gambes, els pèsols i, en l'últim moment, el julivert.

Tasteu-lo de sal i, si veieu que està al vostre gust, ja podeu apagar el foc i tapar-lo. Val més apagar el foc quan encara falti una mica perquè l'arròs acabi de coure's, ja que es va bevent l'aigua que queda i s'acaba de coure.



# Borres

## Ingredients

1 kg de borres  
costella  
cansalada  
1 ceba  
1 all tendre  
julivert  
herba de Santa Maria o menta  
pebre negre  
sal  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Fregiu la costella i la cansalada tallades a talls petits. A part, tingueu la ceba, els alls i el julivert ben tallats, i tireu-los a la cassola quan el tall rossegi.

Mentrestant, netegeu les borres traient-ne les cues i les puntes i talleu-les a rodanxes de 3 centímetres, aproximadament. Afegiu-les a la cassola i tapeu-les. Deixeu que es facin toves. De tant en tant, moveu la cassola perquè no s'aferrin.

Salpebreu-les i, si veieu que han quedat massa resseques, podeu afegir-hi una mica d'aigua calenta. Aleshores, torneu-les a deixar, amb la cassola tapada, fins que siguin cuites.

# Canelons d'espínacs

## Ingredients

1,7 kg d'espínacs bullits  
1 kg de gambes pelades crues  
15 unitats de bastonets de mar o surimi  
150 g de pinyons  
54 o 55 làmines de canelons  
oli verge extra  
sal

## Elaboració

Primerament, bulliu les gambes i, un cop fredes, peleu-les.

Fregiu els espínacs amb les gambes, els pinyons i els bastonets prèviament triturats. Deixeu-ho tot ben barrejat i feu-ne la corresponent correcció de sal.

Mentrestant, a part, bulliu la pasta dels canelons. Quan tot estigui al punt, aneu omplint els canelons amb el preparat d'espínacs i poseu-los a la llauna. Afegiu-hi la beixamel i el formatge.

Gratineu-los al forn, prèviament escalfat a la temperatura corresponent.

## Observacions

Per preparar la beixamel vegeu l'apartat de salses.

# Canelons freds

## Ingredients (per a 4 persones)

6 ous  
1 llauna de tonyina de 200 g  
8 làmines de canelons  
1/2 kg de tomàquets madurs  
maionesa  
1 pebrot vermell escalivat  
olives sense pinyol

## Elaboració

Feu bullir els ous fins a deixar-los durs. Quan siguin freds, peleu-los i reserveu-ne tres rovells.

Fregiu els tomàquets pelats i triturats.

Mentrestant, també podeu posar a coure les làmines dels canelons.

Quan el tomàquet s'hagi fregit, retireu-lo del foc i afegiu-hi la tonyina i els ous (menys els tres rovells sencers que heu reservat). Amb una forquilla xafeu-ho tot, ompliu-ne els canelons, poseu-los en una plàtera i cobriu-los amb una bona capa de maionesa.

Ratlleu per damunt els rovells d'ou que heu reservat anteriorment i feu servir les tires de pebrot per adornar. Partiu les olives i també feu-les servir d'adorn pel damunt.

# Carxofes a la catalana

## Ingredients

12 carxofes mitjanes  
4 grans d'all  
50 grams de pernil salat o cansalada (a talls una mica gruixuts)  
sal  
1 cullerada sopera rasa de farina  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Netegeu les carxofes i partiu-les. Seguidament, poseu aigua en una olla amb la sal corresponent i, quan bulli, tireu-hi les carxofes. Deixeu-les una estona que facin xup-xup, però sense que es desfacin. Quan siguin cuites, traieu-les de l'olla i poseu-les en una escorredora perquè perdin l'aigua, que heu de reservar.

A part, en una cassola, poseu l'oli, la cansalada o el pernil fet a trossets i els alls tallats ben petits. Quan vegeu que agafen color, tireu-hi una cullerada sopera rasa de farina i remeneu-ho tot ben barrejat. Tot seguit, aboqueu-hi dos o tres cullerots de l'aigua amb què hem cuit les carxofes. Remeneu-ho tot bé. Us ha de quedar un suquet espès.

Seguidament, poseu-hi les carxofes escorregudes i feu-ne la correcció de sal.

Deixeu-ho coure tot junt fins que bulli, durant 2 o 3 minuts, i ja ho tindreu llest per servir.

# Carxofes amb cloïsses

## Ingredients

20 carxofes  
3/4 de kg de cloïsses  
1 ceba grossa  
2 grans d'all  
1 cullerada de farina  
1 got de vi blanc  
sal  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Primerament, netegeu bé les carxofes, talleu-les en quatre bocins i feu-les bullir amb un raig d'oli a l'aigua. Un cop cuites, poseu-les a l'escorredora perquè deixin anar tota l'aigua.

En una cassola, amorosiu la ceba i els alls. Quan estiguin al punt, afegiu-hi les cloïsses i el vi blanc. Quan les cloïsses s'hagin obert, empolseeu-ho amb la farina i remeneu-ho tot durant uns minuts. Barregueu-hi les carxofes, salpebreu-ho i feu-hi un parell de remenades més.

## Observacions

A fi que la manipulació de les carxofes crues no us deixi les mans negres, poseu les carxofes en aigua un cop tallades i, finalment, fregueu-vos les mans amb llimona.

# Carxofes estofades amb pernil

## Ingredients

1 kg de carxofes  
2 cebes  
100 g de pernil  
2 cullerades d'oli verge extra d'oliva arbequina  
farina  
sal  
julivert

## Elaboració

Netegeu les carxofes, talleu-les en quatre trossos i bulliu-les amb aigua i una mica de sal.

En una paella, sofregiu la ceba trinxada i, quan s'hagi daurat, afegiu-hi el pernil fet a trossets, les carxofes amb una miqueta d'aigua de bullir-les i un polsim de farina per espessir-ho. Deixeu-les uns quants minuts, que faci xup-xup, i serviu-les amb el julivert trinxat pel damunt.

# Cigrons amb suc

## Ingredients

- 1/2 kg de cigrons
- oli verge extra d'oliva arbequina
- 1 ceba
- 1 tomàquet
- 2 alls
- 2 rametes de julivert
- 1 grapat d'avellanes torrades
- 1 grapat d'ametlles
- sal
- 2 ous durs

## Elaboració

El dia abans, poseu els cigrons en remull. L'endemà, aboqueu-los en una olla amb aigua (si els coeu en una olla de pressió, deixeu-la escalfar entre 15 i 20 minuts). Deixeu-los bullir durant 1 hora. Tireu-hi un grapatet de sal i comproveu si estan al punt, altrament, afegiu-n'hi una mica més. Un cop cuits, deixeu-los reposar a l'olla.

Mentrestant, prepareu la picada: poseu en un pot les ametlles, les avellanes, el julivert, els ous durs pelats i una mica d'aigua de la que heu fet servir per bullir els cigrons, i piqueu-ho tot.

Agafeu una cassola de terrissa i poseu-hi un bon raig d'oli per fer el sofregit. Talleu a trossets molt petits la ceba i el tomàquet (també els podeu ratllar). Tireu la ceba a la cassola i feu-la sofregir una estona. Tan bon punt s'hagi daurat, afegiu-hi el tomàquet i l'all tallat a trossets petits. Quan estigui tot ben sofregit, ja hi podeu abocar els cigrons amb una part d'aigua amb què els heu fet bullir (que quedin ben caldosets).

Seguidament, tireu-hi la picada i deixeu-ho tot a foc lent fins que bulli.

# Cigrons de quaresma

## Ingredients (per a 4 persones)

2 kg de cigrons  
6 ous durs  
2 cebes grosses  
1 all  
avellanes per fer una picada  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
herba de Santa Maria seca

## Elaboració

El dia abans, poseu els cigrons en remull, amb aigua i una culleradeta de sal. L'endemà al matí, canvieu-ne l'aigua i poseu al foc amb l'olla de pressió els cigrons, l'aigua i la sal. Tapeu-los i deixeu-los bullir a foc lent durant mitja hora.

A part, prepareu un bon sofregit amb les cebes i els alls a foc lent. Quan sigui quasi cuit, tireu-hi dos ous durs, l'herba de Santa Maria seca i una bona picada d'avellanes. Passeu tot aquest sofregit per la batedora elèctrica.

Quan els cigrons siguin cuits, torneu-ne a canviar l'aigua i aboqueu-hi el sofregit. Rectifiqueu-ho de sal.

## Observacions

Per coure cigrons sempre ho heu de fer tirant sal a l'aigua, altrament, no queden tous.



# Coca d'espinaacs

## Ingredients

1/2 kg de farina  
1/4 de l d'aigua  
20 g de llevat de pastisser  
1/4 de kg de trinxat de porc  
300 g d'espinaacs cuits  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
llet  
formatge ratllat

## Elaboració

Desfeu el llevat amb l'aigua tèbia i una mica de sal.

Poseu la farina dintre d'un gibrell que permeti treballar-la —també la podeu treballar damunt del taulell— i, tot tirant-hi l'aigua, aneu-la pastant. A mesura que la pasta prengui cos, procureu tenir les mans i el gibrell o el taulell ben enfarinats perquè no s'hi enganxi. Quan la pasta faci corretja, deixeu-la reposar com a mínim 2 o 3 hores en un recipient tapat amb un drap. Passat aquest temps, torneu-la a treballar una mica més i aplaneu-la ben prima amb l'ajut del corró o d'una botella llisa. Folreu la safata del forn amb paper d'alumini, unteu-lo d'oli, poseu-hi la pasta ja ben afinada i doblegueu-la una mica per les voreres de la safata.

A part, i amb prou oli, passeu per la paella la carn de porc i els espinaacs.

Amb llet i farina feu la beixamel de manera que quedi ben espessa. Barregeu-la amb el sofregit i escampeu-ho per damunt de la coca. Finalment, empoleu-la amb el formatge ratllat. Poseu-la al forn ben calent durant 20 o 30 minuts.

# Crema de pèsols

## Ingredients (per a 4 persones)

150 g de pèsols  
1 pit de pollastre  
2 pastanagues  
100 g de sèmola d'arròs  
2 l d'aigua  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Bulliu el pit de pollastre i les dues pastanagues amb l'aigua i un raig d'oli fins que ho tingueu bastant al punt. Tireu-hi els pèsols i deixeu-ho bullir tot fins que els pèsols siguin ben cuits.

Quan estiguin llestos, feu-ne un puré ben fi i passeu-lo pel colador xinès per treure la pell dels pèsols. Tan bon punt tingueu el puré passat, torneu-lo a posar al foc, afegiu-hi la sèmola, rectifiqueu-lo de sal i feu-lo bullir fins que la sèmola sigui ben cuita.

# Cuscús de pollastre i verdura

## Ingredients

1 pollastre	sal
1 ceba	safrà
1 tomàquet	oli verge extra d'oliva arbequina
2 o 3 fulles de col	1 cullerada petita d'espècies
1/2 kg de cuscús de gra mitjà	1 pastilla de caldo concentrat
2 o 3 pastanagues	200 g de fesols
julivert	1 got de llet

## Elaboració

Tireu el cuscús en un bol amb dos o tres gotes d'oli i barregeu-ho bé, que no quedin boles. Afegiu aigua fins al capdamunt del mateix bol, tapeu-lo i el deixeu-lo reposar una mitja hora.

En una cuscussera, tireu una mica d'oli fins que s'escalfi, afegiu-hi la sal i el pollastre. Quan el pollastre s'hagi daurat, poseu-hi la verdura tallada a trossos petits i deixeu-ho deu minuts al foc. Després, afegiu-hi les espècies, el safrà i el litre d'aigua. Llavors, addicioneu-hi els fesols, la col i la pastilla de caldo concentrat. Quan bulli, tapeu-ho amb la part de dalt de la cuscussera. Agafeu el cuscús, remeneu-lo i poseu-lo a la part de dalt de la cuscussera perquè es cogui amb el vapor que desprèn la cocció de la verdura.

Quan vegeu que al cuscús li puja massa vapor, traieu-lo (només el cuscús), torneu-lo a tirar al bol, aboqueu-hi la llet i barregeu-ho. Quan sigui fred, torneu-lo a posar a la cuscussera. En el moment que vegeu que el vapor li torna a pujar, és que ja està llest. Traieu-lo, poseu-lo al bol i pareu el foc. La verdura també estarà al punt.

Finalment, quan el cuscús sigui fred, poseu-lo en una plàtera amb la verdura i el caldo per damunt. Ja el teniu llest per servir.

## Observacions

Es tracta d'una recepta magrebina.

# Escudella de fonoll I

## Ingredients (per a 4 persones)

1 manat petit de fonoll  
2 patates mitjanes  
1 tassa d'arròs  
1 tassa de cigrons cuits  
1 botifarra negra  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

En una olla al foc, poseu l'aigua amb un raig d'oli. Quan arrenqui el bull, poseu el manat de fonoll net, les patates pelades i tallades a bocins petits, l'arròs, la botifarra, els cigrons ja cuits i la sal. Deixeu-ho que bulli una mitja hora.

# Escudella de fonoll II

## Ingredients (per a 4 persones)

30 g de congre sec  
2 patates  
1 ceba mitjana  
una mica de col  
100 g de faves pelades  
1 manat de fonoll tendre  
5 o 6 cosconilles  
2 xicoires  
1 tassa d'arròs  
50 g de cigrons cuits  
un raig d'oli verge extra d'oliva arbequina  
aigua  
sal

## Elaboració

Poseu l'olla al foc amb 2 litres d'aigua, el congre i el raig d'oli. Mentrestant, peleu les patates i les cebes i talleu-les a daus petits. Netegeu la verdura i les herbes tenint cura de no deixar-hi gens de terra o d'impureses que poguessin tenir, i talleu-les també a trossos no gaire grossos.

Quan bulli l'olla, afegiu-hi tots els ingredients, a excepció de l'arròs i els cigrons, i deixeu que segueixi la cocció. Quan la verdura gairebé sigui cuïta, afegiu-hi els cigrons cuits, l'arròs i feu-ne la correcció de sal. Amb uns 15 minuts més estarà al punt.

## Observacions

Una altra variant consisteix a substituir el congre per bacallà, una menja pròpia de quaresma. D'altra banda, aquest és el període en què comença a moure's la natura i les herbes són encara tendres, per la qual cosa tenen un gust més fi.

# Escudella de fonoll III

## Ingredients (per a 6 persones)

2 l d'aigua  
2 tasses d'arròs  
200 g de fesols cuits  
200 g de cigrons cuits  
2 patates  
1 manat de fonoll tendre  
300 g de llom de bacallà  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

En una olla amb l'aigua i un bon raig d'oli, poseu les patates pelades i fetes a trossos no gaire grossos, i deixeu-les bullir. Quan les patates estiguin a mig fer, tireu-hi un bon manat lligat de fonoll tendre i el bacallà, prèviament dessalat, una mica, no gaire. Deixeu-ho bullir una estona i afegiu-hi els cigrons, els fesols i, finalment, l'arròs. Rectifiqueu-ho de sal. Amb 12 o 13 minuts més al foc, estarà al punt.

## Observacions

En emplatat l'escudella, els fonolls sempre feien cap al plat de la mare, que no en deixava ni un bri.

# Espinacs de l'àvia

## Ingredients (per a 4 persones)

espinacs tendres  
1 ceba  
1 all  
panses  
pinyons  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Renteu bé els espinacs i ofegueu-los en una olla al foc amb una mica d'aigua i sal. Deixeu-los en una escorredora perquè desprenguin tota l'aigua.

A part, sofregiu la ceba i l'all i, quan comencin a enrossir-se, afegiu-hi els pinyons, les panses i, després, els espinacs. Feu-hi un parell de tombs a la paella i ja estaran a punt.

# Espinacs saltats

## Ingredients

espinacs crus  
4 o 5 grans d'all  
julivert, al vostre gust  
pinyons  
panses  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
pebre

## Elaboració

Ben nets, tallareu els espinacs a trossos, com si n'haguéssiu de fer una truita, fregiu-los amb l'all i julivert al vostre gust, com més n'hi poseu millor. Salpebreu-los, afegiu-hi les panses i els pinyons, i deixeu-los coure una mica més.



# Faves a la cassola

## Ingredients

4 kg de faves (sense desgranar, o sigui, amb tavella)  
3 cebes tendres mitjanes  
4 cabeces d'alls tendres  
150 g de llonganissa o bé de carn picada de porc amb pebre  
herba de Santa Maria o menta  
un polsim de pebre vermell  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Primerament, desgraneu les faves i reserveu-les.

En una cassola, poseu un raig d'oli d'oliva.

Ratlleu les cebes i els alls, i poseu-los a la cassola amb el trinxat o la llonganissa. Remeneu-ho bé amb una forquilla. Poseu la cassola al foc i sofregiu-ho sense que arribi a agafar color.

Al mateix temps, agafeu una olla amb l'aigua i la sal corresponent i, quan bulli, tireu-hi les faves. Quan siguin cuites, escorreu-les i afegiu-les a la cassola, on teniu fet el sofregit. Feu-ne la correcció de sal.

Barregeu-ho i deixeu que bulli tot junt uns 2 o 3 minuts.

# Faves de gitano

## Ingredients

25 tavelles de faves per persona

## Elaboració

Colliu les tavelles de la favera mirant que no siguin gaire tendres ni massa fetes, han de ser maques.

Poseu-les en una graella gran que ja heu de tenir preparada.

Amb llenya més aviat prima, enceneu el foc i poseu la graella amb les tavelles sense obrir al damunt, perquè han de coure's a la flama, talment els calçots.

A mitja cocció, tombeu-les, perquè es cogui l'altra part de les tavelles. Veureu que dintre de la tavella les faves fan com un suc que va bullint.

En tenir-les cuites, poseu-les en paquets de 25 a sobre de paper de diari i emboliqueu-les. Això es fa per mantenir-ne l'escalfor i perquè acabin de coure's.

A l'hora de dinar, serviu-les amb els paquets. Cada comensal ha de desgranar-se les tavelles i posar-se les faves al plat. Quan tingui el plat a punt, caldrà que s'ho amaneixi amb salsa de romesco, de calçots o la que li vingui més de gust.

## Observacions

Per fer la salsa, vegeu l'apartat corresponent de salses.

# Faves ofegades

## Ingredients (per a 4 persones)

faves estavellades  
ceba trinxada  
all tendre trossejat  
herba de Santa Maria  
un polsim de pebre vermell  
1 cullerada de sagí de caldera  
cansalada viada tallada petita  
botifarra negra  
botifarra blanca  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

En una olla amb prou oli, barregeu tots els ingredients amb una mica de sal. Poseu-la al foc, deixeu que faci la cuita i corregiu-ho de sal. El punt de cocció el determinen les faves.

# Panadons

## Ingredients

1 kg de farina  
1/2 l d'aigua  
30 g de llevat de pastisser  
1 kg d'espínacs  
50 g de pinyons  
70 g de panses de Corint  
1 all  
1 ou  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Per fer la pasta, deixateu el llevat de pastisser en una mica d'aigua tèbia i barregeu-lo amb la farina, la resta d'aigua i un polsim de sal. Trebal·leu la pasta fins que estigui al punt, llavors, deixeu-la reposar un parell d'hores.

Mentrestant, fregiu els espínacs amb l'all trinxat, primer, i després afegeiu-hi els pinyons i les panses.

Passat el temps de repòs de la pasta, aplaneu-la amb el corró fins a deixar-la ben fina. Talleu-ne bocins i ompliu-los amb els espínacs, les panses i els pinyons. Amb l'ou batut, unteu les vores de la pasta i tanqueu-les. Fets els panadons, pinteu-los per fora amb el mateix ou batut i poseu-los 20 minuts al forn a 180°.

# Patates farcides de carn i xampinyons

## Ingredients

4 patates grosses  
200 g de carn picada de vedella  
200 g de carn picada de porc  
1/2 kg de xampinyons  
100 g de formatge ratllat  
2 cullerades de farina  
2 grans d'all  
oli verge extra d'oliva arbequina  
pebre negre  
sal

## Elaboració

Feu bullir les patates amb pell en aigua i sal fins que siguin cuites. Deixeu-les refredar i partiu-les per la meitat de dalt a baix. Després, amb l'ajut d'una cullereta, aneu-les buidant, procurant que quedin com una barqueta. Reserveu-les.

Seguidament, en una paella amb oli, aboqueu els xampinyons i deixeu que treguin l'aigua, aleshores, tireu-hi els alls trinxats i la carn picada, la sal i un polsim de pebre negre. Sofregiu-ho tot junt.

Mentrestant feu una beixamel.

Posteriorment, aixafeu la polpa de les patates que heu buidat amb un bon raig d'oli. Afegiu-hi el preparat de carn i xampinyons, la beixamel i barregeu-ho tot.

Farciu les barquetes de patata que teniu reservades amb aquesta barreja i cobriu-les amb el formatge ratllat. Col·loqueu-les en una safata i gratineu-les al forn fins que rossegin.

## Observacions

Per preparar la beixamel, vegeu l'apartat de salses.

# Sopa de tirabecs

## Ingredients (per a 4 persones)

300 g de tirabecs  
150 g de fideus de cabell d'àngel  
1 tall de cansalada  
1 botifarra negra  
2 litres d'aigua  
1 raig d'oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Poseu l'olla amb l'aigua, la cansalada i la botifarra al foc. Deixeu-ho bullir uns 20 minuts, corregiu-ho de sal i tireu-hi el raig d'oli.

Afegiu-hi els fideus i els tirabecs, i deixeu-ho bullir tot plegat uns 5 minuts més. Tasteu un tirabec, ha d'estar *al dente*, i, si és cuit, apagueu el foc. Els fideus acabaran de coure's sense foc, deixant-los reposar una mica.

# Estiu

L'últim coet de Sant Joan enceta la tronada al Mercadal. Són festes de gent de llamp amb aiguabarreig de gegants, mulassa i carretilles, una mica de parenostre i gatzara a desdir. És l'obertura wagneriana de festes a Reus. A la Selva, més humils, guardem memòria del Pescador a l'ermita del Putxet, on esguarda, ull obert, el feinejar de la nostra gent; allà, temps amb ermità, que acompanyava el dol d'enterraments a vila i tenia cura de la capelleta.

Una flor primerenca, a cor d'hivern, ens prometia ametlla; ací la tenim granada. El nostre pagès, avui de regadiu, altre temps, de falç i dalla, esgarrafa hores de coixí per donar aigua del pantà als seus avellaners. Baratada la cantarella de sènies de rosari per silencis de bomba hidràulica, fa rajar l'aigua ran de bassa angoixat només per una possible assolada de pou. Menuts i no tan menuts de casa hi faran capbussada. El tractor brama força amb l'última sulfatada abans de la collita. I al bancal, quatre canyes ben afilerades assenyalen bajoqueres i rasts de tomàquets. És temps de plenitud. Tanta abundor menarà la mestressa a conserves i melmelades.

L'agost ens portarà el record de neus romanes en la lloa a santa Maria de Paret Delgada, amb festa i taula compartides i septenari de romiatge. I arribarem a l'altra festa de la Mare de Déu d'Agost, dormició, trànsit i Misteri.

A la cuina, tots aquests batecs hi tindran ressò.

# Albergínies amb tomàquet i beixamel

## Ingredients (per a 6 persones)

5 o 6 albergínies  
1 pot o bé 1 kg de tomàquet  
6 talls de pernil salat  
3 cullerades d'oli verge extra d'oliva arbequina  
beixamel  
formatge ratllat  
sal  
nou moscada

## Elaboració

Talleu les albergínies pel llarg i poseu-les 10 minuts en sal perquè des-  
prenguin l'aigua. Passat aquest temps, enfarineu-les i fregiu-les.

Fregiu el tomàquet i talleu el pernil a quadrets. Dins una llauna de forn,  
feu capes començant per les albergínies, el tomàquet i el pernil, torneu a  
repetir les capes i, finalment, poseu-hi la beixamel, el formatge i gratineu-  
ho al forn.

## Observacions

Com podeu fer la beixamel, ho trobareu al capítol de salses.



# Amanida de pasta

## Ingredients (per a 4 persones)

300 g de pasta de llacets (grossos)  
2 pebrots vermells  
2 pebrots verds  
100 g d'olives negres sense pinyol  
1 ceba  
1 gra d'all  
1 cullerada d'orenga fresca picada  
pebre negre  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Peleu i piqueu finament la ceba i l'all. Talleu els pebrots a tires fines.

En una paella amb oli, sofregiu la ceba i l'all durant 5 minuts. Afegiu-hi les tires de pebrot, l'orenga, la sal i el pebre. Remeneu-ho 10 minuts més, fins que sigui tou.

Mentrestant, bulliu la pasta amb aigua i sal, fins que estigui al punt. Escorreu-la. Poseu la pasta en una plàtera i aboqueu-hi per sobre el sofregit de ceba, pebrot, olives. Barregeu-ho tot bé i ja ho tindreu llest.

# Cassola d'arròs amb bacallà

## Ingredients (per a 4 persones)

1 ventresca de bacallà  
4 tomàquets madurs  
4 grans d'all  
julivert  
1 pebrot vermell  
1 ceba  
1 carabassó petit  
1 ramet de flors de carabassó  
un polsim de pebre negre  
4 tasses d'arròs  
8 tasses d'aigua  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Agafeu el bacallà, passeu-lo per les flames per socarrimar-lo i, després, renteu-lo bé i feu-lo a trossos.

Poseu oli en una cassola de terrissa i daureu-hi el bacallà.

Talleu tota la verdura a trossets ben petits i feu-ne un bon sofregit.

Quan sigui tot ben cuit, tireu-hi l'arròs i l'aigua i, en començar a bullir, corregiu-ho de sal. Passats 15 minuts, tindreu la cassola d'arròs al punt.

# Braç de pagès

## Ingredients (per a 4 persones)

1 kg de patates  
350 g de bajoques  
3 pastanagues  
1 llauna d'1/4 de kg de tonyina  
3 ous durs  
maionesa  
1 pebrot vermell per adornar  
1 tros de mantega (la meitat d'una terrina)  
un raig de llet  
olives  
sal

## Elaboració

Bulliu les patates, les bajoques i les pastanagues. Saleu-les al vostre gust. Quan siguin cuites, escorreu-les i reserveu-les.

Passeu les patates bullides pel passapuré. Seguidament, barregeu-hi la mantega i la llet. Feu-ne la correcció de sal. Aplaneu aquesta pasta damunt d'un drap blanc fent un rectangle.

Al damunt de la pasta, poseu una capa de maionesa, les bajoques, la pastanaga, 1 ou dur i la tonyina, tot tallat petit. Cargoleu-ho amb el drap, com si fos un braç de gitano, torneu-lo a untar de maionesa per sobre i presenteu-lo en una plàtera.

Adorneu-lo amb ou dur, pebrot vermell i amb olives, tot tallat al vostre gust.

# Canelons freds d'estiu

## Ingredients (per a 4 persones)

2 llaunes de tonyina  
5 pebrots *del piquillo*  
3 ous durs  
1/2 pot d'olives farcides  
17 canelons  
salsa rosa

## Elaboració

Prepareu el farciment barrejant, en un bol i amb l'ajuda d'una forquilla, la tonyina esmicolada, els pebrots a trossos petits, els ous durs també tallats a bocins petits i les olives tallades a trossos. Barregeu-ho bé.

Mentrestant, poseu una olla amb aigua i una mica de sal al foc i, quan vegeu que bull, tireu-hi els canelons tenint cura de separar-los bé, de manera que no s'enganxin els uns amb els altres, i deixeu-los bullir de 12 a 15 minuts. Quan siguin cuits, traieu-los de l'olla i aneu-los posant en un bol amb aigua freda. A continuació, poseu una cullerada de farciment a cada caneló i després enrotlleu-los.

Poseu els canelons en una plàtera ben arrencgerats, sense prémer-los, i pel damunt, aboqueu la salsa rosa, que heu preparat prèviament, de manera que quedin totalment coberts.

Un cop fet això, podeu adornar la plàtera amb ou dur ratllat o fet a rodanxes per damunt de la salsa, algunes tires de pebrot i olives, o bé amb bajoques bullides fent forma de palmera..., al vostre gust.

Poseu la safata a la nevera i serviu-los ben freds.

## Observacions

Costa molt poc de fer aquests canelons i són molt mengívols.

Vegeu com cal fer la salsa rosa expressa per a aquest plat a l'apartat de salses.

# Endívies amb salmó

## Ingredients (per a 4 persones)

4 endívies	• PER A LA VINAGRETA
150 g de salmó	3 mesures d'oli verge extra d'oliva
3 ous	arbequina
olives negres espinyolades	1 mesura de vinagre
	nous
	sal

## Elaboració

Bulliu els ous i, un cop durs, deixeu-los refredar.

Desfulleu les endívies i, ben netes, emplateu-les com si fossin els pètals d'una flor.

Talleu el salmó a tires i col·loqueu-les a sobre de cada fulla.

El centre de la flor guarniu-lo amb les olives negres. Els ous durs, que heu d'haver pelat i ratllat, poseu-los a sobre de les fulles. Finalment, amaniu-ho amb la vinagreta de nous.

Per preparar la vinagreta, poseu en un bol tots els ingredients de la salsa i passeu-hi la batedora elèctrica fins que obtingueu una pasta ben lligada.

# Ensalada russa

## Ingredients (per a 4 persones)

2 patates grosses  
1/2 kg de pèsols o bajoques  
4 pastanagues  
4 ous durs  
200 g de tonyina  
100 g d'olives confitades sense pinyol  
maionesa

## Elaboració

Peleu les patates i les pastanagues, i tal·leu-les a daus petits. Feu-les bullir amb els pèsols o les bajoques tallades petites uns 20 minuts, no deixeu que es desfaci la patata. Saleu-ho al vostre gust. Trossegeu també els ous durs.

En una plàtera, barregeu tots aquests ingredients amb la tonyina esbocinada i les olives tallades a trossets petits. Amaniu-ho amb maionesa.

Heu de servir-la freda.

## Observacions

Per preparar la maionesa, consulteu l'apartat de salses.

# Escalivada del temps

## Ingredients

albergínies  
cebes  
patates  
pebrots vermells  
tomàquets o tomacons  
oli verge extra d'oliva arbequina  
vinagre (optatiu)  
sal

## Elaboració

Si pot ser, l'escalivada surt molt més bona fent-la al foc de llenya. També la podeu fer al forn.

Preparada la llenya, enceneu el foc i aprofiteu la flama per coure les albergínies, a les quals cal que hàgiu fet uns talls superficials de dalt a baix amb el ganivet perquè es coquin millor. Veureu que comença a bullir la polpa. Aneu-les tombant fins que siguin cuites. Traieu-les del foc i guardeu-les embolicades amb paper.

Els pebrots i els tomàquets o tomacons heu de coure'ls a la brasa, a sobre d'una graella, mirant d'anar-los girant fins que siguin cuits. En aquest moment, guardeu també els pebrots embolicats amb paper, perquè acabin d'estovar-se bé. Els tomàquets o tomacons reserveu-los en un plat.

En posar els pebrots al foc, poseu-hi també les cebes i les patates embolicades amb paper d'alumini, ben colgades entre les brases. Costen una mica més de coure, motiu pel qual cal que mantingueu el foc viu durant una estona bastant llarga.

Quan ho tingueu tot cuit, comenceu a treure de les albergínies i els pebrots la pell regremada i la cendra adherida —ho podeu fer ajudant-vos d'aigua. Talleu-los a tires i aneu-les posant en plàteres, cada hortallissa en una de diferent. Feu el mateix amb els tomàquets o tomacons i, a més, traieu-ne la part del mànec, que sempre queda més dura. Poseu-los en una plàtera fonda i xafeu-los amb una forquilla.

Partiu les patates pel mig i col·loqueu-les en una altra plàtera. Al seu torn, les cebes, un cop pelades i tallades a trossos, en un altre plat.

Quan ho tingueu a punt, amaniu-ho tot amb oli i sal a discreció. Si voleu, al plat de la ceba, hi podeu afegir un raig de vinagre.

# Escudella del tros

## **Ingredients (per a 4 persones)**

100 g de cigrons cuits  
1 carabassó petit  
3 flors de carabassó  
2 fulles tendres de remolatxa  
2 patates mitjanes  
2 tasses d'arròs  
1 botifarra negra  
1 tira de cansalada  
un raig d'oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## **Elaboració**

Poseu tots els ingredients a trossos petit en una olla al foc amb aigua i un raig d'oli. Deixeu-ho bullir fins que tot sigui cuit. Abans de servir-la, rectifiqueu-la de sal.



# Espaguetis amb marisc

## Ingredients (per a 6 persones)

20 cloïsses  
15 gambes grosses  
1/2 kg de pasta (millor fina)  
1 got de vi blanc  
julivert  
alls  
1 punta de bitxet  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Obriu les cloïsses al foc, que treguin el suc. Un cop obertes, reserveu-les.

Passeu les gambes per una cassola tapada, que treguin la substància. Retireu-les i deixeu-les refredar.

Peleu primer les gambes i procureu que el suc dels caps caigui a la cassola. Talleu a bocins petits les gambes. Guardeu suc i gambes a part.

Mentrestant, bulliu la pasta *al dente* i escorreu-la.

Aboqueu molt d'oli d'oliva en una cassola fonda antiadherent, i poseu-hi els alls tallats a làmines i la punta del bitxet, i comenceu a sofregir-ho amb una mica de sal. Afegiu-hi les gambes talladetes i les cloïsses amb el seu suc. Quan estigui a foc viu, afegiu-hi el vi blanc, i deixeu que es redueixi uns minuts.

Afegiu-hi la pasta ben escorreguda i el julivert tallat petitíssim (no s'ha d'identificar la fulla de julivert).

Rectifiqueu-ho de sal, remeneu-ho bé i serviu-ho.

## Observacions

La quantitat de peix ha de ser al vostre gust.

# Espardenya

## Ingredients

1 llesca de pa de pagès per persona  
albergínia escalivada, neta i feta a tires  
pebrot escalivat, net i fet a tires  
4 filets d'anxova per persona  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Torrada la llesca de pa per cada cara, sense deixar que es refredi, poseu-hi les tires d'albergínia i pebrot. Amaniu-ho bé amb sal i oli i, damunt de tot, col·loqueu-hi els filets d'anxova.

# Fideus a la cassola

## Ingredients (per a 4 persones)

400 g de fideus foradats  
1 ceba grossa  
1/2 kg de tomacons o tomàquet madur  
un polsim d'orenga  
2 costelles de porc partides a trossos petits  
1,5 l d'aigua  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Poseu els trossos de costella de porc a sofregir en una cassola amb un bon raig d'oli d'oliva i un polsim de sal. Mentrestant, talleu la ceba ben petita (també la podeu passar per la picadora, però és millor no fer-ho amb el ratllador perquè amb la pressió que feu la ceba perdria l'aigua i quedaria massa eixuta) i afegiu-la a la cassola quan la costella comenci a enrossir-se. Sofregiu la ceba amb el foc no gaire viu per evitar que es recremi, però procurant que quedi rossa i melosa, moment en què hi heu d'afegir el tomàquet madur ratllat, triturat o fet a trossos ben petits, i també un polsim d'orenga. Quan el sofregit està llest, aboqueu-hi els fideus i passeu-los una mica per la cassola abans de posar-hi l'aigua, prèviament escalfada. Cal que ho tasteu i que ho rectifiqueu de sal, la que us sembli necessària, al vostre gust.

Coeu-los durant uns 10 minuts, fins que els fideus s'hagin begut tota l'aigua. Just abans d'apagar el foc, tireu-hi formatge ratllat i remeneu-ho fins que es fongui. Quan ja tingueu la cassola fora del foc, torneu-hi a posar formatge ratllat, de manera que els fideus en quedin coberts. Segons el gust dels comensals, també els podeu deixar una mica caldosos i, fins i tot, suprimir el formatge.

# Gaspatxo

## Ingredients

tomàquets madurs sense pell ni llavors, abundants  
3 o 4 pebrots verds italians  
2 o 3 pebrots vermells  
2 cogombres pelats  
1 gra d'all sense el grill  
1 ceba grossa pelada  
3 o 4 fulles d'enciam  
1 poma grossa sense pelar, però sense cor ni llavors  
1 crostó una mica gros de pa sec remullat  
un raig llarg d'oli  
vinagre (bastant, al vostre gust)  
aigua (bastant)  
sal (al vostre gust)

## Elaboració

Ben nets els ingredients i a talls menuts, passeu-los tots per la batedora. Quan ho tingueu ben triturat, amb paciència, passeu-ho pel colador xinès i, un cop ben passat, poseu-ho a la nevera.

Ha de quedar d'una textura molt fina, que podeu prendre com a beguda refrescant o com a primer plat.

# Pastís de colors

## Ingredients (per a 4 persones)

6 patates  
3 albergínies  
2 pastanagues  
2 carabassons  
2 alls  
1/4 de l de nata líquida per cuinar  
farigola  
pebre  
sal  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Pelegu i tallem les patates i les albergínies a rodanxes. Els carabassons i les pastanagues tallem-los a tires llargues.

Piqueu la farigola, els alls, la sal i el pebre ben picats i barregeu aquesta picada amb la nata.

En un motlle rodó ben untat amb oli d'oliva, aneu col·locant les patates, les albergínies, els carabassons i les pastanagues, seguint aquest ordre, en forma de teules i començant per les patates. Heu de tenir cura de regar cada capa amb la nata que heu preparat amb espècies. Tapeu el motlle amb paper d'alumini amb el costat lluent cap a dalt.

Coeu-ho uns 45 minuts amb el forn a 200°. En els últims 5 minuts de la cocció, traieu-ne el paper d'alumini.

Quan sigui cuit, deixeu-lo refredar una mica al motlle i traieu-lo amb molt de compte.

A l'hora de servir-lo a taula, el podeu empolsar amb una mica de julivert pel damunt.

# Pastís de salmó

## Ingredients

- 1/4 de kg salmó fumat
- 1 paquet de pa de motlle sense crosta
- 4 ous
- 1 pot de maionesa
- 2 llaunes petites de tonyina
- gambes pelades cuites
- 1 pot de substitut de caviar
- 3 tomàquets
- oli verge extra d'oliva arbequina
- sal

## Elaboració

Per començar barregeu la maionesa i la tonyina, i passeu-hi la batedora manual fins a deixar aquesta barreja ben triturada.

Bulliu els ous i, un cop pelats, ratlleu-ne dos. Els altres dos els fareu servir tallats a rodanxes quan sigui l'hora.

Talleu el tomàquet a bocins petits i amaniu-los generosament amb oli i sal, i passeu-hi també la batedora manual. En tenir-ho tot preparat, podreu començar a muntar el pastís.

En un motlle adequat, prepareu el pa a mida per anar-lo muntant a capes. Suqueu-lo amb el tomàquet per la part de sota i poseu-lo al motlle. Suqueu també la part del damunt amb el tomàquet i empoleu-la amb l'ou ratllat barrejat amb caviar. Passeu a la segona capa: unteu el pa amb el tomàquet per la part de sota, sobreposeu-lo damunt de l'altre i, per sobre, amaniu-lo amb la barreja de tonyina i maionesa, i poseu-hi bocins de salmó fumat i les gambes. Finalment, l'última capa: suqueu el pa amb tomàquet per sota i per la part del damunt amb la barreja de maionesa i tonyina. Tapeu el pastís amb film transparent i deixeu-lo reposar a la nevera unes dotze hores.

Finalment, traieu-lo del motlle i unteu la part de sota, que us ha quedat al damunt, amb la barreja de tonyina i maionesa. Cobriu-lo de salmó fumat i adorneu-lo amb les rodanxes dels ous durs.

# Patates amb camisa

## Ingredients

8 patates mitjanes  
200 g de bacallà dessalat i esqueixat  
3 tomàquets d'amanir mitjans  
1 ceba grossa  
4 ous durs  
1 enciam  
1 pebrot vermell  
200 g de tonyina esmicolada no gaire petita  
maionesa (optativa)  
oli verge extra d'oliva arbequina  
vinagre  
sal

## Elaboració

Bulliu les patates sense pelar durant mitja hora. Quan siguin fredes, traieu-ne la pell i talleu-les a rodanxes del gruix d'una mica menys d'un dit, aproximadament. Peleu els ous durs i talleu-los també a rodanxes. Feu el mateix amb els tomàquets. Talleu la ceba, l'enciam i el pebrot.

Disposeu cada ingredient en plats diferents i amaniu-los amb sal, oli i vinagre. Serviu-los separats perquè cada comensal pugui preparar-se el plat al seu gust.

La maionesa que hi sigui present perquè cadascú en pugui disposar.

# Verdura bullida

## Ingredients

patates pelades i a talls irregulars  
pèsols o col o bledes o bajoques o carxofes o coliflor o bròquil  
ceba  
oli verge extra d'oliva arbequina per amanir  
sal

## Elaboració

Poseu aigua i sal al vostre gust en una olla gran al foc. Quan arrenqui el bull, tireu-hi la patata i la verdura i deixeu que es cogui a foc fort. Quan sigui cuita, mengeu-vos-la escorreguda.

## Observacions

Hi ha qui se l'amaneix amb un bon raig d'oli, altres amb un bon allioli fort i, a més a més, amb un bitxo cuit al caliu i amanit amb oli, vinagre i sal.

La manera de fer l'allioli la trobareu a l'apartat de salses.



# Verdura a la planxa

## Ingredients

- 1 pebrot verd italià
- 1 albergínia
- 1 carabassó
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 5 calçots
- 1 carxofa
- 1 tomàquet
- oli verge extra d'oliva arbequina
- sal

## Elaboració

Un cop neta, tal·leu tota la verdura a tires d'un centímetre, a excepció de la ceba, que heu de tallar a rodanxes d'aquest mateix gruix, i del tomàquet i els calçots, que heu de partir per la meitat.

A la planxa ben calenta, al foc, aneu posant la verdura i, a mesura que es vagi coent, aneu-la tombant. Quan sigui cuita, retireu-la del foc i amaniu-la amb oli i sal.

És millor que us la mengeu acabada de fer.



# **Segons plats**





## Caça i cargols

Tan vell com l'home, l'instint de supervivència el mena a la caça d'animal amb eina rudimentària, fruit d'enginy i tossuderia primitives. El cargol, que esdevindrà ritual d'àpats funeraris romans, també ha pervingut fins a nosaltres, sia bover, cristià o caragina. Una i altres són festa i gaudi a taula rural avui, a temps no gaire reculats, mitjà necessari, es recorria si calia a caça furtiva, per poder donar "tall" —aliment proteic— a plançonada, quatre boques que s'encabien a senalla de "faneca".

Amb l'estómac ple, l'home relaxat de necessitat peremptòria, ha mantingut l'instint però elevat-lo a categoria d'esport. Amb motiu o sense, caça i cargols fan cap a taulell de cuina casolana o de restauració. Tothom hi diu i hi fa la seva, i en manté l'embruix sagrat d'àpat dels déus.

A casa nostra, sempre hem donat relleu a aquestes menges. Mestressa de casa d'ahir, com algun home a davantal desplegat avui, esmercen temps i saber preparant plats que exhalen mil fragàncies boscanes.

L'esperit —que és feble— sucumbeix a plaer de carn, sigui caça o cargol.

# Cargols a la llauna

## Ingredients

cargols bovers • ESTRIS  
oli verge extra d'oliva arbequina 1 llauna  
orenga  
farigola  
sajolida  
romaní  
pebre blanc en pols  
sal

## Elaboració

Renteu bé el cargols i, un cop nets, poseu-los damunt de la llauna boca per amunt, saleu-los, regueu-los amb un bon raig d'oli i poseu la llauna al foc.

Quan faci una estona que són al foc, empoleu-los amb la barreja d'herbes que heu preparat prèviament i amb el pebre.

Tan bon punt siguin cuits, traieu-los amb la llauna a la taula. Cal dir que és millor que us els mengeu molt calents.

# Cargols amb conill i vi ranci

## Ingredients (per a 4 o 5 persones)

1,5 kg de cargols	sajolida
1,5 kg de conill fet a talls	orenga
3 cebes	1 fulla de llorer
1/2 cabeça d'all	farigola
4 tomàquets madurs	sal
1/4 de l d'oli verge extra d'oliva arbequina	una mica de pebre negre o bitxo
	1 got gran de vi blanc o ranci
	farina

## Elaboració

Un cop tingueu bullits els cargols, escorreu-los però reserveu una mica de suc.

En una cassola, poseu els cargols escorreguts al fons i, al damunt, el conill amb una mica de pebre negre o el bitxo i les herbes aromàtiques (llorer, sajolida i orenga). Damunt del conill, afegiu-hi la ceba feta a quadres petits, els alls trinxats, el tomàquet ratllat, la sal i, a sobre, l'oli i el vi blanc o ranci. Deixeu-ho coure amb poc foc i ben tapat. No ho heu de remenar, només cal que sacsegeu la cassola.

Quan la ceba, l'all i el tomàquet siguin cuits, remeneu-ho tot i deixeu-ho coure una estona més.

Si ho veieu massa espès, hi podeu afegir una mica del suc de bullir els cargols i, si és massa clar, hi podeu afegir farina.

## Observacions

Per netejar i coure els cargols, cal que els deixeu en dejú un parell o tres de dies. Després, poseu-los en un gibrell amb aigua i, posteriorment, renteu-los a la pica de l'aigüera amb l'aigua de l'aixeta les vegades que calgui fins a deixar-los ben nets.

Quan els tingueu nets, poseu-los en una olla amb aigua freda a foc lent, al començament. En arrencar el bull, canvieu-ne l'aigua i afegiu-hi les herbes boscanes, un parell o tres d'all, mitja ceba i la sal, i poseu una altra vegada l'olla al foc i deixeu que bullin una mitja hora llarga. Passat aquest temps, els cargols ja seran cuits.

# Cargols dolços i coents

## Ingredients

1 kg de cargols  
1 ceba  
oli verge d'oliva arbequina  
sal  
sucre  
1 tassa de salsa de tomàquet natural  
bitxo  
alls  
julivert  
herba de Santa Maria  
avellanes  
xocolata  
farina  
aigua

## Elaboració

Poseu els cargols a bullir amb aigua freda, com és costum i al gust de cadascú.

Mentrestant, ratlleu la ceba i sofregiu-la a la cassola amb oli i una mica de sal. Quan sigui bastant cuita, però encara no daurada, afegiu-hi una cullerada sopera de sucre, la salsa de tomàquet i el bitxo —la quantitat, al gust de qui ho prepari.

A part, feu una picada amb els alls crus, el julivert, l'herba de Santa Maria, les avellanes, la xocolata ratllada, 2 cullerades de farina, aigua al vostre gust, aboqueu-la a la cassola del sofregit i afegiu-hi els cargols. Rectifiqueu-ho de sal i deixeu-ho que faci xup-xup una bona estona (mitja hora, aproximadament).



# Cargols dolços i coents amb cansalada

## Ingredients

cargols  
avellanes  
ametlles  
ceba  
tomàquet  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
cansalada viada  
llorer  
farigola  
romaní  
sajolida  
mel  
sucre  
1 bitxo

## Elaboració

Un cop ben nets, feu bullir els cargols.

En una cassola, tireu l'oli i la ceba ratllada, que heu de deixar coure fins que es dauri. Llavors, poseu-hi el tomàquet ratllat. Seguidament, afegiu-hi dos o tres talls de cansalada viada tallada ben fina.

Quan tot sigui cuit, tireu-hi els cargols amb una mica de l'aigua amb què els heu bullit i un bitxo sencer. Mentre es couen, aneu-los tastant i, quan noteu el gust picant, traieu el bitxo.

Seguidament, feu la picada: poseu les avellanes, les ametlles, una mica de l'aigua amb què heu fet bullir els cargols, una cullerada de mel o dos cullerades de sucre i la sal corresponent.

Un cop tingueu la picada feta, aboqueu-la a la cassola i deixeu-ho tot fent xup-xup a foc lent durant dues hores; ara bé, si utilitzem una cuina de gas, hem d'escurçar aquest temps a la meitat o més (una mitja hora).

# Cargols dolços i coents amb carns variades

## Ingredients

- 1/2 conill trossejat
- 1/4 de kg de costella de porc trossejada
- 1/2 kg de cargols
- 1/4 de kg de vedella a daus
- 2 cebes grosses
- un raig generós de conyac o brandi
- 1/2 kg de tomàquet
- 1 cullerada sopera de farina
- 1 cullerada sopera de sucre
- 100 g de xocolata negra
- 1 bitxo

## Elaboració

Quan tingueu tota la carn salpebrada al vostre gust, poseu-la en una cassola amb oli i rostiu-la. Quan la carn estigui ben enrossida, afegiu-hi la ceba ratllada o a trossos molt petits i seguiu sofregint-ho. En rossejar la ceba, aboqueu-hi el gotet de conyac o brandi i el tomàquet ratllat, i seguiu rostint-ho tot plegat.

Mentrestant, en una olla a part, poseu a bullir els cargols amb aigua freda i herbes al vostre gust, com és costum bullir els cargols.

Un cop bullits i ben escorreguts, afegiu-los a la cassola de carn i remeneu-ho amb una cullera de fusta. Addicioneu-hi la cullerada de farina, la de sucre, la xocolata negra ratllada i la polpa d'un bitxo. Afegiu-hi aigua calenta i deixeu-ho fent xup-xup una mitja hora. Finalment, rectifiqueu-ho de sal.

# Cargols dolços i coents amb conill i mel

## Ingredients (per a 4 persones)

1 kg de cargols  
1 kg de conill  
3 alls  
1 ceba  
4 o 5 cullerades de mel  
1/2 bitxo  
1 cullerot d'aigua  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

En una cassola amb oli, sofregiu el conill fet a talls no gaire grossos i afegiu-hi l'all, la ceba i el julivert.

A part bulliu els cargols. Quan siguin ben cuits, escorreu-los i afegiu-los a la cassola, on heu fregit el conill amb l'all, la ceba i el julivert. Aboqueu-hi 1 cullerot d'aigua i 4 o 5 cullerades de mel, el mig bitxo (si no és gaire coent) i remeneu-ho tot mentre va bullint. Quan s'hagi evaporat l'aigua, ja ho tindreu llest per servir.

# Cargols llepats

## Ingredients

2 kg de cargols cristians  
200 g d'ametlles torrades  
1 cabeça d'all escalivada  
3 brots de julivert  
4 brots d'herba de Santa Maria  
1 morter d'all i oli  
200 g de formatge ratllat  
200 g de llonganissa desfeta (com si fos carn picada)  
1 ceba grossa  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Passeu els cargols per tres o quatre aigües i, en tenir-los ben nets, bulliu-los amb sal i farigola.

Mentrestant, prepareu el sofregit amb la ceba trossejada molt petita o bé ratllada.

Amb els alls, les ametlles, l'herba de Santa Maria i el julivert feu la picada i afegiu-la al sofregit de ceba amb la carn de la llonganissa i els cargols ben escorreguts. Feu-hi un parell de remenades, fins que la carn vulgui trencar el color.

Un cop cuit, enretireu la cassola del foc, afegiu-hi l'all, l'oli i el formatge, i deixeu-ho tot ben barrejat.

## Observacions

Com podeu fer l'allioli, ho trobareu al capítol de salses.

# Cargols per llepar

## Ingredients (per a 8 persones)

2 kg de cargols  
1 ceba  
3 tomacons o tomàquets  
molt madurs  
3 grans d'all  
1 brot d'orenga  
1 brot de sajolida  
1 brot de farigola  
1 fulla de llorer  
1 brot de julivert  
1 bitxo  
1 presa de xocolata  
1 cullerada sopera de farina  
sal  
oli verge d'oliva arbequina

### • PER A LA PICADA

un grapadet d'avellanes torrades  
un grapadet d'ametlles torrades  
2 nous  
4 o 5 pinyons  
1 o 2 grans d'all  
1 brot de julivert  
1 gotet de conyac

## Elaboració

Ben nets, poseu els cargols en una olla amb aigua freda, el bitxo, un brot de farigola i la sal corresponent, i bulliu-los. Un cop cuits, escorreu-los ben escorreguts i guardeu-los amb una mica del suc de la cocció i el bitxo.

Mentrestant, sofregiu la ceba. Quan sigui rossa, afegiu-hi el tomàquet, els alls, les herbes i el bitxo, que heu bullit amb els cargols.

Paral·lelament, feu la picada amb els ingredients que s'han indicat.

En tenir llest el sofregit, afegiu-hi la xocolata i, a continuació, els cargols. Feu-hi un parell de remenades. Després aboqueu-hi la picada i el suc que heu guardat en escórrer els cargols. Quan faci xup-xup, empolseu-ho amb la farina perquè el suquet quedi una mica espessit i feu la corresponent correcció de sal.

# Conill a la cassola

## Ingredients (per a 4 persones)

1 conill	• PER A LA PICADA
1 ceba grossa	ametlles
2 tomàquets	avellanes
1 got petit de vi	panyons
1 fulla de llorer	pa fregit
1 branca petita de farigola	all i julivert
1 branca petita de romaní	oli verge extra d'oliva arbequina
	sal

## Elaboració

En una cassola amb una mica d'oli, fregiu el conill tallat a trossos i retireu-lo.

En el mateix oli de fregir el conill, poseu una ceba tallada petita i, quan sigui ben rossa, poseu-hi els dos tomàquets fets a trossos. Quan s'hagin sofregit, afegiu-hi el conill i regueu-lo amb un got petit de vi per sobre. Tan bon punt el vi s'hagi evaporat, poseu-hi una fulla de llorer, la farigola, el romaní, la picada, que ja heu de tenir preparada, i la sal.

Deixeu-ho coure a foc lent remenant-ho de tant en tant. Rectifiqueu-ho de sal.

# Conill a la teula

## Ingredients

1 conill trossejat, com si fos per a la brasa  
1 raig d'oli verge extra d'oliva arbequina  
1 copeta de conyac o brandi  
1 polsim de pebre blanc  
1 branca de farigola  
1 fulla de llorer  
1 branca d'orenga  
1 branca de sajolida  
sal  
teules

## Elaboració

La vigília, poseu el conill en una plàtera, empolseeu-lo amb pebre blanc, amaniu-lo amb un bon raig d'oli, afegiu-hi les herbes i, finalment, regueu-lo amb la copeta de conyac o brandi. D'aquesta forma, deixeu-lo marinar.

Per coure'l, prepareu una bona foguera amb troncs, de manera que us quedi un bon braseral. Quan s'acabin les flames, poseu les teules sobre les brases i deixeu-les-hi fins que siguin ben calentes. En aquest moment, poseu-hi el conill i aneu-lo tombant d'ambdós costats fins a deixar-lo cuit. Aneu-lo regant amb el líquid que hagi sobrat de marinar-lo i oli, i feu-ne la correcció de sal.

## Observacions

És costum acompanyar-ho amb un bon allioli. Trobareu la manera de fer-lo a l'apartat de salses.

# Conill amb patates

## Ingredients

1 conill de caça  
sal  
pebre blanc  
1/2 got de vi blanc  
1/2 got d'oli verge extra d'oliva arbequina  
1 tassa d'aigua  
ceba  
alls  
1 tomacó  
sajolida  
orenga  
1/2 pastilla de concentrat de caldo  
patates

## Elaboració

Primer, deixeu el conill durant 1 hora en aigua. Passat aquest temps, poseu oli en una cassola, el conill, la ceba, el tomacó, els alls, sal i una mica de pebre blanc. Deixeu que tot plegat es dauri.

A continuació, tireu-hi el vi blanc, una tassetta d'aigua i 1/2 pastilla de concentrat de caldo. Deixeu-ho coure durant 1 hora. Mentrestant, peleu les patates, trossegeu-les a bocins petits i afegiu-les a la cassola. Finalment, deixeu que s'acabi de coure tot junt.



# Llebre estofada

## Ingredients

1 llebre neta i feta a trossos  
1 ceba mitjana  
1 all  
1 brot de farigola  
1 fulla de llorer  
1 got de vi  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Poseu tots els ingredients en fred en una olla de pressió. Doneu-hi dues o tres voltes i tapeu l'olla. Deixeu-ho bullir una mitja hora. Quan n'hàgiu tret el vapor i hàgiu destapat l'olla, si veieu que li falta un punt per acabar de coure's, deixeu-lo fer xup-xup una estona.

# Perdiu de la padrina Florència amb farcellets de col

## Ingredients (per a 4 persones)

2 perdius	• PER A LA PICADA
1 ceba grossa	avellanes
300 g de tomàquet	ametlles
1 nyora	carquinyolis i galetes maria
aigua	oli verge extra d'oliva arbequina
4 fulles de col partides per la meitat	
farina	
sal	

## Elaboració

Trossegeu les dues perdius i rostiu-les en una cassola de fang a foc molt lent. Quan s'hagin enrossit, afegiu-hi la ceba trinxada, després, tomàquet ratllat i la polpa d'una nyora, prèviament bullida (així us serà més fàcil pellar-la).

Quan el sofregit sigui ben cuit, afegiu-hi una mica d'aigua. Quan bulli, aboqueu-hi la picada d'ametlles, avellanes, carquinyolis i galeta maria. Tot plegat ha de coure uns 8 o 10 minuts.

En una olla a part, bulliu fulles de col senceres o partides per la meitat; han de quedar una mica *al dente* perquè no es desfacin. Quan siguin cuites, escorreu-les bé i deixeu-les refredar. A continuació, amb les mans ben netes, agafeu les fulles senceres o mitges, cargoleu-les en forma de farcellets i premeu-les perquè deixin anar tota l'aigua possible a fi i efecte de deixar-les amb aquesta forma. Passeu els farcellets per farina i fregiu-los. Un cop fregits, afegiu-los al bull final de la cassola de perdiu.

En cas que el suquet us quedi massa líquid, sempre hi podeu afegir una mica de farina per espessir-ho.

## Observacions

Podeu substituir les perdius per 4 guatlles també a trossos.

# Porc senglar al forn

## Ingredients (per a 4 persones)

1 kg de llom de porc senglar  
1 l d'oli verge extra d'oliva arbequina  
2 cebes grosses  
1 cabeça d'all  
2 tomacons  
2 fulles de llorer  
una mica de pebre negre  
un raig de brandi  
sal

## Elaboració

Poseu una cassola de fang al foc i aboqueu-hi un got d'oli. Col·loqueu-hi la carn ben neta de greix i fregiu-la fins que es quedi rosseta. Seguidament, afegiu-hi la ceba feta a talls plans i la cabeça d'all. Després, els tomacons, el llorer, la sal i el pebre. Aboqueu-hi aigua fins que en quedi el tall cobert i, seguidament, poseu-ho al forn a 150° durant una hora i mitja. Passat aquest temps, traieu-l'en, que ja estarà llest.

# Porc senglar amb castanyes

## Ingredients

1 kg de porc senglar (més o menys, d'uns 40 quilos)  
castanyes del temps o confitades  
1 fulla de llorer  
2 cebetes  
4 grans d'all  
bolets o patates petites  
pebre negre  
1 quinto  
1 tassa de les de cafè de vi blanc  
oli de gira-sol  
sal

## Elaboració

Poseu el porc senglar 2 hores abans en aigua i una cullerada de vinagre perquè es torni de color blanc. Agafeu una cassola de terrissa, poseu-hi l'oli, el porc, la ceba, els alls, el pebre i el llorer. Deixeu que es vagi coent durant un quart d'hora. Després, afegiu-hi la cervesa i deixeu-ho a foc lent durant 1 hora. A continuació, aboqueu-hi el mig got de vi blanc, les castanyes i els bolets o les patates. Finalment, deixeu-ho coure una quart d'hora més.

# Porc senglar amb verdura

## Ingredients

1 kg de porc senglar  
5 pastanagues  
2 cebes  
4 alls  
3 porros  
3 tomàquets madurs  
1 kg de pèsols  
1 fulla de llorer  
1 ramet de farigola  
2 claus  
fumet de carn o aigua  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
pebre

## Elaboració

Netegeu, desgreixeu i talleu a daus la carn. Poseu-la en aigua amb un raig de vinagre durant 1 hora i després esbandiu-la i escorreu-la.

Sofregiu a l'olla de pressió la carn salpebrada amb les herbes. Quan comenci a ser rossa, afegiu-hi la verdura, també tallada a daus o a la juliana. Quan tot sigui ros, cobriu-ho amb aigua o fumet molt suau, tapeu l'olla i deixeu-la uns tres quarts d'hora —mitja hora si el senglar és molt tendre. A continuació, obriu l'olla i passeu-ho a una cassola de terrissa; poseu-hi els pèsols amb el seu suc de cocció. Deixeu que faci un bon xup-xup durant mitja hora i corregiu-ho de sal.

Deu minuts abans d'apagar el foc, hi podeu posar unes carxofetes, daus de patata fregits o uns bolets, no són necessaris, però no hi van malament. Corregiu amb farina o aigua l'espessor del suc, al vostre gust.

## Observacions

Aquesta recepta es pot fer amb qualsevol altra carn per estofar que no sigui porc senglar, com ara cabirol, cérvol, vedella, etc.

# Porc senglar del Pere Sastre

## Ingredients (per a 5 persones)

1 kg de porc senglar  
vi negre  
conyac  
herbes aromàtiques: farigola, orenga, llorer, romaní, sajolida...  
oli  
sal  
pebre negre  
farina  
tomàquets madurs  
ceba  
all  
1/4 de l de brou de pollastre

## Elaboració

Abans de res, cal que desosseu la carn mirant de treure'n qualsevol mica de greix, perquè és el que li donaria regust, i feu-ne bocins d'una mida normal. Tot seguit, col·loqueu-los en un recipient amb les herbes aromàtiques, cobriu-los de vi negre, afegiu-hi un raig de conyac i deixeu-ho a la nevera durant dos dies. Passat aquest temps, separeu els talls de carn i reserveu el suc de la maceració.

Salpebreu els bocins de porc senglar, enfarineu-los i fregiu-los durant poc temps amb oli ben calent. Retireu-los i poseu-los en una llauna per anar al forn.

D'altra banda, coleu el suc de la maceració i, juntament amb un quart de litre de brou, poseu-lo al foc per fer la salsa. Escalfeu-ho i deixeu que es redueixi a la meitat.

En una paella, sofregiu la cebra, els alls i els tomàquets madurs. Quan gairebé estiguin, afegiu-hi una cullerada de farina. Passeu el sofregit amb el suc de la maceració pel colador xinès. Cobriu la carn amb el brou i la salsa, i enforneu-la. Quan ja faci 2 hores que és al forn, hi podeu afegir bolets o qualsevol altra guarnició.

# Porc senglar de la Maria Napa

## Ingredients

750 g de daus de porc senglar  
aigua i vinagre  
alls  
pebre negre i vermell  
herbes per macerar  
vi ranci  
conyac  
llard de porc  
12 cebes petites  
1 cabeça d'alls  
1 pastanaga  
1 tronxo d'api  
1 all porro  
1/2 pebrot vermell  
2 tomàquets madurs  
200 grams de rovellons o altres bolets  
prunes i panses  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Agafeu els daus ben tendres de porc senglar trossets i col·loqueu-los en un recipient amb aigua i vinagre, unes 8 hores. Passat aquest temps, traieu-los-en i passeu-los pel raig de l'aigua de l'aixeta. Deixeu-los una estona a l'escorredora.

En una cassola, poseu a macerar els talls amb sal, pebre negre i vermell, unes herbes (espígol, romaní, farigola, sajolida, orenga, etc.), fulles de llover senceres, un bon raig de vi ranci, un rajolí de conyac i una mica de llard de porc. Al cap d'un 3 o 4 hores, poseu-los al foc en la mateixa cassola on els heu macerat. S'han de coure a foc lent.

En una cassola a part amb oli, fregiu-hi les cebetes, una cabeça d'alls sencera, una pastanaga, un tronxo d'api, un all porro, el pebrot verd, el pebrot vermell, els tomàquets madurs, tot fet a trossos, així com les panses, les prunes i els rovellons.

Un cop el contingut de totes dues cassoles és ben cuitet, barregeu-ho tot plegat, tireu-hi una bona picada, un rajolí d'aigua i deixeu-ho 5 minuts més al foc.

## Carns

La canalla eren ben petits. La campana de l'ermita just havia deixat anar el primer toc de septenari quan entraven pel camí la Maria (a. c. s.) i la Nuri, portaven dos aneguets per a la Gemma. Quin daltabaix. Em sembla que recordo que la dona i jo vàrem cedir i l'hi vam deixar prendre a septenari perquè també poguessin resar a la Mare de Déu —xantatge de la més baixa estofa. Van dormir cada dia a la seva cambra del mas, finalment, la vam convèncer que no els baixés a l'ermita la resta de dies de septenari; pretenia que veiessin la Maria per evitar-los enyorament. Per als “urbanites” ara s'han posat de moda les mascotes. A pagès, el corral n'era ple, amb valor afegit del disgust de la mainada quan havia de sacrificar-se un animal.

No hauríem de perdre de vista que gaire enllà les carns no eren moneda corrent a cuina de pobre, com a màxim, hi arribaven els menuts. Les misses no donaven per a més. Domesticat el primer animal, fos vaca o corder, conill o aviram, l'home sempre ha esmerçat esforç per fer-ne aliment per als seus. Avui ho trobem al taulell del taller o al supermercat i ho guardem al frigorífic familiar gràcies a avenços socials, econòmics i tècnics.

La mestressa de casa, ahir —avui a veure qui s'hi posa— se les enginyava totes per presentar-ho a taula i fer-ne delícies de petits i grans. En aquest sentit penso que és de justícia el reconeixement a les dones de l'Albiol o de Mont-ral, que en degoteig familiar constant s'han establert a la Selva; mai ningú com elles ha preparat tan bona cassola de carn, compendi de gust i aroma de serralada muntanyenca.



# Bistec a la danesa

## Ingredients (per a 4 o 6 persones)

150 g de carn de porc picada  
150 g de carn de vedella picada  
1 ou  
1 all  
1 ceba  
julivert  
1 cullerada de xerès  
1 llesca de pa eixut  
cansalada o bacó  
formatge  
olives  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Sofregiu la cansalada trinxada ben petita i, en aquest mateix oli, tireu-hi la ceba, l'all i el julivert, tot ratllat, el pa remullat amb el xerès, les olives i l'ou. Un cop llest, barregeu-ho tot amb les mans i, després, feu els bistecs de la mida que vulgueu. Al mig, poseu-hi el formatge a daus petits i ja els podeu fregir. Feu la correcció de sal.

# Bou a la cassola

## Ingredients (per a 4 persones)

8 talls de bou  
2 cebes  
4 grans d'all  
2 tomàquets  
200 g de pèsols  
sajolida  
orenga  
llorer  
oli verge extra d'oliva arbequina  
farina  
aigua  
sal

## Elaboració

Passeu el bou per farina per evitar que es desfaci. Fregiu-lo una mica en una paella i aneu passant els talls a la cassola. A la paella, amb el mateix oli que heu fregit el bou, sofregiu la ceba, l'all i el tomàquet, tot tallat petit. Un cop sofregit, poseu-ho a la cassola, afegiu-hi les herbes i aigua fins que cobreixi el bou. Quan bulli, aboqueu-hi els pèsols, que es vagin coent lentament, i rectifiqueu-ho de sal.

# Bunyols de cervell

## Ingredients (per a 4 persones)

4 cervells de corder o de porc  
pasta per arrebossar (Rebocina)  
aigua  
pebre negre  
alls  
julivert  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Renteu bé els cervells, traieu-ne el tel que porten i bulliu-los amb aigua i sal durant uns 5 minuts. En acabat, escorreu-los.

Mentre es refreden, feu la pasta amb Rebocina, una mica d'aigua, pebre i all i julivert tallats ben petits. La pasta no ha de ser ni gaire clara ni gaire espessa. Llavors, poseu-hi els cervells ben xafats amb forquilla, barregeu-ho ben barrejat i deixeu que la pasta reposi una mica.

Mentrestant, poseu la paella amb bastant d'oli al foc i, quan sigui ben calent, ajudats d'una cullera sopera, aneu-hi posant cullerades d'aquesta pasta. Aneu-los girant i, quan siguin rossos, traieu-los-en.

## Observacions

Si es mengen calents, són més bons.

# Carn de corder

## Ingredients

1 espatlla de corder  
1 ceba  
1 pastanaga  
1/2 cabeça d'all  
un bocí de xirivia  
un bocí d'api  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sagí  
1 gotet de vi ranci  
1 got d'aigua  
un bocinet de nyora  
filets de safrà  
1 fulla de llorer  
farigola  
sajolida  
1 pot de bolets  
sal i pebre

## Elaboració

Feu l'espatlla a trossos i amaniu-la amb sal i pebre. Talleu la ceba, la xirivia, la pastanaga, l'api, els alls i la nyora a bocins petits.

Poseu una cassola al foc amb l'oli i el sagí. Quan sigui calent, poseu-hi la carn, fins que es torni rossa. Aleshores, afegiu-hi la verdura tallada, la farigola, el llorer, la sajolida i el safrà amb el got d'aigua i el gotet de vi ranci. Espereu que arrenqui el bull i, llavors, deixeu-ho a mig foc. Quan ho tingueu mig cuit, serà l'hora d'afegir-hi els bolets i esperar que acabi la cocció.

# Carpaccio català de vedella

## Ingredients

vedella  
sal de Maldon  
farigola  
oli verge extra d'oliva arbequina  
formatge de ratllar padà

## Elaboració

Agafeu un tall de vedella tendre, emboliqueu-lo amb paper film i poseu-lo al congelador. Quan estigui semicongelat, traieu-la'n i talleu-la ben fina amb una màquina de tallar embotit (us ho pot fer el carnisser, si ho demaneu amb temps).

Aneu posant els talls de vedella en una safata i, 2 hores abans de servir-la, poseu-hi farigola picada, sal de Maldon, oli d'oliva i formatge de ratllar padà per damunt, mal tallat, laminat.

Deixeu que es mauri tot i serviu-lo amb unes torradetes de pa fines o uns galetes salades (*crackers*).

També el podeu servir posant una massa de *pizza* sola al forn, però molt estirada. Serviu-la tal com surt del forn i els comensals ja l'aniran trossejant amb les mans. Si feu la *pizza* us ha de quedar molt cruixent, mai tova o gruixuda.

# Cassola d'albergínia amb mandonguilles

## Ingredients (per a 5 persones)

1 ceba  
1 tomàquet  
albergínia  
1/4 de kg de carn de porc  
1 ou  
pa ratllat  
farina  
canyella en pols  
pebre vermell  
avellanes torrades  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
aigua

## Elaboració

Poseu una paella al foc amb oli i fregiu-hi l'albergínia feta a trossos llargs, una mica gruixuts i amb una mica de sal.

En un bol, poseu la carn picada, l'ou, el pa torrat i una mica de sal. Remeneu-ho bé i, quan estigui ben remenat, feu les mandonguilles, passeu-les per la farina i reserveu-les.

En una cassola poseu l'oli i feu-hi un sofregit amb la ceba picada. Quan sigui rossa, tireu-hi el tomàquet i deixeu que s'acabi de fer. Poseu-hi una mica de canyella, pebre vermell, una cullerada de farina i l'aigua, sense deixar de remenar. Afegiu-hi les mandonguilles i l'albergínia i deixeu-ho bullir fins que les mandonguilles siguin cuites.

També hi podeu afegir una picada feta amb un grapat d'avellanes torrades i tirar-la-hi a poc a poc abans que acabi de coure's. Feu-ne la correcció de sal.

# Cassola de carn a muntanya

## Ingredients

1 kg de carn de moltó o cabrit  
1 ceba  
1 cabeça d'all  
sajolida o llorer  
1 got de vi  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
pebre

## Elaboració

En una cassola de terra poseu la carn tallada a trossos no gaire grossos. Afegiu-hi només una mica d'oli perquè la carn ja deixa anar el seu greix, la ceba tallada, la cabeça d'all, sal i pebre, i la sajolida o el llorer. Quan faci una estona que cou, aboqueu-hi el vi i aneu-ho remenant perquè no s'aferrí.

El millor fóra coure-ho amb foc de llenya o en un fogó de brases. Sigui com sigui, s'ha de coure molt a poc a poc, aquesta és la gràcia. La cocció dura 1 hora una mica llarga.

Malgrat la seva senzillesa, és un plat molt bo.

## Observacions

Una albiolenca deia que el secret d'aquesta cassola és que sigui reescal-fada 5 o 6 vegades. Aquest plat és típic de les Muntanyes de Prades, originàriament es cuinava amb un crestó, cabrit d'un any capat.

# Cassola del tros

## Ingredients

1/2 conill  
150 g de costella  
150 g de llonganissa  
150 g de cansalada  
100 g de botifarra negra  
1/2 kg de cargols  
6 patates  
2 albergínies  
2 o 3 cebes  
1 cabeça d'all  
julivert  
farigola  
sal  
pebre  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Poseu oli en una cassola i fregiu-hi una mica la llonganissa. Traieu-la'n perquè no s'esmicoli. Trossegeu tota la carn i fregiu-la. Quan comenci a agafar color, tireu-hi la ceba, els alls i el julivert. Poseu-hi una mica de sal i tireu-hi els cargols, que ja heu de tenir bullits. Doneu-hi unes quantes voltes i afegiu-hi les patates i l'albergínia, mal trencades. A continuació, poseu-hi l'aigua, que no cobreixi del tot els ingredients de la cassola. Deixeu-ho bullir una estona, que es redueixi, i aboqueu-hi el tomàquet triturat sense fregir.

Rectifiqueu-ho de sal i pebre i, quan la patata sigui cuita, afegiu-hi la llonganissa. Deixeu que reposi una mica fora del foc i poseu-hi damunt la botifarra negra, perquè no es desfaci.

## Observacions

Aquesta recepta és originària de les Garrigues.



# Conill rostit

## Ingredients (per a 5 persones)

1 conill d'1 kg una mica llarg  
1 ceba  
2 alls  
1/2 tomàquet  
1 pastanaga  
bolets (opcional)  
pèsols  
avellanes picades  
romaní  
farigola  
un raig de vi  
oli extra verge d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Trossegeu el conill i sofregiu-lo amb oli d'oliva dins d'una olla de pressió. Afegiu-hi la ceba, el tomàquet, l'all, una mica de vi, la pastanaga, els pèsols i, mentrestant, aneu-ho remenant i afegiu-hi també les herbes.

Tanqueu l'olla de pressió, deixeu-ho coure a foc lent, uns 20 o 25 minuts, i destapeu-ho. Afegiu-hi les avellanes picades i rectifiqueu-ho de sal. Ja ho tindreu a punt d'emplatat.

# Conill amb patacons

## Ingredients

1 conill mitjanet fet a quarts  
patacons  
oli verge extra d'oliva arbequina  
un polsim de pebre negre  
un raig de conyac  
suc de llimona natural  
sal  
ceba  
alls

## Elaboració

El dia abans, amaniu el conill amb pebre negre, conyac, llimona, sal i oli, i els patacons, crus i pelats, amb conyac, canyella i sal.

L'endemà, fregiu els patacons en una paella amb la ceba tallada llarga i els alls sencers, al vostre gust. Quan siguin cuits, reserveu-los. Seguidament, poseu el conill amanit en una cassola, que es vagi fent a foc lent. Després, afegiu-hi els patacons, la ceba i els alls fregits, i ja tindreu el plat fet.

# Cua de vedella amb sépia

## Ingredients (per a 4 persones)

cua de vedella	• PER A LA PICADA
sépia	pinçons
ceba	alls
tomàquet madur	safrà
oli verge extra d'oliva arbequina	un carquinyoli o una galeta maria
brou (del que tingueu fet)	
nou moscada	
sal	
pebre	

## Elaboració

Adobeu la cua, que ja heu de tenir feta a talls, amb sal i pebre negre. Després, fregiu-la en una cassola, amb un raig d'oli d'oliva verge extra i un pessic de sal, fins que quedi rossa. Quan ho sigui, afegiu-hi la ceba picada. Quan també sigui rossa, aboqueu-hi el tomàquet ratllat, tapeu-ho i deixeu-ho coure completament. Després mig cobriu-ho amb el brou d'escudella, afegiu-hi un polsim de nou moscada i deixeu-ho coure, durant mitja hora, amb la cassola tapada, a mig foc.

A continuació, talleu la sépia a daus, poseu-la a la cassola (tapada), a mig foc, perquè torni a arrencar el bull, i deixeu-ho coure a foc baix durant mitja hora més. Abans d'apagar el foc, punxeu la cua amb una broqueta, per assegurar-vos que és cuïta. Si no ho fos, deixeu-la-hi més estona i torneu-la a punxar. Deixeu-la confitar 24 hores, abans de menjar-vos-ho.

### Observacions

Podeu suplir la cua amb galta o qualsevol altra part de la vedella que sigui melosa.

# Cuixes de pollastre farcides

## Ingredients (per a 6 persones)

6 cuixes de pollastre  
6 talls de formatge manxego  
6 talls de pernil serrà  
1 kg de patates  
ceba  
tomàquet  
alls  
pebre  
vi blanc  
brou o aigua  
llorer  
oli extra verge d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Poseu les cuixes de pollastre desossades ben aplanades a sobre del taulell i salpebreu-les; fet això, damunt de cada cuixa poseu el tall de pernil i després el de formatge. Cargoleu-les talment els canelons i lligueu-les amb un cordill. En haver-les lligat, passeu-les per la paella, deixeu que es tornin ben rosses i guardeu-les a part.

Després, fregiu les patates tallades escantonades i guardeu-les també a part.

En una cassola, sofregiu la ceba, el tomàquet, els alls i una fulla de llorer fins que tot quedi ben ros. Després aboqueu-hi el vi i el brou. Quan vulgui arrencar el bull, afegiu-hi les cuixes de pollastre i, un cop cuites, afegirem les patates. Finalment, corregiu-ne la sal.

# Espatlla de corder al forn

## Ingredients

1 espatlla de xai  
1 cabeça d'all grossa  
julivert  
farigola  
sajolida  
orenga  
romaní  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
aigua  
vi blanc o brandi

## Elaboració

Deixeu l'espatlla reposant en aigua durant 1 hora. Passat aquest temps, eixugueu-la bé i refregueu-la tota d'all. Un cop heu fet això, estrieu l'espatlla, poseu trossos d'all i julivert dintre la carn i saleu-la.

Poseu-ho tot a la plàtera amb el julivert, la farigola, la sajolida, l'orenga, el romaní, uns quants grans d'all aixafats i un raig llarg d'oli. Poseu-ho al forn, que ja heu escalfat prèviament, i deixeu que es vagi fent, regant-ho de tant en tant amb un raig de vi blanc, brandi o aigua. El temps de cocció és d'una hora i mitja, a 180°, aproximadament.

# Estofat de vedella

## Ingredients

600 g de vedella mal tallada  
2 tomacons  
2 grans d'all  
una mica de pebre vermell  
1/2 fulla de llorer  
1/2 ceba trinxada  
farigola  
orenga  
sal  
una copeta de vi blanc  
3 patates  
oli verge d'oliva arbequina

## Elaboració

Poseu-ho tot, menys les patates, en cru en una cassola amb quatre dits d'aigua i deixeu-ho bullir 20 minuts amb la cassola tapada a foc lent.

Mentrestant, peleu les patates, talleu-les a trossos mal trencats i fregiu-les.

Havent passat el temps de cocció de la cassola, afegiu-hi les patates fregides i deixeu-ho bullir una estona més. Corregiu-ne la sal.

# Fricandó de vedella de les Patxuel·les

## Ingredients

1/2 kg de bistecs de vedella per rostir  
1 ceba  
canyella en pols  
pebre blanc  
farina  
oli verge extra d'oliva arbequina  
pinyons  
avellanes  
ametlles  
sal  
sajolida o llorer  
bolets, rovellons o xampinyons

## Elaboració

Primer, agafeu la vedella, salpebreu-la i empoleu-la una mica de canyella. Seguidament, enfarineu-la. Agafeu la paella i tireu-hi un bon raig d'oli. Quan sigui calent, passeu-hi la vedella sense deixar que es cogui.

Prèviament, tingueu una cassola de test preparada i, quan aneu traient els talls de la paella, col·loqueu-los a la cassola. Agafeu una ceba i talleu-la a la juliana, peleu un all i poseu-ho tot a la paella, amb l'oli que hi ha quedat, perquè es cogui. Quan sigui cuit, passeu-ho per la batidora, afegiu-hi una mica d'aigua i tritureu-ho. Un cop triturat, aboqueu-ho tot a la cassola. Deixeu-ho coure tot a foc lent. A continuació, si disposeu de bolets o rovellons, també afegiu-los a la cassola.

Un cop la vedella ja és toveta, feu la picada: agafeu les avellanes, els pinyons, les ametlles i piqueu-ho tot amb la batidora elèctrica o amb el morter. Seguidament, aboqueu-la a la cassola.

Poseu-hi també una mica de sajolida o una fulla de llorer, i deixeu-ho coure tot una estona més.

## Observacions

Si poseu un tap de suro a la cassola, la vedella queda més toveta.

# Fricandó de vedella de la Padrina Ferrera

## Ingredients (per a 4 persones)

400 g de bistecs de vedella  
200 g de tomàquet  
1 ceba  
2 bosses petites de moixernons  
1/4 de l de brou  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

En una cassola amb un bon raig d'oli, daureu lleugerament els bistecs, salats i enfarinats prèviament.

En el mateix oli, sofregiu la ceba tallada a tires. Quan comenci a daurar-se, afegiu-hi el tomàquet a trossets i deixeu-ho coure uns quants minuts. Aboqueu-hi el brou calent i torneu-hi a posar la carn. Tapeu-ho i deixeu-ho coure a foc lent uns 15 minuts. Aparteu la carn, i passeu pel colador xinès el suc de la cocció. Torneu a posar la carn a la cassola amb la salsa i els moixernons, deixeu-ho coure uns 8 o 10 minuts més i rectifiqueu-ho de sal.



# Llom de porc amb avellanes

## Ingredients (per a 4 o 6 persones)

1 kg de llom sencer  
1 ceba  
1 gotet de vi ranci  
2 cullerades de farina  
100 g d'avellanes torrades  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Enrossiu el tall amb oli a la cassola i afegiu-hi la ceba. Quan sigui rossa, aboqueu-hi el vi ranci. Al cap d'1 hora, tireu-hi la picada d'avellana i la farina dissolta, saleu-ho al vostre gust i deixeu-ho 10 minuts més al foc.

Si voleu, el podeu servir acompanyat de verdura saltada.

# Llom de porc de la Lola (amb patates, cebes i prunes)

## Ingredients (per a 12 persones)

- 1 llom de porc de dos colors d'1,5 kg, més o menys
- 2 pots de patates rodones petites (que venen ja pelades i bullides)
- cebes petites naturals
- espècies (farigola, llorer...)
- prunes amb pinyol o sense
- bajoques (només per decorar)
- 1 patata
- 4 pastanagues
- 1 ceba grossa
- 2 tomacons
- 1 cabeça d'all pelats

## Elaboració

En una llauna, poseu un raig d'oli i el tall de llom, que prèviament heu hagut de salar i especiar amb herbes d'ast pel damunt. Introduïu-lo al forn ben calent i aneu-lo girant volta i volta per enrossir-lo. Quan sigui rosset, traieu-lo un moment del forn i afegiu-hi aigua fins a 3/4 parts de la llauna, més o menys. Seguidament, afegiu la verdura al costat del llom (la patata, la ceba, la pastanaga, els tomacons sencers, les cebetes pelades, les bajoques —dues o tres per persona, ja que només són per decorar—), dues fulles de llorer i la farigola. És molt important que no hi poseu encara les patates petites ni les prunes. Torneu-ho a posar tot a dins del forn i només caldrà que espereu que les verdures siguin toves (ho veureu punxant-les amb una forquilla). Pot trigar d'1 hora a una hora i mitja.

Quan ja ha passat aquesta estona, és el moment de retirar el llom de la llauna i deixar que es refredi. Mentrestant, feu el suquet amb la verdura: traieu-la amb compte i passeu-la per la batedora elèctrica i després pel xinès, perquè quedi ben finet. El llorer, la farigola, les cebetes, les bajoques i els tomacons, reserveu-los.

Poseu aquest suquet en una cassola de terrissa. Talleu el llom a tallets finets, o com us agradi, i afegiu-los a la cassola, de manera que quedin colgats pel suquet.

• En una paella, enrossiu les patates petites i, un cop cuites, afegiu-les a la cassola. Ara és el moment de posar-hi les prunes (si són amb pinyol no es desfaran tant) i les cebetes que havíeu retirat abans.

• Deixeu que vagi fent xup-xup durant una bona estona i ja estarà llest per servir.

• A l'hora de servir, poseu les bajoques al plat per decorar.

# Llom de porc del mas de Carnicer

## Ingredients

1 llom de porc (entre 500 i 700 g)  
225 g d'avellanes torrades i pelades  
1/4 de kg de ceba  
2 pomes o prunes  
2 copetes de vi blanc sec  
1 ou  
sal  
pebre

## Elaboració

Prepareu la picada per fer el farciment: triturarem 200 grams d'avellanes en un bol i deixeu la resta per després; afegiu-hi una poma ratllada (sense pell ni cor), l'ou batut, sal i pebre; barregueu-ho tot fins a aconseguir una massa ben homogènia.

Talleu el llom per la meitat i al llarg, però sense acabar de separar-ne les parts. Obriu-lo com si fos un llibre i aplaneu-lo.

Esteneu el farciment d'avellanes pel centre del llom i, una vegada ben repartit, enrotlleu-lo i lligueu-lo amb un cordill.

En una plàtera per anar al forn poseu les cebes tallades a tires i, damunt, l'altra poma també tallada a tires i, si en voleu, les prunes. A sobre d'aquest llit col·loqueu el llom farcit cobert amb la resta d'avellanes picades. Ruixeu-lo amb el vi blanc sec i amaniu-lo amb sal i pebre. Finalment, poseu la safata tapada al forn a uns 180° durant 45 minuts. Passat aquest temps, ruixeu diverses vegades el llom amb el suc i deixeu-lo al forn uns 20 minuts més, fins que s'hagi daurat bé.

# Llom de porc farcit

## Ingredients

- 1 kg de llom en un tros
- 3 ous durs
- 1 llauna petita de pebrot
- 100 g de pèsols cuits
- 1 ceba
- 1 cabeça d'all
- 4 tomàquets o tomacons madurs
- oli verge extra d'oliva arbequina
- 1 got dels de vi de conyac
- 1 pot de xampinyons, si voleu poden ser naturals
- 1 farcellet d'herbes aromàtiques
- sal

## Elaboració

Feu un tall al mig al tros de llom (us ho poden fer a la mateixa cansaladeria) i saleu-lo per dintre. Poseu-hi els ous, el pebrot i els pèsols cuits, i lligueu-lo amb fil a la manera d'un tall rodó. Poseu-lo al foc en una cassola amb oli i deixeu que s'enrosseixi. Tireu-hi la ceba ben trossejada, els tomàquets, els alls i les herbes amb el conyac, i deixeu-ho coure. Si voleu, també el podeu posar al forn a 200° durant 1 hora, aproximadament. Quan sigui cuït, traieu-lo de la cassola i deixeu-lo refredar.

Quan el tingueu fred, talleu-lo a talls finets i poseu-los en una plàtera de forn. Un cop fets els talls, passeu tots els ingredients de la cocció pel colador xinès i la salsa que n'obtingueu afegiu-la a la plàtera. Poseu els xampinyons damunt del suc i enforneu-ho. Deixeu que faci xup-xup uns moments. Fet això, ja el tindreu llest per servir.

# Llonzats de porc

## Ingredients (per a 4 persones)

8 llonzats de porc  
4 patates  
1 ceba  
2 tomàquets madurs  
rames de julivert, sajolida i farigola  
1 got d'aigua  
1 raig de conyac (o vi sec)  
1 bon raig d'oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
pebre

## Elaboració

Talleu les patates a rodanxes fines i poseu-les en una llauna que pugui anar al forn. Col·loqueu els llonzats damunt les patates i salpebreu-ho. Afegeiu, damunt dels llonzats, tots els altres ingredients tallats a talls finets. Per últim, aboqueu-hi el got d'aigua, el raig de conyac (o vi sec) i un raig d'oli. Enforneu-ho a temperatura mitjana uns 40 minuts.

# Peus de porc

## Ingredients (per a 4 persones)

4 peus de porc partits per la meitat  
2 cebes  
2 tomàquets  
3 grans d'all  
1 fulla de llorer  
una mica de bitxo  
un grapat d'ametlles torrades  
una branca de julivert  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Ben nets els peus de porc i partits per la meitat, feu-los bullir en una olla amb aigua i sal.

A part, feu un sofregit de ceba, tomàquet i 2 grans d'all, tot trinxat petit. Quan sigui cuit, poseu-lo en una cassola amb una fulla de llorer i les potes de porc ja cuites. Aboqueu-hi el brou de bullir les potes i aigua clara per meitats i afegiu-hi una pastilla de concentrat de caldo.

Mentrestant, feu una picada amb les ametlles, un gra d'all i el julivert, i afegiu-la a la cassola. Feu-ne la correcció de sal i deixeu-ho fent xup-xup una estona. En acabar, ja teniu el plat llest.

# Pit de pollastre amb crema de pastanaga

## Ingredients (per a 4 persones)

4 pits de pollastre  
1 ceba grossa  
1/2 kg de pastanaga  
125 cl de crema de llet  
1 gotet de conyac  
1 llesca de pa torrat (de barra)  
50 g d'avellanes  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Talleu a làmines ben fines els pits de pollastre sense os. Saleu-los, enfarineu-los lleugerament i fregiu-los amb bastant d'oli. Un cop s'hagin daurat, aneu-los separant però sense deixar-los refredar. Quan tingueu tots els pits de pollastre fregits, afegeix-los el conyac, enceneu el foc i deixeu-ho reduir.

A part, talleu les pastanagues i la ceba ben petites. Llavors, fregiu-les a foc ràpid fins a daurar-les. Quan estiguin daurades, afegiu-hi una mica d'aigua i, a foc lent, deixeu-ho estovar.

Feu una picada amb les avellanes i la llesca de pa, prèviament fregida.

Quan vegeu que la pastanaga està a punt, passeu-la per la trituradora i deixeu-la ben fina (si veieu que queda molt espessa, podeu aclarir-la amb una mica d'aigua).

Quan tingueu tots els ingredients preparats, poseu-los en una cassola gran. Tasteu-ho i rectifiqueu-ho de sal. Deixeu que el pollastre s'acabi d'estovar amb el sofregit i afegiu-hi la crema de llet. Remeneu-ho amb compte per no xafar el pollastre i deixeu-ho reduir.

Ja està a punt de servir.

## Observacions

Quan ho barregeu tot, vigileu que no s'aferrí a la cassola.



# Pollastre a l'olla

## Ingredients (per a 4 persones)

4 cuixes de pollastre  
5 o 6 alls sencers  
1 llimona  
1/2 got de vi blanc  
pebre negre  
2 fulles de llorer  
sal

## Elaboració

Poseu les cuixes de pollastre a l'olla amb una mica de sal, els alls sencers, una mica de pebre negre, 1/2 got de vi blanc i 2 fulles de llorer.

Partiu la llimona, espremeu-la una mica i poseu-ne les dues meitats també dins l'olla. Remeneu-ho fent bellugar l'olla. Deixeu-ho coure a foc molt lent i amb l'olla ben tapada. Aneu-ho remenant només bellugant l'olla, sense tocar el pollastre amb cap estri. Quan sigui cuit, retireu-ho. Ho podeu acompanyar amb unes patates fregides.

# Pollastre amb sifó

## Ingredients

sal  
pebre  
conyac  
canyella  
pollastre (cuixes o pits)  
sifó

## Elaboració

Amaniu el pollastre amb l'oli, el pebre, la canyella i el conyac. Millor que el deixeu reposar durant 1 hora. Passada aquesta hora, poseu-lo a la paella amb tot l'amaniment, fins que el pollastre es torni rosset. Traieu el pollastre un moment del foc (és molt important fer-ho així, ja que si no us podríeu cremar) i cobriu-lo amb el sifó. Torneu-lo a posar al foc, deixeu-ho reduir una mica i afegiu-hi un tall fi de llimona. Deixeu-ho coure tot fins que es redueixi del tot, o sigui, fins que s'hagi begut tot el sifó.

Podeu acompanyar el pollastre amb el que vulgueu: patates, albergínia, etc.

# Pollastre amb cervesa al forn

## Ingredients

1 pollastre  
patates (per cobrir la sola de la plàtera)  
1 ceba  
farigola  
sajolida  
orenga  
pebre blanc  
pebre vermell  
1 cervesa mitjana  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

En una plàtera de forn poseu una base de patates tallades a rodanxes no gaire gruixudes, oli, el pollastre trossejat i, pel damunt, la ceba tallada a la juliana, les herbes, el pebre blanc i el pebre vermell. Saleu-ho i regueu-ho amb una cervesa, de manera que cobreixi el pollastre. Feta la preparació, poseu-ho al forn, que cal que encengueu una estona abans. N'heu de vigilar la cocció i la correcció de sal.

# Pollastre amb patates al forn

## Ingredients (per a 4 persones)

4 cuixes de pollastre  
4 patates mitjanes  
1 ceba mitjana  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
pebre negre o bé les espècies que vulgueu

## Elaboració

Salpebreu les cuixes de pollastre i reserveu-les.

Prepareu una llauna amb una mica d'oli d'oliva i poseu-hi el pollastre que teniu reservat. Poseu-ho al forn, escalfat prèviament. Aneu girant les cuixes de pollastre per tal que quedin rosses de tot arreu. Quan siguin ben rossetes, afegiu-hi les patates fetes a daus i cobriu-ho d'aigua. Seguidament, poseu-hi també la ceba feta a làmines pel damunt i regueu-ho amb un raig d'oli. Saleu-ho al vostre gust. Torneu-ho a introduir al forn, fins que les patates siguin cuites.

Si voleu espessir-ho una mica, hi podeu posar pa torrat ratllat per sobre.

# Pollastre amb xampinyons

## Ingredients (per a 4 persones)

1 pollastre  
1 ceba  
1 pot de xampinyons  
1 sobre de crema de xampinyons amb mig got d'aigua  
1 llimona  
alls  
llorer  
1 got de vi  
aigua  
4 tasses d'arròs  
enciam  
una mica d'oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Talleu el pollastre a trossos no gaire grossos, aneu-los posant en una plàtera, salpebreu-los i afegiu-hi el suc d'una llimona. Deixeu-ho marinar de mitja hora a tres quarts.

En una cassola sofregiu els alls, el pollastre, el llorer i guardeu-ho a part. En el mateix oli, sofregiu la ceba ben trinxada i, quan sigui ben cuita, afegiu-hi el pollastre, els alls i el llorer, que heu guardat, i el sobre de crema de xampinyons desfeta amb 1/2 got d'aigua. Aboqueu-hi el got de vi i els xampinyons, i deixeu que faci xup-xup fins que sigui cuit.

Mentrestant, bulliu l'arròs i, ben escorregut, espanteu-lo amb un raig d'aigua freda.

Per servir-ho a taula, prepareu el plat amb un motlle d'arròs i una mica d'enciam en un costat; al centre poseu el pollastre, i regueu l'arròs i l'enciam amb una parell de cullerades de la salsa del rostit.

# Pollastre farcit

## Ingredients (per a 4 persones)

1 pollastre de 2 kg sencer  
1/4 de kg de pernil salat fet a daus  
2 ous durs  
mantega  
1 got de vi blanc  
oli verge extra d'oliva arbequina  
espècies (pebre negre, farigola, all picat...)  
sal

## Elaboració

Prepareu el pollastre. Talleu el pernil salat a daus petits i també els ous durs. Unteu bé el pollastre per dins amb mantega i poseu-hi una mica de pebre negre i l'all picat. Introduïu el pernil salat i l'ou dur dins el pollastre. Tanqueu-lo amb un a mica de fil, com si el cosíssi. Unteu-lo per fora amb mantega, sal i all picat.

Preescalfeu el forn a 180° de dalt i de baix.

Poseu el pollastre en una plàtera untada amb una mica de mantega i introduïu-lo al forn.

En un bol poseu un got de vi blanc, una tassa de les de cafè d'oli, una mica de sal, la farigola i l'all picat. Remeneu-ho bé. Cada quart d'hora poseu una mica d'aquest preparat damunt el pollastre.

Si el pollastre és molt gros, punxeu-lo una mica perquè es cogui més bé i quedi més gustós.

# Ous

Cinc ordes religiosos al llarg de més de quatre-cents anys a vila avalen la creença que la cuina conventual ha estat transmissora d'una manera de fer entre cassoles a casa nostra. En són tan conegudes la seva austeritat quaresmal com l'equilibri de la seva rebosteria. Penso que a l'hora d'afiliar plats en trobaríem més d'un l'arrel del qual ha transmès saba de cuina de convent.

Amb la seva humilitat, l'ou és present en moltes receptes culinàries. Aquí posem una mostra petita de possibilitats, algunes de les quals sobrevingudes. Llàstima que, per culpa del colesterol, als qui ja fa temps que som exjoves ens els fan volar bastant alts.

# Ous al plat

## Ingredients (per a 4 persones)

3 fetges de gallina o pollastre  
50 g de pernil  
8 olives sense pinyol  
400 g de pèsols  
4 ous crus  
6 tomàquets madurs  
all  
julivert  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
4 cassoles de test individuals

## Elaboració

Trossejats petits els fetges, el pernil i les olives, poseu-ho tot a sofregir en una paella juntament amb el pèsols i la sal, al vostre gust. Quan sigui cuit, no gaire, repartiu-ho per les quatre cassoles individuals.

Mentrestant, ben pelats i sense llavors, fregiu el tomàquet amb una mica d'all i julivert i un polsim de sal. Ben fregit, passeu-ho per la batedora manual per deixar-ho fet una salsa. Si voleu, ho podeu passar pel colador xinès.

Trenqueu els ous crus i poseu-ne un a cada cassola, on ja hi ha el sofregit, i cobriu-ho amb una mica de la salsa de tomàquet.

Poseu-ho al forn, que ja heu de tenir encès, i deixeu-ho una estona, fins que vegeu que les clares són cuites.

Serviu-ho en les mateixes cassoles i ben calent, just sortir del forn.



# Ous farcits

## Ingredients

8 ous  
1 llauna de tonyina  
1 pebrot vermell escalivat  
enciam  
maionesa

## Elaboració

Poseu els ous al foc i, quan l'aigua comenci a escalfar-se, deixeu-los coure durant 10 minuts. Després deixeu que es refredin i peleu-los.

Talleu-los per la meitat, retireu-ne els rovells i, dels vuit, barregeu-ne només quatre amb la tonyina i la maionesa, els altres quatre reserveu-los.

En una plàtera amb un dit d'enciam, poseu els ous farcits amb aquesta barreja i ratlleu els altres rovells pel damunt. Utilitzeu el pebrot vermell també com a adorn.

# Truita amb suc

## Ingredients (per a 4 persones)

1/2 kg de fesols bullits  
200 g d'espínacs bullits  
8 ous  
1 ceba més aviat petita  
1 cullerada de tomàquet triturat  
15 avellanes  
15 ametlles  
2 grans d'all  
una mica de julivert  
1/4 de l de brou de pollastre  
1 pebrot de fer romesco  
1 crostó de pa fregit  
oli verge extra d'oliva arbequina  
pebre

## Elaboració

Primer, fregiu els espínacs i els fesols, i feu la truita. Quan la truita sigui freda, talleu-la.

A part, feu una picada amb les avellanes, les ametlles, el pebrot, els alls, el julivert i el crostó de pa.

Seguidament, feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet i, quan sigui cuit, aboqueu-hi el brou i la picada. Tan bon punt arrenqui el bull, poseu-hi la truita i deixeu-ho bullir 5 minuts més.

Rectifiqueu-ho de sal i tireu-hi un polsim de pebre.

# Truita amb suc del mas de Prats

## Ingredients (per a 4 persones)

fesols  
espinacs  
4 ous  
alls  
tomàquet (dues cullerades soperes)  
farina (una cullerada de les de cafè)  
brou de pollastre o de verdura  
pebre vermell  
avellanes torrades  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Feu la truita amb fesols i espinacs, tal com tingueu costum, i reserveu-la.

En una cassola ben plana, sofregiu un parell de grans d'all, una mica de tomàquet i una punta de farina. En tenir fet el sofregit, afegiu-hi el brou de pollastre, el pebre vermell i, si en teniu, unes quantes avellanes picades. Deixeu-ho bullir uns moments.

Partiu la truita en triangles, aneu-los afegint a la cassola —tingueu cura que no es trenquin— i deixeu que faci xup-xup 5 minuts.

## Observacions

Aquesta cassola és més bona feta d'un dia per l'altre. A més a més, si el sofregit d'all i tomàquet el feu amb l'oli que us hagi sobrat de fregir 5 o 6 talls de bacallà, és un plat deliciós, molt senzill i ràpid de fer.

# Truita amb suc del Priorat

## Ingredients

4 talls petits de bacallà prim i dessalat  
truita d'espínacs  
100 g de fesols cuïts  
1 tomàquet pelat i sense llavors  
1 ceba mitjana  
2 grans d'all  
pebre vermell  
julivert  
safrà  
brou de pollastre  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Amb l'oli de fregir el bacallà, feu el sofregit: poseu-hi tomàquet, ceba, all i julivert, pebre vermell i safrà. No cal que hi poseu farina, perquè els fesols ja serveixen per espessir. Afegiu-hi, primer de tot, el brou, després, els fesols, per espessir una mica el suc i, finalment, poseu-hi la truita tallada en 4 trossos (millor freda) i el bacallà. Deixeu-ho una estoneta fent xup-xup.

## Observacions

La truita la podeu fer del que vulgueu: patata, fesols...

# Truita de bacallà

## Ingredients

200 g de bacallà remullat  
2 grans d'all  
julivert  
8 ous  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Desfeu el bacallà, prèviament remullat per dessalar-lo, escorreu-lo ben escorregut i fregiu-lo. Afegiu-hi una picada feta amb alls i julivert, i saleu-ho. Barregeu aquest sofregit amb els ous batuts i feu-ne una truita.

# **Truita de colitxos**

## **Ingredients**

colitxos  
julivert  
alls tendres  
4 ous  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## **Elaboració**

Bulliu els colitxos, escorreu-los i reserveu-los. Seguidament, talleu julivert i alls a trossets ben petits.

A part, bateu els ous i reserveu-los també.

En una paella, poseu un raig d'oli i, quan sigui calent, poseu-hi els colitxos, el julivert, els alls i una mica de sal. Remeneu-ho una mica i ja hi podeu tirar els ous batuts. Doneu-hi un parell de tombs i ja ho tindreu llest per servir.

# Truita de patata, ceba i carabassó

## Ingredients (per a 4 persones)

1 ceba mitjana  
1 patata mitjana  
1 carabassó  
4 ous  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Peleu la patata i talleu-la a daus. Feu el mateix amb la ceba i el carabassó, però els daus de ceba deixeu-los una mica més petits.

En una paella amb oli, poseu tota la verdura al foc i deixeu que s'enrosseixi sense cremar-se. Poseu-hi sal al vostre gust.

A part, bateu els ous, poseu-hi també una mica de sal i tireu-los a la paella. Deixeu que es fregeixi a banda i a banda; tombeu-la sense deixar que la truita es recremi.

## Observacions

La truita accepta tota mena de verdura, barrejada o sola: albergínies, espàrrecs, alls tendres, samfaina, pèsols amb ceba i un llarg etcètera.

# Trites farcides i gratinades

## Ingredients (per a 6 persones)

6 ous  
1 llauna de paté o 1 llauna de tomàquet o  
1 llauna de tonyina en escabetx  
beixamel  
formatge ratllat  
sal  
oli verge extra d'oliva arberquina

## Elaboració

A la paella, prepareu 6 trites a la francesa d'un ou amb el farciment, que podeu fer amb una cullerada sopera de paté, tomàquet fregit o bé tonyina escabetxada, ben trinxada, segons el gust particular de la família.

Poseu les trites en una safata per anar al forn, cobriu-les amb una bona capa de beixamel amb formatge ratllat pel damunt i poseu-ho a gratinar al forn.

## Observacions

Per fer la beixamel, consulteu l'apartat de salses.



## Marisc, peix fresc i pesca salada

Cavalcant marinada, a peu de serralada ens arriben mil olors de peix fresc pentinades de salobre arran de Mediterrània. Taula peixatera és invitació constant a orgia sibarítica. Per gràcia dels consells de la Lídia (a. c. s.) estrenàvem gust nou a peix de sempre, fossin verats, llisseres o lligacames. I això sense entrar en el peix de més pedigrí.

Dies enllà no era tan fàcil trobar un parell de verats a taula rural, malgrat la parada comunal de peix a vila, i la carn ja hem dit que anava escassa a cuina de pobre. No és rar que en aquestes circumstàncies tinguessin tant de predicament arengades, bacallà, ganyils o congre. Els fogons casolans han tret profit d'un bon plat de bacallà, com en treuen avui sense complexos de llagosta o llamàntol. Només art i molt d'amor han donat a pesca salada lloc d'honor entre plats de peix.

No voldríeu fer-ne alguna provatura?

# Bacallà a la cassola

## Ingredients (per a 4 persones)

1/2 kg de bacallà  
1/2 kg de pebrot vermell  
1/4 de kg de ceba  
1/2 kg de tomàquet madur  
4 grans d'all  
50 g de farina  
pebre blanc  
pebre vermell  
1 fulla de llorer  
julivert  
farigola  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

El dia abans, poseu a dessalar el bacallà tallat a trossos. Com a mínim, n'hauríeu de canviar l'aigua un parell de vegades. Ja dessalat, passeu-lo per farina, fregiu-lo de manera que quedi una mica ros i passeu-lo a una cassola de fang.

Sofregiu el pebrot i la ceba tallats a tires llargues amb l'oli sobrant del bacallà i, quan comencin a agafar color, tireu-hi els tomàquets, els alls i el julivert trinxats, el pebre vermell, la sal al vostre gust, el pebre blanc i un farcellet amb la fulla de llorer, un brot de julivert i un brot de farigola. Deixeu-ho coure uns 15 minuts més.

Quan tingueu aquest sofregit a punt, aboqueu-lo a la cassola per damunt del bacallà ja fregit i guarniu-ho amb unes quantes tires de pebrot cru. Feu-ne l'última cocció al forn, preescalfat prèviament. Amb uns 20 minuts n'hi haurà prou.

# Bacallà al forn

## Ingredients (per a 6 persones)

6 talls de bacallà dessalat  
1 pot de tomàquet de conserva triturat  
1 kg de carxofes  
1/4 de kg de pèsols  
1 all tendre  
julivert  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Enfarineu el bacallà, fregiu-lo i poseu-lo en una plàtera de forn.

Traieu força fulles de les carxofes i fregiu-les fetes a trossets petits. El tomàquet també l'heu de fregir, els pèsols, bullir-los. Tot això poseu-ho amb el bacallà i amb l'oli en què l'heu fregit. Afegiu-hi també l'aigua de bullir els pèsols, el tomàquet i l'all i el julivert trinxats ben petits. Poseu-ho al forn a 200° i, quan arrenqui el bull, compteu 20 minuts perquè tot sigui ben cuit.

# Bacallà al pil-pil

## Ingredients (per a 4 persones)

- 1 kg de bacallà
- 1/4 de l d'oli verge extra d'oliva arbequina
- 6 grans d'all
- 1 bitxo

## Elaboració

Poseu el bacallà en remull el dia anterior. Després, una vegada tret de l'aigua i sense escates, poseu-lo en una cassola amb la pell cap per amunt. Reserveu una mica d'aigua del remull.

Cal que prèviament hàgiu untat la cassola amb oli i que hi hàgiu fregit els alls i el bitxo. Agafeu la cassola i, amb habilitat, aneu-la sacsejant perquè l'oli es lligui.

Una vegada tingueu el peix fregit per un costat, doneu-li la volta, afegiu-hi una mica d'aigua que heu guardat del remull del bacallà i seguiu movent la cassola amb un moviment de vaivé en rodó.

La salsa us ha de quedar espessa i lligada.

Serviu-ho en la mateixa cassola.

# Bacallà amb albergínies i suc

## Ingredients (per a 4 persones)

600 g de morro de bacallà a talls  
4 albergínies  
1 ceba  
1 tomàquet  
1 culleradeta de farina  
8 ametlles torrades  
8 avellanes torrades  
2 nous crues  
1 pebrot de romesco  
1 all cru  
un brot de julivert  
oli verge extra d'oliva arbequina  
1/4 de l d'aigua  
sal

## Elaboració

Dos dies abans, poseu el bacallà en remull a la nevera i, durant aquest temps, canvieu-ne l'aigua 3 vegades.

Una hora abans de preparar el suc, poseu les albergínies tallades a llenques en aigua amb sal perquè perdin l'amargor.

Ben enfarinat el bacallà, fregiu-lo i guardeu-lo a part. En el mateix oli fregiu les llenques d'albergínia enfarinades i també guardeu-les a part. Amb l'oli restant, passat pel colador, en una cassola, sofregiu la ceba, el tomàquet i una cullerada de farina. Quan el sofregit sigui cuit, afegiu-hi l'aigua i, en arrencar el bull, poseu-hi el bacallà i l'albergínia. Deixeu-ho coure uns 20 minuts.

Mentrestant, feu la picada amb els fruits secs, el pebrot de romesco fregit, l'all cru i el julivert. Aboqueu-la a la cassola, feu-ne la correcció de sal i deixeu-ho coure 15 minuts més a foc suau. Passat aquest temps, estarà llest per servir.

## Observacions

Si en sobra, l'endemà encara és més bo.

# Bacallà amb mel

## **Ingredients (per a 4 persones)**

4 talls de bacallà  
oli verge extra d'oliva arbequina  
mel

## **Elaboració**

Comenceu remullant el bacallà, si és sec, per mirar de treure'n la salaror. Si l'agafeu congelat, només caldrà que el descongeleu. Quan el tingueu a punt, enfarineu-lo i fregiu-lo amb oli d'oliva.

Emplateu-lo i serviu-lo amb un parell de cullerades de mel per sobre.

# Bacallà amb pebrot *del piquillo*

## Ingredients

bacallà  
pa sec  
llet  
pebrots *del piquillo*  
ceba  
tomàquets madurs  
pebrot verd  
alls  
ceba  
crema de llet  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Dessaleu el bacallà (millor que sigui esqueixat) i renteu-lo bé a raig d'aixeta. Sofregiu-lo amb una miqueta de ceba ratllada i oli, i retireu-lo del foc.

En un bol, barregeu la molla de pa sucada amb llet i afegiu-hi el bacallà, fins a aconseguir-ne una brandada suau, que no us quedi líquida (podeu fer-hi un cop de batedora elèctrica).

Aneu farcint els pebrots amb la brandada i poseu-los en una cassola.

En una altra cassola, sofregiu la verdura —el tomàquet madur, els pebrots *del piquillo* que hagin sortit trencats— i tritureu-lo. Després, afegiu crema de llet a la salsa per amorosir-la al vostre gust i corregiu-ho de sal.

Afegiu aquesta salsa a la cassola, on teniu els pebrots farcits, feu-los fer un xup-xup abans de servir-los. En cas que la salsa sigui poc picant, hi podeu afegir tabasco, això dependrà de com piquin els pebrots trencats que heu sofregit, cada pot surt diferent.

El punt de sal de la brandada dependrà també de com estigui de dessalat el bacallà.

# Bacallà amb picada de nous

## Ingredients (per a 4 persones)

4 talls de bacallà dessalat  
5 nous  
3 grans d'all  
una mica de julivert  
una molla de pa  
2 patates mitjanes  
6 o 7 pinyons  
oli verge extra d'oliva arbequina  
aigua  
sal

## Elaboració

Primer, enfarineu el bacallà, fregiu-lo amb oli d'oliva i retireu-lo. Seguidament, coleu l'oli que hagi sobrat i el poseu-lo en una cassola.

Talleu les patates a trossets petits i doneu-los un tomb en aquest oli. Afegiu-hi 1/4 de litre d'aigua i deixeu-ho bullir a foc lent un quart d'hora.

Feu una picada amb les nous, els alls, el julivert i la molla de pa (prèviament sucada amb llet), els pinyons i sal. Afegiu aquesta picada i el bacallà a la cassola i deixeu-ho que faci xup-xup durant 5 minuts.

Rectifiqueu-ho de sal i, si veiéssiu que queda molt espès, hi podeu afegir una mica d'aigua.



# Bacallà amb romesco i fesols

## Ingredients (per a 4 persones)

8 talls de bacallà dessalat  
oli verge extra d'oliva arbequina  
1/4 de kg de fesols del ganxet cuits  
farina  
2 pebrots de fer romesco  
una punta de bitxo  
12 avellanes torrades (si no en teniu de torrades, fregiu-les)  
12 ametlles torrades (si no en teniu de torrades, fregiu-les)  
brins de safrà  
2 llesques de pa sec

## Elaboració

En una paella amb oli, fregiu el bacallà ben enfarinat. Quan el tingueu ros, traieu-l'en, poseu-lo en una cassola de terrissa i afegiu-hi els fesols cuits.

En la paella on teniu l'oli de fregir el bacallà, fregiu tots els altres ingredients, fins que siguin ben daurats, i poseu-los al morter o a la batidora per fer-ne una picada ben fina. Addicioneu-hi també 1 got o 2 d'aigua, un pessiguet de sal i, tot ben remenat, aboqueu-ho a la cassola. Poseu-ho al foc 2 minuts perquè arrenqui el bull i faci xup-xup. Sacsegeu la cassola perquè no s'aferrí.

# Bacallà de quaresma

## Ingredients (per a 4 persones)

8 talls de bacallà remullat (morro o llom)  
1 ceba  
4 carxofes  
1 llimona  
julivert  
2 alls  
50 g d'ametlles  
25 g d'avellanes  
farina  
oli d'oliva  
sal  
4 ous durs

## Elaboració

En una cassola amb oli ben calent, enfarineu el bacallà i daureu-lo. Tot seguit, retireu-lo, afegiu-hi la ceba ratllada i deixeu-la enrossir.

Mentrestant, poseu en un pot les ametlles, les avellanes, l'all i el julivert, i tritureu-ho amb la batedora manual.

Quan la ceba sigui ben rosa, afegiu-hi les carxofes tallades a quarts, prèviament, però, cal que les tingueu en aigua amb suc de llimona per evitar que s'ennegreixin. Quan les carxofes s'hagin daurat, afegiu-hi el bacallà i una mica d'aigua tèbia. Després aboqueu una mica d'aigua a la picada i afegiu-la a la cassola. Deixeu-ho coure durant 15 minuts, aproximadament. A continuació, afegiu-hi els ous durs i deixeu-ho coure 2 minuts més.

# Bacallà gratinat amb fesols

## Ingredients (per a 6 persones)

600 g de bacallà dessalat  
farina  
1/4 de kg de fesols cuits (reserveu-ne una mica de brou)  
4 tomàquets ratllats  
una mica de safrà  
3 grans d'all  
una mica de julivert  
un grapat d'ametlles torrades  
pa ratllat  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Talleu el bacallà remullat a trossos i, enfarinats, fregiu-los.

Poseu en una cassola els fesols escorreguts junt amb la salsa de tomàquet i una mica de brou de bullir els fesols. Deixeu que arrenqui els bull i afegiu-hi els trossos de bacallà fregits i una picada feta amb les ametlles, els alls, el safrà i el julivert. Deixeu que es cogui tot junt uns quants minuts i comproveu-ne el punt de sal.

Després, empoleu-ho amb pa ratllat i una mica d'oli sobrant de fregir el bacallà. Gratineu-ho al forn i serviu-ho tot seguit.

# Besuc al forn amb raïm

## Ingredients

1 besuc d'1 kg  
1 pebrot vermell  
1 ceba grossa  
60 g d'avellanes crues pelades  
1 cullerada de julivert picat  
2 grans d'all  
1 llimona  
1 got de vi blanc  
1 gotim de raïm  
oli d'oliva verge extra d'oliva arbequina  
sal  
pebre

## Elaboració

Netegeu el peix i saleu-lo. Poseu-lo en una plàtera que pugui anar al forn i regueu-lo amb oli, el suc de la llimona i el vi. Deixeu-lo reposar uns 30 minuts.

Peleu el raïm i traieu-ne les llavors.

Talleu per la meitat el pebrot i feu-ne daus petits.

Escalfeu 2 cullerades d'oli en una paella i sofregiu el pebrot i la ceba. Afegiu-hi les avellanes picades i deixeu-ho coure uns 5 minuts. Afegiu-hi el raïm i el julivert picat, remeneu-ho i retireu-ho del foc. Salpebreu-ho. Coeu-ho al forn uns 30 minuts i aneu regant-ho tot de tant en tant.

# Calamars farcits

## Ingredients

calamars mitjans	avellanes
trinxat de porc	alls
ous durs	julivert
ceba	conyac
tomàquet	oli verge extra d'oliva arbequina
gambes	sal
musclos	escuradents

## Elaboració

Netegeu els calamars. Les potes i les aletes piqueu-les a la picadora o tal·leu-les a bocins molt petits.

Feu bullir els musclos al vapor.

En una cassola amb oli, sofregiu una ceba ratllada. Quan s'hagi enrossit una mica, afegiu-hi el trinxat, les potes, les aletes i els ous durs també trinxats, i acabeu-ne la cocció.

Deixeu-ho refredar i, quan sigui fred, farciu-ne els calamars, tanqueu-los amb escuradents i guardeu-los a part. Cal que reserveu una mica de farciment per fer el sofregit posterior.

En una cassola fregiu les gambes, retireu-les i afegiu-hi els calamars tenint cura que no es rebentin ni s'obrin. Aneu-los remenant vigilant que no es recremin. Afegiu-hi la ceba i els tomàquets triturats, un raig de conyac —si voleu, ho podeu flamejar— i la mica de farciment que heu guardat. Feu una picada amb els alls, el julivert i les avellanes, i aboqueu-la a la cassola. Afegiu-hi també els musclos i les gambes.

Si veiéssiu la cassola amb la salsa massa espessa, hi podeu afegir una mica d'aigua i deixar-ho fent xup-xup fins que els calamars siguin cuits. Recordeu fer-ne la correcció de sal.

## Observacions

Si el calamars són grossos, a l'hora d'emplantar els podeu tallar a rodanxes.

El farciment també es pot fer talment pasta de pilota —ou, trinxat i pa torrat.

Una vegada tancats el calamars, tal·leu les puntes dels escuradents perquè no perforin els altres calamars.

# Calamars picants

## Ingredients

1,5 kg de calamars  
2 cebes grosses  
4 tomàquets  
2 alls  
1 got de vi blanc  
1 bitxo  
pebre  
safrà  
julivert  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Netegeu els calamars, talleu-los a trossos i guardeu-los. Peleu i tritureu els tomàquets, i reserveu-los.

Talleu les cebes i, en una cassola amb oli, sofregiu-les. Quan siguin ben toves, afegiu-hi els calamars, remeneu-ho ben sovint i, després, afegiu-hi el tomàquet. Deixeu-ho coure uns 15 minuts.

Mentrestant, al morter, feu una picada amb els alls, el safrà, el julivert i el bitxo. Quan la tingueu feta, tireu una mica d'aigua al morter i aboqueu-ho tot a la cassola. Ben remenat, tireu-hi el got de vi, salpebreu-ho al vostre gust, tapeu la cassola i deixeu-ho coure fins que els calamars siguin tous.

# Calamars selvatans

## Ingredients (per a 4 persones)

- 700 g de calamars petits
- 2 alls
- 1 albergínia
- 1 ceba
- 1 pebrot vermell
- 1 carabassó
- 3 o 4 tomàquets vermells
- 1 dl de vi blanc o conyac
- 2 cullerades de licor d'anís
- pebre vermell
- sal
- 1 tasetta d'oli extra verge d'oliva arbequina

## Elaboració

En una cassola de terrissa poseu una tasetta d'oli, talleu els dos alls i daureu-los una mica.

Netegeu els calamars (si són grossos, talleu-los), poseu-los a la cassola, doneu-hi unes quantes voltes, tireu-hi el vi i deixeu que s'evapori.

Sense treure els calamars del foc, prepareu una samfaina en la mateixa cassola. Poseu-hi, primer, la ceba, després, el pebrot, el carabassó, l'albergínia i, per últim, el tomàquet (millor escaldat i pelat). Quan el tomàquet sigui cuit, saleu-ho tot. Si us hi agrada, hi podeu posar una mica d'anís i pebre vermell. Si voleu també hi podeu posar la tinta dels calamars, però penseu que llavors us quedarà tot fosc, ennegrit per la tinta.

# Cassola de quaresma

## Ingredients (per a 4 persones)

4 talls de bacallà dessalat	1 pebrot de romesco
4 ous durs	2 llesques de pa de barra
4 carxofes	un polsim pebre vermell
200 g de pèsols	fumet de peix
2 cebes	farina
4 o 5 grans d'all	oli verge extra d'oliva arbequina
40 g d'ametlles	sal
8 o 10 avellanes	una rama de julivert

## Elaboració

Fregiu el bacallà, prèviament enfarinat, després, les carxofes i, finalment, les llesques de pa aprofitant el mateix oli. Un cop fregits aquests tres ingredients, gardeu-los per separat.

En la mateixa paella i aprofitant l'oli, sofregiu la ceba i els alls.

Un cop enllestit el sofregit, poseu-ho tot al recipient de la batedora juntament amb les ametlles, les avellanes, el pebre vermell, el pebrot de romesco —prèviament remullat—, les llesques de pa que heu fregit, una mica de sal i una branca de julivert. Bateu-ho tot fins a deixar la salsa al punt, tenint cura que no quedi gaire fina.

Mentrestant, en una cassola poseu el fumet de peix i, quan bulli, afegiu-hi els pèsols crus i la carxofa fregida. Deixeu que continuï el bull uns 10 minuts.

Finalment, afegiu-hi la salsa, el bacallà, els ous partits per la meitat, feu-ne la correcció de sal i deixeu-ho un parell de minuts més bullint.

Aquesta cassola, que indefectiblement surt a la taula familiar del Divendres Sant, des de sempre, ha estat feta el dijous a la nit i, com moltes de les menges, és més bona reposada que acabada de fer.



# Cassola de Setmana Santa

## Ingredients

1 tall de bacallà per persona  
1 ou bullit per persona  
1 ceba  
1 tomàquet  
1 all  
carxofes  
pèsols  
sal  
oli verge extra d'oliva arbequina  
avellanes  
ametlles  
pinyons  
farina  
1 rameta de julivert

## Elaboració

Poseu el bacallà en remull, segons convingui. Seguidament, enfarineu-lo. Poseu un bon raig d'oli a la paella i, quan sigui calent, passeu-hi el bacallà sense deixar que es cogui i reserveu-lo en un plat. Tireu l'oli sobrant de la paella en una cassola de test. Ratlleu la ceba, el tomàquet i l'all. Primer, tireu-hi la ceba i, quan sigui daurada, l'all i el tomàquet. Un cop cuit, pareu el foc.

En una altra paella amb una bon raig d'oli poseu les carxofes tallades a quarts o a meitats, prèviament netes. Tapeu-ho i deixeu-ho coure fins que quedin tovetes.

Torneu a agafar la cassola amb el sofregit, afegiu-hi la carxofa amb l'oli que havíeu escalfat i deixeu-ho coure a foc lent.

Mentrestant, feu la picada: poseu en un pot les ametlles, les avellanes, els pinyons, una rameta de julivert i una mica d'aigua per triturar-ho tot.

Seguidament, poseu els ous —partits per la meitat i bullits— i el bacallà a la cassola. Després, afegiu-hi la picada. Feu bullir els pèsols en una cassó i, quan arrenquin el bull, aboqueu-ho tot dins la cassola. Deixeu-ho fins que faci xup-xup i ja ho podreu treure.

Per servir-ho a taula millor que deixeu reposar la cassola unes quantes hores.

# Cloïsses a la marinera

## Ingredients (per a 4 persones)

600 g de cloïsses  
2 cebes mitjanes  
4 grans d'all  
1 gotet de vi blanc  
1/2 got d'aigua  
pebre negre al gust  
julivert  
1 fulla de llorer  
1 cullerada de farina  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

En una cassola de terrissa amb una mica d'oli d'oliva, sofregiu la ceba trinxada. Quan comenci a agafar color, tireu-hi l'all i el julivert ben trinxats, el pebre al vostre gust i la fulla de llorer; deixeu-ho coure un moment, després, afegiu-hi la farina i deixeu que es rossegi una mica.

Netegeu bé les cloïsses i, en una altre recipient, obriu-les al vapor amb el vi blanc i l'aigua. Quan comencin a obrir-se, aboqueu-ho tot a la cassola del sofregit, deixeu-ho coure uns quants minuts amb poc foc, fins que n'obtingueu una salseta.

Quan les serviu, les podeu repartir en cassoles individuals o bé en la mateixa cassola de la cocció empolsades amb julivert trinxat.

# Croquetes de bacallà

## Ingredients

una molla grossa de pa del dia estovada amb llet  
bacallà estellat i dessalat  
all  
julivert  
1 o 2 ous  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

En un bol poseu la molla de pa sucada amb la llet, el bacallà dessalat i esqueixat, l'all i el julivert ben picats i 1 o 2 ous, segons el volum de la massa. Barregeu-ho tot, feu-ne les croquetes, passeu-les per ou batut i fregiu-les.

# Cues de lluç amb avellana

## Ingredients (per a 4 persones)

4 cues de lluç  
4 patates  
1 ceba  
1 pebrot petit  
1 gotet de xerès sec o vi ranci  
1/2 l de fumet de peix  
100 g d'avellanes  
8 o 10 filets de safrà  
2 alls escalivats  
un polsim de farina  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Sofregiu la ceba i el pebrot. Poseu-hi les patates a rodanxes i coeu-les amb el vi i el brou. Afegiu-hi les cues de lluç, tireu-hi la picada amb les avellanes, l'all i el safrà, i coeu-ho al forn 8 o 10 minuts. Feu-ne la correcció de sal.

# Ganyils amb ceba

## Ingredients (per a 4 persones)

1/2 kg de ganyils  
1/2 kg de cebes  
2 alls  
julivert  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

D'un dia per l'altre, poseu els ganyils en remull perquè perdin la salaror.

En una cassola amb un bon raig d'oli poseu a coure la ceba tallada, els alls i el julivert. Quan rossegin, tireu-hi els ganyils i deixeu-ho coure a foc lent durant uns 25 minuts.

# Lluç amb salsa verda

## Ingredients (per a 4 persones)

8 alls picats ben petits  
4 branquetes de julivert picat ben petit  
1 gotet de vi blanc  
1 litre de suc de peix blanc (fumet de peix)  
8 talls de lluç  
1/4 de quilo de cloïsses  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Sofregiu els alls mirant de no deixar-los gaire rossos. Poseu-hi la farina (feu un *roux*), sofregiu-ho una mica amb un parell de remenades, tireu-hi el vi, remeneu-ho bé i aboqueu-hi el fumet.

Deixeu el suc de la consistència que us agradi, en aquest moment, hi podeu tirar uns quants pèsols i una carxofa crua trossejada en quatre parts. Deixeu-ho bullir uns minuts.

Poseu-hi el lluç i, quan li doneu la volta, incorporeu-hi les cloïsses i, a continuació, el julivert ben picat.

# Mandonguilles de bacallà a la catalana

## Ingredients (per a 6 persones)

1/2 kg de bacallà  
2 llesques de pa amb la molla remullada de llet  
1 ou  
1 cullerada de farina  
julivert  
sal  
pebre  
canyella  
fumet de peix  
alls  
safrà  
avellanes torrades  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Bulliu el bacallà i traieu-ne la pell i les espines. Trinxeu-lo bé i afegiu-hi la molla de pa remullada de llet, la cullerada de farina, sal, pebre, canyella i julivert trinxat. Quan la pasta, ben treballada, estigui a punt, modeieu les mandonguilles i fregiu-les.

A part, prepareu una salsa marinera amb una picada d'all, safrà, avellanes torrades i fumet de peix.

Poseu les mandonguilles fregides en una cassola al foc i cobriu-les amb la salsa marinera que heu preparat. Deixeu que tot junt bulli uns 25 minuts.

# Marmitako de tonyina

## Ingredients

2 tomàquets  
2 cebes  
2 grans d'all  
1 pebrot verd  
1 kg de patates tendres  
1 kg de bonítol del nord fresc  
julivert  
brou de peix  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
pebre negre  
pebre verd

## Elaboració

En una cassola amb un bon raig d'oli poseu les cebes, el pebrot, els alls i el tomàquets, tot pelat i picat. A continuació, afegiu-hi les patates pelades i tallades a trossos. Sofregiu-ho tot una mica més i incorporeu-hi el brou de peix calent. Deixeu-ho coure tot de 20 a 25 minuts. En aquest punt, incorporeu-hi el bonítol fresc salpebrat i tallat a daus, sense espines ni pell. Deixeu-lo coure uns 5 minuts amb foc fort. Finalment, tireu-hi el julivert picat per sobre, afegiu-hi la sal i ja ho podreu servir.



# Musclos al vapor

## Ingredients (per a 8 persones)

2 kg de musclos  
1 ceba grossa  
1 cullerada sopera de vinagre  
1 cullerada petita de pebre vermell picant  
1/4 de l d'oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Netegeu els musclos i obriu-los al vapor.

En una paella, sofregiu la ceba ratllada i, quan sigui daurada, tireu-hi el vinagre, el pebre vermell i la sal al vostre gust.

En una plàtera poseu els musclos només amb mitja closca amb la salsa que heu fet a la paella per sobre.

# Porrusalda

## Ingredients (per a 6 persones)

- 1/4 de kg de bacallà
- 6 porros mitjans
- 3/4 de kg de patates
- 4 cullerades soperes d'oli verge extra d'oliva arbequina
- 2,5 l d'aigua

## Elaboració

Poseu el bacallà en remull amb aigua freda el dia abans de l'elaboració del plat. Canvieu-ne l'aigua diverses vegades i el recipient, perquè quedi ben dessalat.

En una olla amb mig litre d'aigua freda poseu al foc el bacallà dessalat i, quan comenci a bullir, retireu-lo del foc. Després traieu-ne les espines i la pell, esmicoleu-lo i conserveu l'aigua on l'heu bullit. Coleu aquesta aigua i torneu-la a incorporar al bacallà trossejat. Reserveu-ho.

A part, en una cassola poseu l'oli a escalfar i, a continuació, els porros partits a trossos. Deixeu-los-hi uns 5 minuts, que no agafin color. Seguidament, afegiu-hi les patates pelades i tallades a quadradets, i deixeu-les-hi també uns quants minuts. Aboqueu-hi els 2 litres d'aigua freda i deixeu que el conjunt es cogui durant 35 minuts, més o menys —la pauta que heu de seguir la marquen les patates, tingueu en compte que han de quedar toves però senceres. En aquest moment afegiu-hi el bacallà i l'aigua que havíeu reservat. Deixeu-ho coure tot junt 10 minuts més. Rectifiqueu-ho de sal i serviu-ho en una sopera.

## Observacions

Es tracta d'un sopa basca.

# Rajada amb fesols i espinacs

## Ingredients (per a 4 persones)

8 talls de rajada  
1/2 kg de fesols tous  
1 ceba grossa  
1 tomàquet gros  
1 manat d'espinacs frescos  
1 gra d'all  
picada d'avellanes torrades (uns 40 g)  
1 polsim de farina  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Renteu la rajada, saleu-la, enfarineu-la, fregiu-la i reserveu-la a part.

En el mateix oli, sofregiu la ceba, els alls i el tomàquet. Quan s'hagin rossejat una mica, poseu-hi la picada d'avellanes torrades i afegiu-hi els espinacs tendres —podeu posar-los-hi crus o escaldats. Cobriu-ho tot d'aigua i, quan arrenqui el bull, incorporeu-hi la rajada i els fesols tous. Deixeu que faci xup-xup una bona estona. Feu-ne la correcció de sal.

# Rap a la marinera

## Ingredients (per a 4 persones)

800 g de rap net i trossejat  
2 cebes tendres  
100 g de pa ratllat  
200 g de farina, aproximadament  
1 gotet de vi  
oli verge extra d'oliva arbequina  
2 cabeça d'all  
2 gots d'aigua o de fumet  
sal  
pebre  
pebre vermell dolç  
una branca de julivert

## Elaboració

Enfarineu, fregiu el rap i reserveu-lo.  
En el mateix oli, sofregiu les cebes i els alls, tot tallat a làmines fines.  
Quan s'hagin confitat una mica, afegiu-hi el pebre vermell i el vi blanc.  
Deixeu-ho reduir. A continuació, afegiu-hi el rap i el fumet.  
Poseu-ho tot en una plàtera de forn i escampeu pel damunt el pa ratllat,  
l'all i el julivert. Acabeu-ho de coure al forn a 200° durant uns 10 minuts.  
Salpebreu-ho al vostre gust.

# Rap amb all cremat

## Ingredients

6 cuetes de rap  
6 grans d'all  
vinagre de poma  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal  
pebre

## Elaboració

En una paella poseu oli i, quan sigui calent, fregiu els alls trossets i retireu-los perquè no es cremin. En el mateix oli, fregiu les cues de rap, procurant que no es coguin gaire, perquè el rap és més bo poc fregit. Quan totes les cues siguin cuites, poseu-les dins de la paella juntament amb els alls i tireu-hi un raig de vinagre de poma. Deixeu que fumegi i ja el podreu servir.

## Observacions

El podeu acompanyar amb uns llagostins o cloïsses al vapor.

# Rap amb avellanes

## Ingredients (per a 4 persones)

4 talls de rap  
1 ceba mitjana  
6 grans d'all  
julivert  
100 g d'avellanes torrades  
llet  
sal  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Renteu i saleu els talls de rap. Seguidament, passeu-los per la farina i fregiu-los en una paella amb bastant d'oli, però procurant que no quedin gaire cuits, només volta i volta.

Coleu l'oli de fregir el rap i poseu-lo en una cassola. Després, ratlleu la ceba i 3 grans d'all i poseu-los a la cassola. Quan comencin a agafar color, incorporeu-hi els talls de rap i la llet, més o menys que quasi arribi a cobrir els talls. Quan comenci a bullir, tireu-hi les avellanes torrades tritades. Deixeu que bulli uns 5 minuts a foc lent.

Trinxeu el julivert i els altres grans d'all i poseu-ho també a la cassola. Al final, rectifiqueu-ho de sal i deixeu-ho coure uns 5 minuts més.

# Rap amb gambes i sidra

## Ingredients (per a 6 persones)

12 talls mitjans de rap  
12 gambes  
100 g de pernil salat  
2 gots de sidra  
1 ceba grossa  
oli verge extra d'oliva arbequina  
1 llimona  
pebre negre  
sal

## Elaboració

Salpebreu el rap, enfarineu-lo i, amb l'oli bastant calent, fregiu-lo a la paella. Quan el tingueu cuit, poseu-lo a la llauna.

En el mateix oli, sofregiu les gambes i afegiu-les també a la llauna de rap.

A part, sofregiu la ceba i els alls, tot trossejat ben petit. Quan sigui daurat, incorporeu-hi el pernil tallat a quadrets, un polsim de sal, el julivert trinxat petit, un raig de suc de llimona i els dos gots de sidra. Remeneu-ho una estoneta i aboqueu-ho pel damunt del rap i les gambes. Enforneu-ho a foc lent durant uns 10 minuts.

# Sardines en escabetx

## Ingredients

- 1,25 kg de sardines
- 1/4 de l d'oli verge extra d'oliva arbequina
- 1 got dels d'aigua amb 3 parts de vinagre i 1 d'aigua
- 1 cabeça d'all
- farina
- sal
- 1/2 g de pebre vermell
- 1 fulla de llorer
- 2 o 3 branques d'orenga

## Elaboració

Neta la sardina, saleu-la, enfarineu-la i fregiu-la; no la deixeu gaire cuïta. Poseu-la en una plàtera. En el mateix oli que heu fregit les sardines, fregiu els alls i tireu-los damunt de les sardines. Seguidament, tireu el pebre vermell a la paella i remeneu-lo ràpid. Aboqueu-hi el got de vinagre amb l'aigua i deixeu-ho reduir. Finalment, tireu-ho damunt de la sardina amb la fulla de llorer i l'orenga.



# Sarsuela de Festa Major

## Ingredients (per a 4 persones)

4 llagostins	4 alls
4 escamarlans	2 cebes
4 rodanxes de rap	1/2 kg de tomàquets o tomacons
4 rodanxes de lluç	pebre negre
2 sípies més aviat grosses	julivert
2 calamars una mica grossets	herbes aromàtiques
12 musclos	sal
fumet de peix	oli verge extra d'oliva arbequina
1/2 got de conyac	

## Elaboració

Comenceu fregint el peix per separat: rap i lluç una mica enfarinats, la sépia feta a trossos, els calamars tallats a rodanxes, els llagostins i els escamarlans. Retireu-los quan vegeu que són daurats i reserveu-los per separat.

Mentrestant, obriu els musclos al vapor i reserveu-los.

En una cassola de test i en el mateix oli, sofregiu les cebes i els alls, tallats molt petits, amb les herbes. Quan aquest sofregit sigui una mica daurat, incorporeu-hi els tomàquets, prèviament ratllats, i el julivert. Quan tingueu el sofregit transparent, aboqueu-hi el conyac i flamegeu-lo.

L'operació següent consisteix a posar el peix a la cassola, començant pel musclos —sense una part de la closca—, de manera que quedin a la sola de la cassola. Després hi va la sépia feta a trossos, els calamars a rodanxes i el fumet de peix. Deixeu-ho coure 15 minuts, aproximadament. Passat aquest temps, afegiu-hi el rap, el lluç i la resta de marisc. Deixeu-ho bullir 5 minuts més i feu-ne la correcció de sal.

## Observacions

És optatiu afegir-hi una picada d'ametlles, avellanes i un parell d'alls escalivats. Depèn del gust de qui prepara la sarsuela.

# Sépia amb mandonguilles

## Ingredients (per a 4 persones)

1/2 kg de carn de porc trinxada  
1/2 kg de carn de vedella trinxada  
1/2 kg de sépia neta i trossejada  
4 grans d'all  
julivert  
1 ou  
pa ratllat  
vi ranci (un got petit)  
vi blanc (un bon raig)  
sal  
pebre  
ceba  
tomàquet

## Elaboració

Feu una massa amb la carn picada, el vi ranci, la picada d'all i julivert, l'ou, la sal i el pebre.

Feu les mandonguilles, arrebosseu-les amb el pa ratllat, fregiu-les amb l'oli d'oliva i reserveu-les.

En el mateix oli, coeu la sépia fins que es begui el seu propi suc i retireu-la. Ha de quedar seca, sense deixar, però, que es recremi.

Sofregiu la ceba i, quan s'hagi enrossit bé, afegiu-hi el tomàquet. Un cop tingueu sofregits el tomàquet i la ceba, passeu-los per la batidora.

En una cassola poseu les mandonguilles, la sépia, el batut de ceba i tomàquet, el vi blanc, el fumet al vostre gust, i feu-ne la correcció de sal.

Deixeu que acabi de coure's fent xup-xup uns 20 minuts.

# Suquet de rap

## Ingredients (per a 4 persones)

800 g de rap a trossos de 200 g	• PER A LA PICADA
2 cebes grosses	100 g d'ametlles torrades
1/2 cabeça d'all	50 g d'ametlles crues
2 tomàquets	fumet de peix
oli verge extra d'oliva arbequina	vi blanc
sal	julivert
pebre	safrà
	pebre vermell
	galeta, pa ratllat o carquinyolis

## Elaboració

Enfarineu, fregiu el rap i reserveu-lo. En el mateix oli, feu el sofregit: primer, poseu la ceba tallada ben petita, després, l'all trinxat, i, finalment, el tomàquet ratllat.

Mentrestant, prepareu la picada de manera que quedi força fina.

Quan tingueu el sofregit ben reduït, afegiu-hi els talls de rap, la picada ben fina, un got d'aigua i deixeu que faci xup-xup uns 10 minuts. Assaoneu-ho amb sal pebre al vostre gust.



# Salses





## Ara, remenem-ho?

La millor de totes és la d'en Bernat —“A la taula d'en Bernat...”—, la gana. Amb tabola o sense, penso que la cosa devia anar una mica per aquí. Ves què no inventava la mestressa de casa perquè els seus no caiguessin rendits per la rutina i deixessin de menjar aquell plat que havia preparat potser per enèsima vegada, perquè no hi havia una altra cosa al rebost. Beneïda desgana dels menjafestucs de torn, que ha possibilitat un complement tan important a la cuina. Allò que degué començar com una necessitat en plats rutinaris avui s'ha convertit en estrella de més d'una taula, i cuiners o cuineres rivalitzen en l'estudi de gustos, contrastos o matisos. És l'evolució cap una altra manera de fer cuina, aquella que ja no és de mera subsistència.

# Allioli

## Ingredients

6 o 7 grans d'all pelats  
oli verge extra d'oliva arbequina  
una mica de sal

## Elaboració

En un morter, piqueu alls amb un polsim de sal; no cal dir que heu de pelar-los ben bé.

En tenir els alls ben picats, aneu afegint l'oli molt a poc a poc amb la mà l'esquerra, sense parar de remenar, i amb la mà morter a la dreta. L'oli l'heu d'anar tirant de mica en mica amb el setrill.

Heu de tenir cura de deixar la salsa ben lligada. Queda forta de gust, però és ideal per acompanyar carn, fins i tot, la verdura bullida.

# Allioli amb llet

## Ingredients

2 mesures d'oli verge extra d'oliva arbequina  
1 mesura de llet  
1 gra d'all  
sal al vostre gust

## Elaboració

Poseu-ho tot a la batedora elèctrica i, en pocs minuts, ho tindreu fet. Heu de procurar no aixecar la batedora fins que l'all estigui ben lligat.



# Allioli de codony

## Ingredients

4 o 5 grans d'all ben pelats  
1 rovell d'ou fresc  
3 o 4 cullerades soperes de puré de codony cuit al caliu o al forn  
1 molla de pa remullada amb vinagre i llet  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Al morter, piqueu ben picats els alls amb el polsim de sal al vostre gust. Quan els tingueu ben aixafats, afegiu-hi el rovell d'ou i la molla de pa remullada amb vinagre i llet, i piqueu-ho bé fins a deixar-ho una pasta fina.

Munteu-ho amb oli: amb el setrill a la mà esquerra aneu-lo tirant molt a poc a poc, mentre, amb la dreta, bateu-ho amb rapidesa fins a deixar la pasta molt densa, al punt que no es deslligui.

Poseu l'allioli en una salsaera i afegiu-hi, remenant-ho amb molt de compte, el puré de codony, que ja heu de tenir preparat.

## Allioli de codony d'Oliana

### Ingredients

codonys  
2 o 3 alls  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

### Elaboració

Cuits i ben tous el codonys, ja siguin bullits o al forn, peleu-los i traieu-ne els cors tenint cura que la polpa surti ben neta, i amb una forquilla desfeu bé la pasta en el mateix plat.

Al morter, aixafeu els alls amb la sal fins a deixar-los ben desfets. Afegeiu-los al plat del codony. Tirant-hi oli molt a poc a poc, aneu-ho remenant amb una forquilla fins a deixar-lo ben lligat i tenir-ne la quantitat que vulgueu.

## Beixamel per a canelons

### Ingredients (per a 50 o 60 codonys)

1/2 l de llet  
1 cullerada de farina  
sal al vostre gust  
suc del rostit

### Elaboració

Barregeu la llet, la farina, la sal i una mica de suc del rostit, bulliu-ho fins que s'espesseixi i feu-ne la correcció de sal. Un cop espessida, ja la teniu a punt per posar-la a la plàtera de canelons.

# Salsa d'alfàbrega

## Ingredients

fulles d'alfàbrega  
una mica de sal  
una mica de pebre blanc  
2 grans d'all  
150 cl d'oli o bé un got petit

## Elaboració

En un recipient poseu les fulles d'alfàbrega ben netes, la sal, el pebre blanc, l'all i l'oli. Seguidament, tritureu-ho tot amb la batedora elèctrica i ja tindreu la salsa feta.

Si voleu, també ho podeu picar al morter.

## Observacions

Aquesta salsa fa molt bones les amanides de pasta freda.

# Salsa de romesco

## Ingredients

1/4 de kg d'ametlles  
1/4 de kg d'avellanes  
12 nyores o pebrots de fer romesco  
12 tomacons  
6 nous  
1 cabeça d'all escalivats  
una punteta de bitxo  
1 ou dur  
3 grans d'all cru  
pebre vermell  
julivert  
sal  
oli verge extra d'oliva arbequina  
vinagre

## Elaboració

Agafeu les ametlles, les avellanes i les nous, piqueu-les al morter i, després, poseu-les en un bol. Aquí mateix afegiu el pebrot bullit i pelat, els alls escalivats i els alls crus, amb el bitxo, l'ou dur i el julivert. Incorporeu-hi també el pebre vermell, els tomacons escalivats i pelats, la sal, l'oli, el vinagre i, amb la batedora, tritureu-ho tot fins que quedi una salsa ben lligada.

# Salsa per a calçots

## Ingredients (per a 10 persones)

8 pebrots llargs de romesco  
1 bitxo  
200 g d'avellanes torrades  
200 g d'ametlles torrades  
50 g de pinyons  
3 nous  
1 ou dur  
1 ceba  
1 cabeça d'all  
5 tomacons o tomàquets madurs  
herba de Santa Maria  
julivert  
sal  
oli verge extra d'oliva arbequina  
vinagre

## Elaboració

Bulliu els pebrots i els bitxos. Reserveu-ne el suc de la cocció.  
Escaliveu els tomacons, la ceba i els alls.  
Peleu tots els ingredients i passeu-los per la batedora manual. Afegiu-hi l'oli, la sal i el vinagre, al vostre gust. Si s'espesseix massa, afegiu-hi suc de la cocció dels pebrots.

# Salsa per a cargols

## Ingredients (per a 4 persones)

10 nyores llargues  
all  
pebre vermell, al vostre gust  
oli verge extra d'oliva arbequina  
vinagre  
sal

## Elaboració

Bulliu les nyores, peleu-les i reserveu-les.

Al morter, piqueu un all i les nyores que heu reservat. Mentre aneu picant-ho ben fi, poseu-hi l'oli, el vinagre, una mica de pebre vermell i la sal al vostre gust. Remeneu-ho bé.

## Observacions

Un cop tingueu els cargols ben nets i bullits, serviu-los escorreguts a taula. Cada comensal haurà de treure de la closca els cargols ajudat d'un punxó. Si no en teniu, ho podeu fer amb broquetes. Els vells, al tros, assecaven puntes d'atzavara com a estri per a aquesta comesa. A mesura que els comensals treguin els cargols de la closca, els han d'anar passant per la salsa.

## Salsa per a espàrrecs

### Ingredients

- 1 tomacó
- 1 all
- fulles d'herba de Santa Maria (o menta)
- un grapat d'avellanes torrades
- sal
- un raig de vinagre
- un got d'oli verge extra d'oliva arbequina

### Elaboració

En un recipient, poseu un tomacó, un all escalivat, un grapat d'avellanes torrades, unes quantes fulles d'herba de Santa Maria o menta, un raig de vinagre, sal i un got d'oli d'oliva. Tritureu-ho tot amb la batedora elèctrica fins que quedi ben fi i ja la tindreu llesta per servir.

## Salsa rosa

### Ingredients

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 pot de maionesa       | el suc d'1 taronja    |
| 1 cullerada de mostassa | el suc de 1/2 llimona |
| 1 cullerada de conyac   | quetxup               |
| 1 cullerada de ginebra  | una mica de sucre     |

### Elaboració

En un bol gran tireu la maionesa, el conyac, la ginebra, el suc de la taronja i la mitja llimona, el quetxup, i afegiu-hi un polsim de sucre per treure'n l'acidesa. Barregeu-ho bé amb la batedora i ja tindreu feta la salsa rosa.

### Observacions

Aquesta salsa és adient per als canelons freds d'estiu.

## Salsa verda

### Ingredients

alls  
julivert  
pebre blanc  
sal  
oli verge extra d'oliva arbequina

### Elaboració

Poseu tots els ingredients a la batedora elèctrica i tritureu-los.  
Si us sobra salsa, la podeu guardar molt de temps a la nevera.

## Vinagreta

### Ingredients

6 cullerades soperes d'oli verge extra d'oliva arbequina  
3 cullerades soperes de vinagre de Mòdena  
1 cullerada de les de postres de mostassa preparada  
sal al vostre gust  
un polsim de pebre negre  
1 ceba petita  
1 pebrot verd mitjà  
1 tomàquet

### Elaboració

Ben debatuts l'oli, el vinagre, la sal, la mostassa i el pebre, fins que quedin ben barrejats, afegiu-hi la verdura (la ceba, el pebrot i el tomàquet) tallada a trossets molt petits. Torneu-hi a fer una remenada perquè tot quedi ben barrejat, corregiu-ho de sal i ja la tindreu al punt.



# Làctics





## La llet en la cuina familiar

No eren pas gaire ben vistos per la pagesia, que els acusava d'envair amb el seus ramats oliverars i vinyes alienes. Més d'una discussió acabava a Jutjat de Pau. El veredictes sempre era el mateix: dret inviolable d'ús per al propietari, encara que la peça de terra en qüestió fos abandonada de cultiu, i multa per al pastor.

Malgrat migradesa d'interessos contraposats, vespres i matins hi havia corrua de lleteres a cal pastor, que venia la llet de les seves cabres en petites quantitats a famílies que no teníem cabra pròpia. Més avall, fora clos de vila, la llet de vaca també tenia els seus addictes, tan aferrissats que havien baratat el gentilici hort de Marçal pel d'hort de les vaques. Tanmateix, alguna vegada hi havia hagut bronquina domèstica en arribar a casa amb la lletera abonyegada i sense llet. Havíem parat a jugar a retrats o a boles amb altres companys que trobàvem pel recorregut. De retorn, més d'una vegada, la lletera plena, que esperava a vorera, havia rebut puntada de peu d'algun vianant distret.

La llet animal, sia natural o elaborada, era i segueix essent element important en l'alimentació humana. No som productors de formatges, però el formatge també és a taula rural, i nates i iogurts...

D'altra banda, la llet d'ametlla, primer, i després, la d'avellana han possibilitat plats i orxates per aliment o refrescos: aquell menjar blanc de Setmana Santa o aquelles orxates de quan apunta calor.

# Concentrat de llet d'ametlla

## Ingredients

- 1 kg d'ametlla seca i pelada
- 1 l d'aigua
- 1 kg de sucre
- 1 pell de llimona

## Elaboració

Moleu l'ametlla ben fina i poseu-la en un bol amb l'aigua. Deixeu-la reposar una bona estona, després, coleu-la i afegiu-hi el sucre i la llimona. La barreja que n'obtingueu bulliu-la durant 10 minuts. A continuació, ompliu-ne ampolles, tapeu-les i les poseu-les al bany maria durant 10 minuts.

Una vegada fet el bany maria, aquest concentrat us aguantarà com qualsevol altre.

# Concentrat de llet d'ametlla o d'avellana

## Ingredients

1/2 kg d'ametlla sense pell  
1/2 kg de sucre  
1/2 l d'aigua bona  
1/2 canó de canyella  
la pell d'una llimona, més aviat grossa

## Elaboració

Tritureu les ametlles fins a deixar-les com una farina, si cal, passeu-les dues vegades. Afegiu-hi un quart de litre d'aigua, barregeu-ho i deixeu-ho reposar. Passada una bona estona, coleu-ho amb un drap de cotó per extreure'n tot el líquid, que heu de deixar caure en una olla.

A mesura que anem traient l'orxata, aneu guardant la farina d'ametlla espemuda.

A part, torneu a afegir a la farina d'ametlla que heu espremut el quart de litre d'aigua que us resta. Ben remenat tot, torneu a passar-ho pel drap de cotó prement-lo fort perquè no hi quedi cap gota d'orxata. Aneu-ho afegint a l'olla.

Deixats drap i farina, afegiu a l'olla el mig quilo de sucre, el mig canó de canyella i la pell de llimona tallada a tires i sense gens de polpa. Ben remenat, poseu-ho al foc sense deixar-ho de remenar fins que arrenqui el bull. Afluixeu la intensitat del foc de manera que no deixi de bullir i sense deixar de remenar en cap moment.

Quan sigui fred, coleu-ho i envaseu-ho.

## Observacions

De la mateixa manera i amb les mateixes proporcions, es pot fer l'orxata d'avellana.

# Crema d'avellanes

## Ingredients

- 1 l de llet
- 8 rovells d'ou
- 200 g de sucre
- 1/4 de kg d'avellanes mòltes molt fines
- 1 sobre de vainilla
- 1 gotet de conyac

## Elaboració

Poseu la llet a bullir en un recipient, després, afegiu-hi una barreja prèviament preparada amb els ous, el sucre i la vainilla. Feu que bulli sense deixar de batre. Retireu-ho de seguida del foc, deixeu-ho refredar una mica i afegiu-hi el conyac i les avellanes torrades al forn i mòltes. Poseu la barreja en un motlle i deixeu-la reposar a la nevera, aproximadament, 1 hora i mitja.

# Crema de llimona

## Ingredients (per a 4 persones)

- 1 l de llet
- 3 llimones
- 3 cullerades soperes de Maizena
- 3 gots d'1/4 de litre d'aigua
- 3 ous sencers
- 12 cullerades soperes de sucre

## Elaboració

Ratlleu les tres llimones i en un bol poseu la ratlladura amb l'aigua d'un got. Tot seguit, escorreu les tres llimones i guardeu-ne el suc. Després, agafeu una olla i barregeu-hi tots els ingredients: el suc i la ratlladura de la llimona (millor que els coleu), la llet, la Maizena, els ous i el sucre. A continuació, agafeu la batedora elèctrica i remeneu-ho tot ben remenat. Finalment, poseu-ho al foc i remeneu-ho a poc a poc fins que s'espesseixi.

# Crema de Sant Josep

## Ingredients

1 l de llet  
50 g de midó  
200 g de sucre  
3 rovells d'ou  
canyella  
llimona

## Elaboració

Del litre de llet reserveu-ne una mica per desfer el midó, el sucre i els rovells d'ou.

Poseu la llet al foc amb la canyella i la pell de llimona i, quan comenci a bullir, tireu-hi la resta d'ingredients sense deixar de remenar. Tan bon punt s'espesseixi, traieu-la del foc i poseu-la en plats individuals o tot en una plàtera. Quan sigui freda, la podeu cremar amb sucre.



# Flam d'avellanes

## Ingredients

100 g d'avellanes  
1/2 l de llet  
100 g de sucre  
4 ous  
1 llimona

## Elaboració

Poseu en un cassó la llet amb el sucre i la pell de llimona. Bulliu-ho durant 5 minuts.

Bateu els ous i afegiu-los-hi, a poc a poc, sense deixar de batre, així com la llet i les avellanes mòltes.

Poseu-ho en una flamera amb caramel a la sola i coeu-ho al bany maria durant 30 o 40 minuts.

El podeu servir fred i amb nata.

# Flam de cafè

## Ingredients (per a 8 persones)

- 1 l de nata líquida
- 1 paquet de flam de 8 racions
- 2 cullerades soperes de cafè soluble
- 2 cullerades soperes de sucre  
sucre cremat

## Elaboració

Poseu la nata i el sucre en un bol. En un got d'aigua, desfeu el cafè i en un altre got, el flam. Després barregeu-ho tot i poseu-ho en un cassó al foc fins que arrenqui el bull. Finalment, poseu-ho en una o diverses flameres amb els sucre cremat al fons i serviu-ho fred.

# Mató de Pedralbes

## Ingredients

200 g d'ametlles  
1 l d'aigua  
100 g de midó  
1/4 de kg de sucre  
3 rovells d'ou  
1 canó de canyella  
1 pell de llimona

## Elaboració

Passeu les ametlles pelades per la trinxadora de manera que us quedi una farina ben fina. Aboqueu-hi el litre d'aigua i deixeu que reposi unes 5 o 6 hores. Passat aquest temps, coleu-ho fins que us quedi l'orxata sense pòsit, afegiu-hi el midó —desfet prèviament en una mica d'orxata—, el quart de quilo de sucre i els rovells d'ou. Bateu-ho bé i afegiu-hi la canyella i la pell de llimona.

Poseu-ho al foc i coeu-ho a la manera del menjar blanc, remenant-ho constantment. Veureu que es va espessint. Quan arribi a un grau de densitat considerable, el podeu posar a les plàteres.

# Menjar blanc

## Ingredients

200 g d'ametlles  
200 g de sucre  
100 g de midó  
1 l d'aigua  
pell de llimona  
canyella

## Elaboració

Per fer la llet d'ametlla, poseu les ametlles ratllades amb l'aigua, coleu-ho de mica en mica amb un drap blanc i estreneu-lo fort per treure'n la llet.

Després, barregeu tots els ingredients i poseu-los al foc sense deixar de remenar fins que s'espesseixi. Traieu-ne la pell de la llimona i la canyella, i ja podeu posar el menjar blanc als plats.

# Menjar groc

## Ingredients

- 1 pot d'Almendrina de 400 g
- 1 l d'aigua
- 100 g de midó
- 2 cullerades de sucre
- 4 rovells d'ou
- canyella (lligada perquè no es trenqui amb la cocció)
- la pell d'1 llimona

## Elaboració

Desfeu el midó i els rovells d'ou en un bol amb una mica d'aigua, quan s'hagin desfet, coleu-ho perquè no hi quedin grumolls, i afegiu-hi la llet d'ametlla concentrada, la resta d'aigua, el sucre, la canyella i la pell de llimona. Ja a la cassola, poseu-ho tot a mig foc i remeneu-ho contínuament perquè no s'enganxi a la cassola ni es recremi.

Quant s'hagi espessit, apagueu el foc i traieu-ho de la cassola i poseu-ho en cassoles individuals o en plàteres.

Tot i que fa gràcia llepar el cullerot, és més bo si us ho mengeu reposat i fred.

# Pastís de quallada

## Ingredients (per a 6 o 8 persones)

### • PER A LA BASE

- 150 g de galetes maria
- 100 g de mantega
- 1 cullerada sopera de sucre
- 1 motlle desemmotllable de 24 cm

### • PER A LA GELATINA DE FRUITA

- 4 fulls de gelatina
- 1 pot de confitura del gust preferit
- un dit d'aigua del mateix pot

### • PER A LA QUALLADA

- 1/2 l de crema de llet
- 1/2 l de llet
- 3 cullerada soperes de sucre
- 2 sobres de quallada

## Elaboració

Per fer la base, tritureu les galetes i poseu-hi el sucre i la mantega semi-desfeta. Tot ben barrejat, poseu-ho al fons del motlle ben premut i poseu el motlle al forn de 5 a 10 minuts a 200°.

Per a la quallada, poseu al foc la llet, la nata semimuntada (reserveu-ne una mica per desfer les quallades) i el sucre. Tan bon punt bulli, tireu-hi la quallada desfeta amb la llet reservada. Quan hagi perdut l'excés de calor, aboqueu-ho sobre la base de galeta i deixeu-ho a la nevera.

Per fer la gelatina, poseu el pot de confitura al foc amb el dit d'aigua. Quan bulli, i sempre a fora del foc, barregeu-hi la gelatina, que heu d'haver posat en aigua freda. Si la confitura té granets, com la maduixa, coleu-la, i poseu-la a sobre de la quallada que teniu a la nevera.

# Postres







# Llaminers, tanmateix

Penso que la vena llaminera és força comuna entre mortals, una mica com la camiseta de naixement. Que consti que no tinc cap mena de mania als fanàtics exclusius del salat. Ells s'ho perden. Tot àpat que s'ho valgui té coronament natural amb postres, fruita o/i rebosteria. Van a frec de festa civil o religiosa. Potser en la iconografia popular Tots Sants n'és el paradigma, ja que lliga fruit de temporada amb rebosteria: castanyes torrades=ànimes del purgatori, panellets=ànimes dels benaurats. I surt memòria a boirines d'oblit de la rifa de plats de panellets i fruita al Centre Catòlic, Pastelero o Casino.

Mentre a casa d'hisendat benestant el sucre és signe de poder econòmic, a llar humil se supleix per mel d'arnes escampades lla i ençà aprofitant florida boscana.

No hi haurà festa important sense rebosteria, com no hi haurà rebosteria sense productes molt pròxims a taula rural: farina, llet, ous, ametlles, avellanes, oli, sal, llard, sucre, mel i una munió de petits secrets que cada mestressa administra a discreció. El desvetllament de mestres confiters aprofitarà arts casolanes i els professionals de pastisseria rivalitzaran en mil gustos i formes per als seus productes.

Però, de tant en tant, surt de cuina mestressa de casa sense còfia amb torrada de Santa Teresa i..., ves qui hi fa el desmenjat.

# Ametlles garapinyades

## Ingredients

1 tassa d'aigua (envasada)  
3/4 de la tassa d'ametlles crues amb pell  
1/4 de la tassa de sucre

• ESTRIS

paella de ferro  
cullera de fusta

## Elaboració

A la paella de ferro aboqueu la tassa d'aigua i, quan comenci a bullir, afegiu-hi les ametlles crues, que prèviament heu remullat sota un bon raig d'aigua. Remeneu-les i poseu-hi una part del sucre de la tassa. Continueu remenant sense parar. Afegiu-hi més sucre. El foc ha d'anar lent. Finalment, incorporeu-hi el sucre restant. És important que no deixeu de remenar les ametlles perquè no s'enganxin una amb l'altra. Haureu de fer força amb el braç i amb la mà amb què remeneu.

Arriba un moment en què les ametlles comencen a petar: no us espanteu, és molt normal i un bon senyal. Us adonareu que el sucre es va desfent i s'enganxa a la pell de les ametlles, que van agafant un to brillant. Llavors, heu d'abocar les ametlles sobre el marbre ben net.

Amb molta rapidesa i destresa, heu d'utilitzar un parell de ganivets per separar les ametlles les unes de les altres. Heu d'anar amb molt de compte de no cremar-vos els dits i que no se us enganxi cap ametlla a la pell!

Quan ja les hàgiu separat, deixeu-les refredar i, després, ajunteu-les. Més tard, les podreu col·locar dins d'un pot de vidre o, si voleu, en diversos pots de vidre.

D'altra banda, heu de posar aigua a la paella amb la cullera de fusta amb què hem remenat les ametlles. Ara, la paella amb l'aigua ha de coure a foc lent perquè es desfaci el sucre que hi ha quedat enganxat.

Si voleu fer-ne més, llenceu l'aigua bruta i repetiu la mateixa operació.

# Ametlles o avellanes garapinyades

## Ingredients

- 3 gots d'ametlles o avellanes crues
- 2 gots de sucre
- 1 got d'aigua
- 1 bon raig d'anís (licor)

## Elaboració

Poseu al foc tots els ingredients en fred en una cassola d'alumini (la de terrissa no aguantaria). Quan ja hagi arrencat el bull i l'aigua minvi, remeneu-ho fins que el sucre s'adhereixi a les ametlles o les avellanes.

No heu de deixar que arribi a punt de caramel, perquè llavors quedarien com un crocant.

Un cop vegeu que el sucre s'agafa bé al gra, tireu-les sobre el marbre i amb una cullera separareu-les.

Quan siguin fredes, poseu-les en pots de vidre i tapeu-les perquè no s'estovin.

# Arròs amb llet

## Ingredients

1 l de llet	1 fulla de llorer
3 cullerades soperes de sucre	sal
1 canó de canyella	1 ou
3 tassetes d'aigua	canyella en pols
1/2 tasseteta d'arròs	

## Elaboració

En un cassó d'acer inoxidable aboqueu el litre de llet, les tres cullerades de sucre i el canó de canyella (tallat en dos trossos). Poseu-ho al foc perquè bulli.

Mentrestant, en un altre cassó més petit poseu al foc perquè bulli les tres tassetes d'aigua, la mitja tasseteta d'arròs, la fulla de llorer i una mica de sal. Apagueu el foc quan l'arròs sigui cuit.

Pel que fa al cassó de llet, heu de vigilar que no vessi i solament apagueu el foc quan comenci a bullir i a pujar, però no abans.

Tan bon punt ja ha bullit la llet i ja s'ha cuit l'arròs, aboqueu l'arròs amb la fulla de llorer al cassó de la llet (no en traieu res), remeneu-ho i torneu-ho a posar a foc lent perquè bulli a poc a poc. Deixeu-ho coure així durant tres quarts d'hora o 1 hora, aproximadament. Tanmateix, de tant en tant, controleu el foc i vigileu que no s'enganxi res o que la llet no vessi.

Quan ja ha transcorregut el temps necessari, apagueu el foc. Notareu que s'ha espessit i que el color de la llet ha enfosquit. Això és deu al canó de canyella, cosa ben natural. Ja veureu que l'arròs queda cremós.

Quan s'hagi refredat, traieu del cassó la fulla de llorer i els trossets de canó de canyella, que, a causa de la cocció, s'han esmicolat.

D'altra banda, en un plat bateu un ou sencer i aboqueu-lo de mica en mica al cassó on encara hi ha l'arròs amb llet. Remeneu-ho contínuament, sense parar, perquè l'ou hi quedi ben acoblat.

Prepareu uns quants bols, sis o set d'acord amb la grandària, i aneu-hi abocant l'arròs amb llet. Quan els bols ja siguin plens, escampeu-hi una mica de canyella en pols per sobre. Deixeu-los refredar i, a continuació, poseu-los a la nevera. D'aquesta manera ja tindreu a punt les postres.

# Avellanes amb xocolata

## Ingredients

350 g d'avellanes torrades  
1/4 de kg de xocolata per fondre

## Elaboració

Trossegeu la xocolata i foneu-la al bany maria. Retireu-la del foc, poseu-hi les avellanes i remeneu-ho suaument. Prepareu una plàtera amb film transparent i, amb l'ajuda d'una cullera, feu munts de 4 o 5 avellanes.

Deixeu-ho refredar. A l'estiu, poseu-ho a la nevera.

# Bescuit de marbre

## Ingredients

- 135 g de mantega
- 200 g de sucre
- 3 ous
- 1 got de llet
- 1/4 de kg de farina fina
- 2 cullerades soperes de farina (per fer el motlle)
- 1 cullerada de les de cafè de llevat
- 2 cullerades soperes de xocolata en pols
- un pessic de sal

## Elaboració

En una enciamera poseu la mantega tova amb el sucre i bateu-ho bé fins a obtenir una crema mòrbida, a la qual heu d'afegir els tres rovells d'ou, després, la llet i, finalment, cullerada per cullerada, la farina, barrejada abans amb el llevat.

Bateu les clares a punt de neu, amb una mica de sal i aboqueu-les a la crema amb moviments envoltants, sense remenar-la gaire. Separeu la massa en dos i una d'aquestes parts barregeu-la amb el cacau.

En un motlle allargat de *cake*, prèviament untat amb mantega i empolsat amb una mica de farina, poseu les dues masses, alternant les capes blanques amb les parts amb xocolata, i així successivament.

Poseu-ho primer al forn molt suau i, després, apugeu-ne l'escalfor fins a la meitat durant 1 hora, més o menys.

Per saber si el bescuit és cuit, punxeu-lo amb un punxó metàl·lic. Si surt net, ja és cuit, si surt untat, deixeu-lo una mica més. Una vegada estigui al seu punt, deixeu-lo refredar sobre una graella.

# Braç de gitano de taronja

## Ingredients

### • PER A LA MASSA

15 rovells d'ou  
7 clares d'ou  
6 cullerades de sucre  
6 cullerades de farina  
1 sobre de llevat  
conyac  
melmelada de taronja agra

### • PER A LA CREMA

2 rovells d'ou  
1/2 l de llet  
5 cullerades de sucre  
1 pell de llimona  
1 sobre de midó

## Elaboració

### – DE LA CREMA

En un bol gran tireu els 2 rovells d'ou ben nets de les clares, afegiu-hi el sucre i la pell de la llimona i remeneu-ho en fred amb una espàtula de fusta. Trebal·leu-ho fins que quedi una pasta ben fina.

A poc a poc, aboqueu-hi la llet, però reserveu-vos-en una tassa per desfer el sobre de midó. Sense parar de remenar, poseu-ho al foc, que no ha de ser gens fort, i continueu remenant-ho sempre en el mateix sentit.

Quan comenci a espessir-se, tireu-hi el midó desfet amb la llet i continueu remenant fins al punt d'espessor que desitgeu.

### – DE LA MASSA

Poseu en un bol les 7 clares d'ou i munteu-les a punt de neu procurant que quedin ben fortes, però sense remenar gaire, perquè no es desfacin.

Després, afegiu-hi els 5 rovells d'ou, el sucre, la farina i, al final, el sobre de llevat. Barrejant-ho bé, trebal·leu-ho fins a obtenir una pasta ben fina.

Poseu un full de paper especial per al forn a la plàtera on vulgueu coure la massa, perquè no s'enganxi durant la cocció. Esteneu-hi la pasta que heu preparat, movent-la tan poc com pugueu, i poseu-la a coure al forn suau, prèviament escalfat (entre 150 i 200°).

Traieu-la del forn quan el damunt comenci a agafar color. Si en dubteu, punxeu la pasta amb una agulla i, si surt neta, la massa ja està bé, però si s'hi enganxa la pasta, heu de mantenir-la una mica més al forn.

D'altra banda, damunt del taulell de marbre, esteneu un tovalló amb unes quantes gotes d'aigua. Quan la pasta sigui cuita, aboqueu-la damunt

· del tovalló, traieu-ne el paper, tireu-hi unes gotes de conyac, escampeu-hi  
· la crema i, pel damunt, empolseu-la amb sucre i cremeu-la.

· Sense por i amb l'ajuda del tovalló, aneu cargolant-ho fins a enrotllar-ho  
· i deixar el braç de gitano fet. Per damunt, unteu-lo amb la melmelada de  
· taronja agra, empolseu-lo amb sucre i torneu-ho a cremar.

· **Observacions**

· El secret: fer servir confitura Bonne Maman, perquè porta petits bocins  
· de taronja.



# **Brownie**

## **Ingredients**

200 g de xocolata  
100 g de sucre  
100 g de mantega  
75 g de farina  
75 g de nous  
3 ous  
1 cullerada de llevat

## **Elaboració**

Foneu la xocolata amb la mantega i afegiu-hi el sucre, els ous batuts i les nous picades. Barregeu-ho tot bé i incorporeu-hi la farina i el llevat, prèviament passats per un tamís.

Poseu aquesta pasta en un motlle quadrat, untat amb mantega, i coeu-ho al forn una mica calent —cal que mitja hora abans l'hàgiu encès.

Quan sigui cuit, desemmotlleu-lo i el talleu-lo a quadrets.

# Cóc d'avellana

## Ingredients

150 g d'avellanes torrades  
1/4 de kg de sucre glacé  
25 g de mel  
100 g de farina  
5 g de llevat  
200 cl d'oli verge extra d'oliva arbequina  
7 clares d'ou  
sucre de canya per decorar (sucre morè o ros)  
unes quantes avellanes torrades senceres

## Elaboració

Tritureu les avellanes amb la batedora i barregeu-les amb el sucre glacé. Afegiu-hi la mel, la farina i el llevat ben tamisats, i aneu-ho treballant; finalment, aboqueu-hi l'oli i continueu remenant-ho bé perquè no hi quedin grumolls.

A part, bateu les clares i, quan estiguin a punt de neu, afegiu-les a poc a poc a la massa remenant-ho amb molta cura.

Poseu la pasta al motlle i, al damunt, col·loqueu-hi unes quantes avellanes senceres torrades, com a adorn, i el sucre de canya.

Quan tingueu llesta la decoració, poseu-lo al forn, prèviament escalfat, i deixeu-lo de 20 a 25 minuts a 180°/190°. Passat aquest temps, ja estarà al punt.

## Observacions

A taula és molt adient per acompanyar el codonyat a l'hora de les postres.

# Cóc ràpid

## Ingredients

1,5 gots de farina  
1,5 gots de Maizena  
2 gots de sucre  
1 got de llet  
1/2 got d'oli verge extra d'oliva arbequina  
5 ous  
llevat  
ratlladura de llimona

## Elaboració

Munteu els rovells amb el sucre i aneu-hi tirant la farina a poc a poc, la llet, l'oli, el llevat, la ratlladura de llimona i les clares, també muntades a part.

Tingueu la llauna a punt i aboqueu-hi la pasta. Poseu-ho al forn una mitja hora a 170°.

# Cóc ràpid del Perelló

## Ingredients (per a 6 persones)

4 ous  
400 g de farina  
400 g de sucre  
2 tasses de llet  
1 sobre de llevat  
la ratlladura d'una pell de llimona  
una mica d'anís  
una mica d'oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Bateu les clares a punt de neu, afegiu-hi els rovells, torneu-ho a batre i aneu-hi afegint el sucre. Quan ho tingueu ben batut, afegiu-hi l'oli, la llet i la ratlladura de llimona. Torneu-ho a batre, afegiu-hi el llevat i la farina a poc a poc, treballant-ho bé, i poseu-ho en una plàtera al forn no gaire calent, perquè no es cremi. Quan gairebé estigui cuit, poseu-hi pel damunt una mica de sucre.

# Coca Maria

## Ingredients (per a 6 persones)

- 1/4 de kg de farina
- 1/4 de kg de sucre
- 2 ous
- 1 got de llet
- 1 got d'oli verge extra d'oliva arbequina
- la ratlladura d'una pell de llimona
- canyella
- 1 sobre de llevat

## Elaboració

Poseu tots els ingredients més el contingut del sobre de llevat en un bol i bateu-ho amb la batedora uns 5 minuts fins a fer-ne una pasta esponjosa.

Unteu una plàtera fonda, aboqueu-hi la pasta i amaniu-ho pel damunt amb sucre i canyella. Quan tingueu el forn ben calent, poseu-hi la plàtera i deixeu-ho coure.

Cal que en vigileu la cocció punxant la pasta amb una vareta de les de broqueta fins que en surti eixuta.

# **Coraçons d'ametlla**

## **Ingredients (per a 4 persones)**

3 rovells d'ou  
2 clares d'ou  
1 ou sencer  
1/4 de kg d'ametlles  
1/4 de kg de sucre  
200 g de sagí  
1 cullerada petita de llevat  
farina  
mantega

## **Elaboració**

Escaldeu les ametlles, peleu-les i piqueu-les bé amb la picadora.

En un bol, barregeu els rovells, la farina d'ametlla que acabeu de preparar, el sucre, el sagí, la farina i el llevat. Pasteu-ho bé fins a obtenir una massa consistent. Esteneu-la damunt del taulell de cuina i, amb l'ajut d'un motlle en forma de cor, feu-ne porcions. Col·loqueu-los en una plàtera de forn untada amb mantega. En un plat, bateu les clares d'ou i barregeu-les amb un mica de sucre. Quan ja estiguin fetes, poseu-hi ametlla picada per sobre.

Pinteu-ne els coraçons i enforneu-los uns 20 minuts a 150° o fins que siguin cuits. Un cop freds, traieu-los de la plata del forn i col·loqueu-los en una safata amb blonda.

# Flamets

## Ingredients

6 rovells d'ou  
150 g de sucre  
1/2 gotet de la mida del tallat d'aigua

## Elaboració

Primer, desfeu el sucre amb l'aigua en una olla al foc i, quan estigui llest, deixeu-ho refredar. Mentrestant, bateu els rovells d'ou. Una vegada estiguin ben batuts i l'aigua amb el sucre ben freda, barregeu-ho.

Després, agafeu els motlles on vulgueu fer al bany maria els "tocinillos" o flamets i unteu-los amb una mica de glucosa. El temps del bany maria és de 5 minuts. Quan siguin freds, poseu-los en unes paneretes de paper.

# Galetes d'ametlla

## Ingredients

1/4 de kg d'ametlla en pols  
1/2 kg de sucre  
3 clares d'ou

## Elaboració

Barregeu les clares amb les ametlles i, a poc a poc, afegiu-hi el sucre. Barregeu-ho tot bé.

Amb aquesta massa, formeu unes boletes que quedin lleugerament xates i poseu-les en una plàtera folrada amb paper d'alumini untat prèviament amb mantega. Poseu-les al forn a temperatura suau durant 25 minuts.



# Galetes de xocolata

## Ingredients

- 1/4 de kg de mantega
- 1/4 de kg de sucre
- 6 ous
- 1/4 de kg d'ametlles ratllades
- 1/4 de kg de xocolata
- 100 g de farina

## Elaboració

Barregeu tots els ingredients en l'ordre en què s'indica a la llista anterior de manera que la pasta quedi ben barrejada.

Al fons d'una plàtera de forn amb paper de barba poseu-hi la pasta. Coeu-ho a 150° durant 30 minuts.

Quan sigui cuit, pinteuh-lo amb xocolata de cobertura i talleu-ho a quadrats, rombes o de les formes que vulgueu donar a les galetes.

## Observacions

Aquestes galetes són típiques de Nadal a Baviera, on s'anomenen *Schokolade Brot*.

# Galetes polsoses de la Pigada

## Ingredients

9 unces de farina (300 g)  
1/2 lliura de llard (200 g)  
1/2 lliura de sucre (200 g)  
3 unces d'ametlles (100 g)  
3 unces d'avellanes (100 g)  
unes quantes gotes d'anís

## Elaboració

Poseu la farina sobre el taulell, barregeu-la amb el llard i el sucre, i treballeu bé la barreja.

Un cop tingueu la pasta feta, afegiu-hi les ametlles i les avellanes picades i unes quantes gotes d'anís, i torneu a treballar-ho tot fins a deixar la pasta a punt. A continuació, aplaneu-la i, amb els motlles que tingueu a mà —també la podeu tallar amb un vas—, aneu fent les galetes i poseu-los a sobre del paper de barba o d'alumini que tingueu en una plàtera d'anar al forn.

Coeu-les una mica al forn i, quan siguin cuites, deixeu-les refredar per treure-les de la plàtera.

# Guillermines d'ametlles

## Ingredients

400 g d'ametlla trinxada  
400 g de sucre  
60 g mantega  
1 sobre de llevat  
3 ous  
la ratlladura d'una llimona  
100 g de fruita confitada a trossets petits  
farina

## Elaboració

Poseu tots els ingredients, menys la fruita i la farina, en un bol prou gran per treballar-ho a mà. Quan la pasta sigui homogènia, aneu-hi afegint farina fins que no se us enganxi a les mans. Deixeu-la reposar unes 2 hores. Passat aquest temps, afegiu-hi la fruita confitada i torneu-la a treballar.

Tireu farina al marbre ben net i estireu-hi la pasta fins que la tingueu tan gruixuda com vulgueu. Talleu-la amb motlles o, si voleu, en podeu fer boletes passades per sucre. Enforneu-les durant uns 10 minuts a 180°.

## Observacions

Galetones que són molt bones, fins i tot, si voleu fer-les servir de pica-pica.

# Magdalenes de l'àvia Maria

## Ingredients

1/2 kg d'ous amb closca  
1/2 kg de sucre  
1/2 kg de farina  
400 g d'oli d'oliva  
100 g de mantega (no margarina) fosa  
la ratlladura d'una pell de llimona  
1 sobre de llevat

## Elaboració

En una recipient, desfeu els rovells d'ou (les clares gardeu-les a part) i el sucre. Després, afegiu-hi la farina, l'oli, la llet i la mantega, i pasteu-ho ben pastat.

A part, munteu les clares que heu guardat a punt de neu i afegiu-les a la pasta juntament amb el llevat, i treballeu-la una mica més.

Un cop ben pastada, deixeu que reposi un parell d'hores. Passat aquest temps poseu la pasta resultant a les paneretes i coeu-les al forn.

El temps de cocció us l'indicarà el creixement de la massa, que ha d'arribar per sobre de les paneres. Si voleu podeu comprovar-ho introduint una vareta de les de broqueta a la massa: les magdalenes estaran llestes quan surti sense pasta adherida.

## Observacions

Les podeu fer d'altres gustos afegint-hi panses de Corint o altres ingredients, segons les preferències de cadascú.

# Mona de Pasqua

## Ingredients

### • PER A LA MASSA

- 6 ous
- 300 g de sucre
- 200 de farina
- 1 sobre de llevat

### • PER A L'ADORNAMENT

- melmelada del vostre gust
- ametlles o avellanes torrades a trossos
- fruita confitada
- 3 o 4 ous durs amb la closca decorada o 1 figura de xocolata

## Elaboració

Bateu els rovells d'ou amb el sucre. Un cop fet això, afegiu-hi la farina i el llevat. Quan ho tingueu ben treballat, aboqueu-hi les clares muntades a punt de neu, continueu treballant-ho, emmotlleu-ho i enforneu-ho a 175°.

Per vigilar-ne la cocció feu servir una vareta de broqueta, com és habitual en les masses.

Quan s'hagi cuït el pa de pessic, desenforneu-lo i deixeu que es refredi. Un cop fred, traieu-lo del motlle i talleu-lo per la meitat del gruix.

Passeu la melmelada per la batidora per deixar-la ben fina. Amb la melmelada al punt, unteu el pa de pessic per la part que heu tallat i torneu a ajuntar les dues parts. Un cop fet això, unteu amb una bona capa de la mateixa melmelada el damunt i el gruix del pa de pessic.

Amb els trossos d'ametlles o avellanes decoreu la part del gruix de la mona aprofitant que abans hi heu posat una bona capa de melmelada.

Al damunt de la mona poseu els ous durs o la figura de xocolata i acabeu de decorar-la amb la fruita confitada.

# Orelletes de brou

## Ingredients (per a 4 persones)

1 got dels d'aigua de brou de pollastre  
un polsim de sal  
farina (la que admeti el brou per fer una massa ben lligada)  
sucre  
oli verge extra d'oliva arbequina (en quantitat)

## Elaboració

En un gibrell, barregeu la farina i el brou amb el polsim de sal, i treballu-ho bé per espessir la barreja fins a deixar la massa ben lligada.

Mentrestant, poseu oli abundant a la paella i, un cop al foc, deixeu que s'escalfi fins a gairebé bullir.

Simultàniament, agafeu un grapat de la massa i estireu-la fins a deixar-la molt prima. Per a aquesta operació us podeu servir del corró de pastisseria o podeu fer-ho a la manera clàssica de les orelletes: anar estirant la pasta en un drap blanc de cotó sobre el genoll.

En tenir la pasta prou prima, poseu-la a la paella i deixeu que s'enrosseixi per les dues cares, tenint molta cura de no deixar-les recremar. Quan sigui cruixent, traieu-la de la paella i deixeu-la una estona perquè desprengui l'oli. Finalment, tireu una mica de sucre a la cara del damunt.

Tingueu present que, a diferència de l'orelleta clàssica, aquesta no fa butllofes perquè no hi heu posat gens de llevat.

# Orelletes de carabassa

## Ingredients (per a 4 persones)

1 carabassa  
sucre  
aigua  
sal  
farina (la que admeti la carabassa fins a deixar la massa ben lligada)  
oli verge extra d'oliva arbequina (en quantitat)

## Elaboració

Bulliu la carabassa amb aigua, un polsim de sucre i un de sal. Quan sigui cuïta, aboqueu el suc però guardeu-ne una part.

Agafeu la carabassa i deixateu-la bé, si voleu, ajudeu-vos d'una batedora manual. En tenir-la ben fina, aneu-hi afegint la farina necessària fins a obtenir una massa ben lligada. Si fes falta, podeu afegir-hi una mica del suc de la bullida.

Preparada la massa, aneu-la treballant a grapats, per separat, ajudats del corró o a la manera clàssica de les orelletes: anar estirant la pasta en un drap blanc de cotó sobre el genoll.

Prèviament, heu de posar oli abundant en una paella i escalfar-lo al foc fins gairebé bullir.

Quan l'oli sigui calent, aneu-hi coent les orelletes una per una, tenint cura d'anar-les tombant perquè no es recremin. Traieu-les de la paella quan es tornin cruixents. Mireu d'anar-les posant sobre paper de cuina perquè deixin anar l'oli. Finalment, ensuceu-les.

## Observacions

Aquestes orelletes us quedaran llises, sense butllofes, perquè no porten gens de llevat.

# Orelletes de la Quimeta

## Ingredients

2 l d'aigua  
200 g de celiandre i matafaluga  
la ratlladura de la pell d'una llimona  
8 ous  
1 kg de sucre  
1/4 de l d'oli verge extra d'oliva arbequina  
un tros de llevat de pa  
5 kg de farina

## Elaboració

En primer lloc, feu bullir el celiandre i la matafaluga juntament amb la ratlladura d'una llimona. Deixeu que es refredi i, un cop fred, coleu-ho i poseu-ho en un recipient per fer la massa. Seguidament, afegiu-hi els ous, el sucre, l'oli i el llevat. També aneu-hi incorporant la farina mentre la massa l'admeti. Com més treballada estigui, millor queda.

A continuació, feu-ne unes boles rodones del gruix d'un grapadet, col·loqueu-les a sobre d'una manta i tapeu-les perquè agafin calor i creixi la massa. Deixeu-les reposar un parell d'hores.

Passat aquest temps, aplaneu les boles, ajudats del corró, una per una fins a deixar-les ben fines, d'un gruix mínim. El cànon clàssic assenyala que la pasta de cada bola s'ha d'estirar sobre el genoll, protegit amb drap de tela blanca.

Quan tingueu la pasta de cada bola estesa, aneu-les fregint una per una a la paella amb oli d'oliva molt abundant i molt calent. Per a donar-los-hi forma i tombar-les per les dues cares, us podeu servir de dues mitges canyes d'uns 40 centímetres de llargada per evitar esquitxades de l'oli bullent. Vigileu que la pasta no es recremi, però deixeu-la al punt just.

Un cop fregides, aneu-les empolsant amb sucre una per una.

## Observacions

Aquesta recepta té uns 150 anys, me la va explicar l'àvia.



# Panellets

## Ingredients

3 kg d'ametlles picades  
13 rovells d'ou  
2 clares d'ou sense batre  
2,5 kg de sucre (passada per la picadora)  
1/2 kg de patata bullida (amb pell)  
la ratlladura de 4 pells de llimona

## Elaboració

Poseu l'ametlla en una cassola i barregeu-la bé amb el sucre. Després, afegiu-hi la llimona, les clares i els rovells d'ou. Barregeu-ho bé fins que quedi homogeni. Al final, poseu-hi la patata aixafada ben fina. Deixeu-ho reposar unes 10 hores.

Preescalfeu el forn a 200° 1 hora abans, de dalt i de baix.

Prepareu una plàtera amb força farina o paper d'alumini per a forn.

Feu les boles amb la pasta dels panellets ben rodones i passeu-les per una mica de farina i sucre ben fina. Aneu-les col·locant a la plàtera ben separades i poseu-les al forn uns 10 o 15 minuts. Vigileu que no es cremin.

Cal que poseu la plàtera gairebé tocant el fons del forn.

## Observacions

Els panellets es poden guarnir amb pinyons, avellanes o ametlles.

Per posar-hi els pinyons, cal que bateu una mica de clara d'ou i passeu les boles per la farina i el sucre fi, després per la clara d'ou i, finalment, pels pinyons.

# Pastes de l'Abuelita Fidencia

## Ingredients

600 g de farina  
1/2 sobre de llevat Royal  
1/4 de kg de llard  
1/4 de kg de sucre  
la ratlladura d'una llimona sencera  
2 ous sencers i el rovell d'un tercer ou  
sucre en abundància (en un plat)  
la clara del tercer ou que heu separat del rovell (en un altre plat)  
farina per escampar-la pel marbre i pel corró (en un altre plat)

## Elaboració

Podeu elaborar la massa de les pastes a sobre d'un marbre de cuina ben net o a sobre d'una taula de fusta. Tanmateix, el marbre és més còmode i aconsellable.

En primer lloc, aboqueu els 600 grams de farina sobre el marbre. A continuació, poseu-hi el sucre i el llevat. Afegiu-hi el llard, i ja podeu començar a barrejar aquests quatre ingredients. Després, incorporeu-hi la ratlladura de la llimona, els dos ous sencers i el rovell del tercer ou. Ajunteu-ho tot. Cal fer força per barrejar-ho tot molt bé i perquè no hi quedin grumolls.

Tan bon punt aconseguíu fer la massa, doneu-hi uns quants copets i deixeu-la caure a sobre del marbre unes quantes vegades. Si és necessari, podeu escampar una mica de farina sobre el marbre perquè no s'hi enganxi la massa. Finalment, deixeu-la reposar unes 12 hores en un plat, tapada amb un drap de cotó i en un lloc fresc.

Quan hagi passat aquest temps, agafeu un tros de massa i col·loqueu-la a sobre del marbre. Prèviament, cal que hàgiu escampat una mica de farina perquè no s'enganxi al marbre. A més, agafeu el corró i empoleu-lo també amb farina. A partir d'aquest moment, aixafeu la massa amb el corró i creeu-ne una capa fina. Prepareu els motlles i claveu-los a la massa per aconseguir les formes desitjades.

Aneu-les col·locant a sobre del marbre. Prèviament, cal que hi hàgiu posat una mica de farina, com sempre, perquè no s'hi enganxin. Quan ja tingueu unes quantes pastes a sobre del marbre, agafeu-les d'una en una i, abans de col·locar-les sobre la safata que ha d'anar al forn, escampeu-hi la clara amb els dits o amb una cullereta (és millor utilitzar els dits!). Després,

deixeu caure cada pasta (per la part de la clara) sobre el plat de sucre a fi que el sucre s'enganxi a la clara.

Cal que tingueu la safata on posareu les pastes preparada amb el paper de plata. El forn ja ha de ser calent: si és de gas, comenceu a encendre'l per sota, després, quan la base de la pasta sigui daurada, per sobre; en canvi, si utilitzeu un forn elèctric, ha d'estar a una temperatura d'uns 180°.

És convenient que les pastes es coguin primer per sota i, després, per sobre. Però cal estar molt alerta perquè no es cremin. Quan ja estiguin fetes, amb cura perquè no es trenquin, traieu-les amb la mà o amb unes pinces de cuina i col·loqueu-les a sobre d'una safata de vidre o a sobre d'un plat perquè es refredin. Després, ja les podreu guardar en una capsula.

# Pastis borratxo

## Ingredients

- PER A LA BASE
  - 5 ous
  - sucre (el mateix pes dels ous)
  - farina (el mateix pes dels ous)
  - mantega (el mateix pes dels ous)
  - 2 paquets de llevat
- PER A LA CREMA
  - 1 l de llet
  - 6 rovells d'ou
  - 100 g de midó
  - 8 cullerades de sucre
- PER AL LÍQUID D'EMBORRATXAR LA BASE
  - 1/2 l d'aigua
  - 1/4 de l de conyac
  - 4 cullerades de sucre
  - la pell d'una llimona
- PER AL GUARNIMENT
  - sucre glacé
  - xocolata en pols

## Elaboració

### – DE LA BASE

Bateu els ous i el sucre junts fins que obtingueu una pasta escumosa (10 minuts, aproximadament) i, després, afegiu-hi, la mantega líquida. Barregeu-ho tot bé i, al final, incorporeu-hi la farina amb el Royal, passats per un colador perquè no s'agrumolli.

Aboqueu aquesta pasta en una llauna bastant gran (d'uns 25x40 centímetres), folrada prèviament amb paper de forn, de manera que la massa quedi d'uns 3,5 centímetres de gruix. Poseu-la, aproximadament, 1 hora al forn (el 5 minuts primers, fort i, després, més fluix). Un cop cuita, deixeu-la refredar en la mateixa llauna.



# Pastís casolà de la mareta

## Ingredients

- 7 ous
- 300 g de sucre
- 200 g de fècula de patata
- 1 cullerada de les de cafè rasa de llevat

## Elaboració

Per començar, separeu els rovells de les clares i remeneu els rovells amb el sucre.

Munteu les clares a punt de neu i afegiu-les als rovells. Remeneu-ho tot amb molt de compte.

Després, poseu-hi la fècula de patata tamisada amb el llevat.

Introduïu-ho al forn amb un motlle d'alumini untat i enfarinat a uns 200° durant mitja hora, depèn del tipus de forn. Comproveu si és cuit punxant-lo amb una agulla.

Adorneu-lo al vostre gust i segons l'ocasió.

# Pastis d'avellana de Baviera

## Ingredients

- 1/4 de kg de mantega o bé una tasseta d'oli
- 1/4 de kg de sucre
- 1 potet de sucre de vainilla
- 4 ous
- 1/4 de kg de farina amb llevat
- 1/4 de kg d'avellanes ratllades
- 100 g de xocolata trossejada

## Elaboració

Barregeu ben bé tots els ingredients començant per la mantega i acabant per la xocolata.

Poseu la pasta resultant en un motlle al forn a 180° durant 60 minuts.

Quan sigui cuit, el podeu pintar amb xocolata de cobertura o hi podeu posar sucre glacé pel damunt.

# Pastís de formatge

## Ingredients

- 2 iogurts naturals
- 3 ous
- 3 cullerades soperes de sucre
- 3 cullerades soperes de Maizena
- 1 terrina de formatge de 200 g

## Elaboració

Barregeu tots els ingredients tenint cura que quedin ben barrejats, de manera que us quedi una pasta homogènia.

Poseu-la en un motlle al forn a 175° i deixeu-la coure 20 minuts.

## Observacions

Podeu fer servir un formatge gras, tipus Philadelphia o mascarpone.



# Pastís de llimona o taronja

## Ingredients (per a 6 o 8 persones)

- PER AL PA DE PESSIC
  - 67 g de sucre
  - 67 g de mantega
  - 67 g de farina
  - 1 cullerada sopera de sucre
  - 1 ou
  - 1 cullerada petita de Royal
  - un motlle desemmotllable de 24 cm
  - ratlladura d'1 pell de llimona o de taronja
- PER A LA CREMA DE TARONJA O LLIMONA
  - el suc de 5 taronges o llimones
  - 5 fulls de gelatina
  - 150 g de sucre
  - 400 ml de nata per muntar
- PER A LA GELATINA DE MELMELADA
  - 1 pot de mermelada de maduixa, gerds, pruna o préssec
  - un dit de suc del mateix pot
  - 4 fulls de gelatina
- PER A L'ALTRA BASE DE PASTÍS
  - 150 g de galetes maria de qualitat
  - 100 g de mantega pomada

## Elaboració

Poseu les fulles de gelatina per separat en remull.

Escalfeu el suc de les taronges juntament amb el sucre. Quan sigui calent, incorporeu-hi la nata semimuntada. Quan ho tingueu ben barrejat, i sempre fora del foc, poseu-hi la gelatina.

Feu el pa de pessic com és habitual i, quan el tingueu fet, traieu-lo del motlle i deixeu que es refredi.

Al fons del motlle poseu un polsim de sucre i el pa de pessic ja fred. A continuació, escampeu la crema de taronja o llimona pel damunt del pa de pessic.

Poseu la melmelada amb el dit del seu mateix suc al foc; quan s'hagi desfet, i a fora del foc, poseu-hi la gelatina, coleu-ho i tireu-ho sobre la crema quan s'hagi quallat.

### **Observacions**

Si opteu per fer la base del pastís amb galetes maria en lloc del pa de pessic, haureu de barrejar les galetes amb la mantega, fent pomada, i la cullerada sopera de sucre. Quan ho tingueu ben barrejat, poseu-ho al motlle tenint cura que la pasta quedi ben premuda al fons. Enforneu-ho a 200° de 5 a 10 minuts. Quan vegeu que la massa es torna daurada, traieu-la del forn i deixeu-la refredar. Ja podeu seguir-ne l'elaboració fins a deixar el pastís llest.

# Pastís de pinya

## Ingredients

1 pot de pinya en almívar  
5 ous  
10 cullerades soperes de farina  
10 cullerades soperes de sucre  
llevat (Royal)  
anís (licor)  
suc del pot de pinya

## • PER A L'ADORNAMENT

50 g de pinyons  
coco ratllat  
melmelada  
maduixes  
bombons

## Elaboració

Agafeu una llauna per el forn, caramel·litzeu-la o tireu-hi sucre cremat líquid, que cobreixi tota la sola de la llauna. Damunt, poseu-hi la pinya ben repartida.

En un bol poseu els 5 rovells d'ou (les clares, guardeu-les en un altre bol per muntar-les a punt de neu), aboqueu-hi el sucre amb els rovells i feu-ne una pasta ben treballada. Després, poseu-hi la farina i el llevat. Remeneu-ho bé. Per últim, afegiu-hi les clares muntades ben fortes, i torneu-ho a barrejar tot bé.

Aboqueu-ho damunt la pinya fins que quedi ben tapada i poseu la plàtera al forn, prèviament calent. Deixeu-ho una mitja hora, però vigileu-ne la cocció.

Quan sigui cuit, traieu la llauna del forn i gireu-la a sobre d'una safata, de manera que la pinya us quedarà damunt del pastís.

Mentre sigui calent, regueu tot el pastís amb l'anís i el suc de pinya. Després, pinteu-lo amb melmelada i tireu-hi els pinyons per sobre ben escampats. Les parets laterals feu-les blanques de coco i a sobre de les rodanxes de la pinya poseu-hi maduixes i bombons.

# Pastís de poma I

## Ingredients

1 kg de pomes  
40 g de mantega  
4 ous  
6 cullerades de sucre  
6 cullerades de llet  
6 cullerades de farina  
ratlladura d'1 llimona

## Elaboració

Peleu i talleu les pomes a làmines primes. Barregeu-les amb tots els ingredients i treballeu-ho bé tenint cura que no hi quedin grumolls.

Al fons d'un bol poseu el sucre cremat i aboqueu tots els ingredients dintre del bol. Seguidament, poseu-los al bany maria i, quan comenci a bullir, poseu-ho tot al forn de manera que continuï el bany maria aproximadament tres quarts d'hora.

Per servir-lo, desemmotlleu-lo girant-lo al vol perquè quedi el caramel a dalt.

# Pastís de poma II

## Ingredients

3 ous  
200 g de farina  
200 g de sucre  
1 tasseta d'oli verge extra d'oliva arbequina  
1 sobre de llevat  
4 o 5 pomes

## Elaboració

Barregeu tots els ingredients treballant-los bé i poseu-los en una llauna per anar al forn.

Peleu i talleu les pomes en forma de grill. Damunt de cada tall tireu-hi una mica de suc de llimona perquè no es tornin negres.

Col·loqueu els talls de poma damunt la massa, ben repartits.

Poseu la llauna al forn i mantingueu-la-hi de mitja hora a 35 minuts.

Un cop fora del forn, poseu gelatina de poma per damunt del pastís a fi de donar-li brillantor.

# Pastis de xocolata

## Ingredients

- 125 g de xocolata
- 1 cullerada d'aigua
- 125 g de mantega
- 50 g de nous trencades a trossos
- 3 ous
- 125 g de sucre
- 3 cullerades de llet
- 80 g de farina
- 1/2 sobre de llevat

## Elaboració

Desfeu la xocolata i l'aigua al microones. La mantega, també, 15 segons.

Deixatades la xocolata i la mantega, un cop fredes, barregeu-les en un bol amb els altres ingredients i treballeu-ho bé per evitar grumolls.

Feta aquesta operació, en un motlle ben untat amb mantega poseu la barreja i deixeu-la coure al microones 6 minuts a potència màxima i 5 minuts de repòs. Passat aquest temps, ja podeu obrir el microones, que ja estarà llest.

# Pastissets de cabell d'àngel

## Ingredients

1/2 kg de farina  
1 got de sucre  
1 got d'oli verge extra d'oliva arbequina  
1 got de mistela  
1 copeta d'anís  
confitura de carabassa de cabell d'àngel

## Elaboració

Barregeu la farina, el sucre, l'oli, la mistela i l'anís, i feu-ne una pasta ben treballada. Quan la tingueu llesta, feu-ne pilotes de la grandària d'un grapadet i, després, aplaneu-les ben fines. A dins, poseu-hi una cullerada de confitura i doblegueu-les fent-ne un farcellet. Tanqueu-los amb la forquilla, perquè no s'obrin en cuire'ls.

Introduïu-los al forn fins que siguin cuits.

# Púding de poma

## Ingredients

1 kg de pomes  
6 cullerades de sucre  
6 cullerades de farina  
6 cullerades de llet  
4 ous  
la ratlladura d'1 llimona  
50 g de mantega

## Elaboració

Bateu els ous com si haguéssiu de fer una truita. Peleu les pomes i tal·leu-les molt fines. Després, barregeu tots els ingredients remenant-los ben bé i poseu la barreja en motlles amb sucre cremat al fons. Coeu-ho al bany maria uns tres quarts d'hora.



# Quallada de nous

## Ingredients

1/4 de kg de nous mòltes  
1/4 de kg de sucre  
4 cullerades de cacau en pols  
6 ous

## Elaboració

Barregeu tots els ingredients treballant la massa. Poseu-la en un motlle i deixeu-ho al forn 40 minuts.

# Rosquilles de cal Bonito

## Ingredients

- 1 ou
- 1 tassa de llet
- 1 tassa de sucre
- 1 tassa d'anís (licor)
- 1 tassa d'oli
- 1 cullerada de Royal
- farina (la que admeti fins a fer-ne una massa espessa)

## Elaboració

Poseu tots els ingredients en un bol, remeneu-los i aneu afegint-hi la farina, treballant-la fins a obtenir-ne una massa espessa.

En una paella, escalfeu oli i, quan sigui ben calent, aneu-hi tirant la pasta en petites porcions en forma d'anella. Un cop ben rosses, poseu-les en una safata i empolseu-les amb sucre.

# Torrades amb mel i pinyons

## Ingredients

1 barra de pa d'1/4 de kg  
llet  
1 ou  
oli verge extra d'oliva arbequina  
mel  
pinyons

## Elaboració

Llesqueu la barra de pa a llesques petites, d'un dit de gruix, col·loqueu-les planes en una plàtera i remulleu-les de llet. Una vegada ben xopades, aneu sucant les llesquetes de pa en un plat amb l'ou batut i aneu-les posant en una paella amb bastant d'oli d'oliva ben calent. Un cop fregides, quan vegeu que ja tenen un color ben rosset, traieu-les-en.

Una vegada siguin cuites, amb l'ajut d'un ganivet, poseu-hi una lleugera capa de mel i, pel damunt, tireu-hi uns quants pinyons pelats i torrats.

Finalment, col·loqueu-les en una plàtera i serviu-les com a postres.

# Torrades de Santa Teresa

## Ingredients

1 barra de pa d'1/4 de kg  
2 cullerades d'anís  
4 ous  
1 l de llet  
1/4 de kg de sucre  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

En un bol poseu la llet, l'anís, els ous i 4 cullerades de sucre. Bateu-ho tot i, quan ho tingueu ben remenat, llesqueu el pa d'1 centímetre i mig de gruix cada llesca. Suqueu-les en la barreja i fregiu-les en una paella amb oli molt calent, prèviament preparat.

Quan les tingueu fregides, poseu-les en una plàtera i ensuceu-les.

# Torrades de Santa Teresa de la Matarrània

## Ingredients

- 1 barra de pa d'1/4 de kg
- 1 got de llet
- oli verge extra d'oliva arbequina
- 2 ous
- sucre

## Elaboració

Agafeu la barra de pa i feu-ne llesques de 2 centímetres. Suqueu-les de llet, escorreu-les i reserveu-les.

Poseu la paella al foc amb una mica d'oli i, quan ja sigui calent, passeu les llesques (sucades amb llet i reservades) per l'ou batut i, després, poseu-les a la paella.

Quan les llesques siguin rosses, ja les podeu treure de la paella i posar-hi sucre per sobre. Estan a punt de servir.

# Torrans de crema

## Ingredients

1/2 kg d'ametlles crues

1/2 kg de sucre

8 rovells d'ou

## Elaboració

Piqueu les ametlles i el sucre ben fi, afegiu-hi els rovells d'ou i pasteu-ho bé. Feu la forma de les barres, si convé, amb l'ajut d'un motlle.

Poseu sucre per tots els costats de la barra i cremeu-lo amb una planxa.

# Torrans de massapà de Cadis

## Ingredients

1/2 kg d'ametlles  
1/2 kg de sucre  
2 clares d'ou  
la ratlladura d'1 llimona  
confitura  
2 ous batuts

## Elaboració

Piqueu les ametlles, el sucre i la ratlladura, ben fi, i barregeu-ho. Munteu les clares a punt de neu. Aneu pastant la barreja a mesura que hi afegiu les clares. Doneu forma a la barra alternant 3 capes de massapà i 2 de confitura. Ha de quedar tot cobert de massapà. Unteu-la amb ou batut i poseu-la al forn calent, només entrar i sortir, a fi de daurar-la.

# Trufes de xocolata

## Ingredients

300 g de xocolata negra fondant  
150 g de mantega  
3 rovells d'ou  
4 cullerades soperes de llet condensada  
1 cullerada petita de moca de concentrat de cafè (Nescafé)  
2 o 3 cullerades soperes de conyac  
2 cullerades d'aigua  
granet de xocolata

## Elaboració

En un bol, trenqueu la xocolata, foneu-la al bany maria i afegiu-hi la mantega.

En un got, remeneu els rovells d'ou amb la llet condensada i aboqueu-ho tot al bol de la xocolata.

En el mateix got, junt amb el Nescafé, poseu el conyac i també aboqueu-ho al bol de la xocolata.

Tot el procés l'heu de fer remenant sempre la xocolata.

Un cop acabat, poseu la barreja del bol en una plàtera fonda i deixeu-la refredar per posar-la al congelador, de manera que agafi consistència per poder-ne fer les boles. Quan les tingueu fetes, arrebosseu-les amb el granet de xocolata.



**Berenars**





## A mitja tarda

Sortida d'escola i, sense perdre temps, berenar a casa. Invariablement, llesca de pa amb oli, vinagre, sal i una sardina, pa sucacó, pa sucacat amb oli i sucre i, després, torrat a la vora del foc o, en ser una mica més grandets, pa amb vi i sucre, quatre avellanes torrades i un parell de nous. No sovintejava tant, però en dies més assenyalats, ens donaven una llesca de pa i mitja presa de xocolata.

En els nostres temps de pantaló curt, el pa majoritari era morè i, naturalment, força espès, però el trobàvem bo. A vegades, algú quedava encantat mirant l'altre nen que menjava pa blanc, però em sembla que no en fèiem cap problema. La gana obviava enveges.

.....  
Pensem que la senzillesa dels nostres berenars ens excusa de convertir-los en recepta. Amb el simple enunciat de cada un, hom n'endevina la formulació:

- Pa amb oli i sucre
- Pa torrat amb oli i sucre
- Pa amb vi i sucre
- Pa amb mitja presa de xocolata
- Pa amb secallons i nous o avellanes
- Pa sucac amb oli, vinagre, sal i una sardina fregida
- Pa sucac amb tomacó o tomàquet
- Pa torrat amb oli i sal

# **Confitures i melmelades**

---



## Una mica més de sucre

Ves qui deixa que tot aquell bé de Déu de fruita es malmeti en quatre dies, si confitada o en melmelada és tan bona! Tan bona que la seva elaboració ha pres volada industrial.

Si poguéssim escatir el rebost de ruralia, en tots trobaríem una mica de confitura o melmelada de factura pròpia, i ja no parlo de codonyat de mil gustos i textures, segons arts familiars heretades. I de l'arrop, els que el recordeu què me'n dieu?, que no era prou bo?

Amb aquestes quatre receptes llencem l'envit. No us en penedireu, i encara podreu deixar llepar el cullerot a la parella, us ho agrairà.

# Arrop

## Ingredients

meló  
préssec  
pera  
poma d'estiu  
2 albergínies  
300 g de sucre per cada kg de fruita  
most sense addicions (suc de raïm sense fermentar)

## Elaboració

En una caldera, poseu el most a bullir fins que quedi reduït a la meitat.  
Talleu la fruita a trossos no gaire petits. En el cas de la síndria, traieu-ne la part de polpa més molla i peleu la part verda de la pell. Del meló, traieu-ne les llavors i també la part verda de la pell. Peseu-la i tireu-la al most, de manera que cobreixi totalment la fruita.

Per cada quilo de fruita, afegiu-hi 300 grams de sucre.

Deixeu-ho coure a foc lent 2 hores.

Un cop fet l'arrop, poseu-lo en pots de vidre i tapeu-los.



# Cireres negretes

## Ingredients

- 1 kg de cireres negretes
- 1 kg de sucre

## Elaboració

Arrenqueu les cues de les cireres, trieu-les i renteu-les bé.  
Un cop netes, poseu-les al foc en una cassola i afegiu-hi el sucre. Deixeu-les coure a foc lent fins que el sucre es caramel·litzi.

## Observacions

Si voleu, hi podeu posar menys sucre (uns 3/4 de quilo).

# Codonyat

## Ingredients

1 kg de codony bullit i net (sense cor)  
3/4 de kg de sucre

## Elaboració

La primera feina és rentar bé els codonys a fi que perdin aquella mena de pèl que porten a la pell. Un cop nets, poseu-los en una olla amb aigua al foc, espereu que arrenqui el bull i deixeu-los coure uns 5 minuts. Passat aquest temps, escorreu-los i deixeu-los refredar per poder-los netejar. Un cop freds, traieu-ne el cor i alguna taca que poguessin tenir. No cal pelar-los.

Quan els tingueu tots nets, per cada quilo de codony poseu tres quarts de quilo de sucre. Poseu codony i sucre en una cassola fonda i deixeu-ho reposar, mentrestant el sucre s'anirà desfent.

Un cop reposat, poseu la cassola amb el sucre i el codony a mig foc. Quan arrenqui el bull, abaixeu el foc al mínim i deixeu-ho bullir mitja hora. De tant en tant, feu-hi alguna remenada. Passada la mitja hora, apagueu el foc i tritureu-ho ben triturat sense treure-ho de la cassola.

Quan ho tingueu ben fi, torneu a encendre el foc i espereu que arrenqui el bull. A partir d'aquest moment, deixeu que bulli 5 minuts més remenant-lo contínuament perquè no s'enganxi a la cassola. Passat aquest temps, apagueu el foc i ja ho podeu posar als recipients.

## Observacions

El codonyat es menja reposat i fred.

# Confitat de meló

## Ingredients

1 meló mitjà una mica verd  
1,8 kg de sucre  
400 g de sal  
aigua

## Elaboració

Feu el meló a talls, tal com és costum presentar-lo a taula.

Traieu-ne les llavors amb la polpa que les sostenen i peleu-ne l'escorça verda.

Poseu en un gibrell un parell de litres d'aigua, els 400 grams de sal i les tallades de meló pelades. Deixeu-ho un parell de dies (48 hores) en aquest remull.

Passat aquest temps, escorreu les tallades de meló i torneu-les a posar en aigua freda, aquesta vegada sense sal. Canvieu-ne l'aigua 4 o 5 vegades fins a eliminar-ne totalment la sal.

Un cop dessalades les tallades de meló, poseu-les a bullir en una olla amb aigua freda, fins que el talls es tornin tous (ho podeu comprovar punxant-les amb una forquilla; estaran llestes quan es desenganxin fàcilment).

Ajudats d'unes pinces, traieu-les de l'olla i passeu-les per l'aigua freda.

En una cassola poseu 1 litre d'aigua i 700 grams de sucre. Poseu-ho al foc i deixeu que bulli uns 5 minuts a fi d'obtenir un xarop a 30°.

Un cop tinguem el xarop, barregeu-lo amb la fruita, poseu-ho al foc i deixeu que arrenqui el bull. Traieu-ho del foc i deixeu-ho reposar a la cassola 1 dia (24 hores).

L'endemà, passades les 24 hores, poseu-ho novament al foc, afegiu-hi 300 grams més de sucre i deixeu que arrenqui el bull. En aquest moment, enretireu-ho del foc i deixeu-ho reposar 24 hores més.

Arribats al tercer dia, repetiu exactament les operacions del dia anterior. Recordeu-vos d'afegir-hi els 300 grams de sucre.

Els quart i el cinquè dies, respectant les mateixes hores de repòs del confit, torneu-ho a posar al foc però sense afegir-hi sucre.

El sisè dia afegiu a la cassola 200 grams més de sucre, deixeu que arrenqui el bull i deixeu-ho reposar 24 hores més.

Els dies setè i vuitè deixeu-ho bullir a la cassola sense afegir-hi sucre.

• Heu de vigilar que les tallades de meló no quedin enganxades les unes amb les altres, principalment els últims dies.

• **Observacions**

• Per fer aquest confit cal respectar el repòs de 24 hores entre cocció i cocció.

# Confitura de cabell d'àngel

## Ingredients

1 carabassa (per fer cabell d'àngel)  
aigua  
pell de llimona  
sucre

## Elaboració

Bulliu la carabassa a trossos. Quan sigui cuïta, traieu-ne les llavors amb un ganivet i tota la polpa.

Escorreu bé la polpa peseu-la i afegiu-hi el mateix pes de sucre.

Poseu la carabassa, el sucre i una pell de llimona a l'olla i feu que bulli durant 2 hores.

Aneu-ho remenant tota l'estona perquè no s'enganxi.

# Confitura de síndria

## Ingredients

1 kg de síndria  
600 g de sucre

## Elaboració

Talleu la síndria i traieu-ne la pell verda i una mica de polpa. Feu-ne tallets al vostre gust i poseu-los en una cassola de test juntament amb el sucre. Coeu-ho a foc lent amb la cassola tapada. Tingueu cura que el sucre no es recremi per les vores de la cassola. Anirà agafant un color molt fosc. Per l'olor notareu que ja és cuita.

# Conserves de fruita

## Ingredients

albercocs, cireres, móres, codonys, peres, préssecs o prunes  
1/2 kg de sucre  
1 l d'aigua  
pots de vidre d'1 kg de capacitat

## Elaboració

Peleu i traieu els cors dels codonys, les peres o els préssecs i talleu-los a trossos més aviat grossos. Tant els albercocs com les prunes, ben nets, partiu-los per la meitat i traieu-ne els pinyols. De les cireres o les móres, traieu-ne només les cues i renteu-les bé.

A part, feu un almívar amb mig quilo de sucre i un litre d'aigua.

Ompliu cada pot de vidre amb un tipus de fruita. Poseu-hi l'almívar que calgui fins que cobreixi totalment la fruita. Tapeu ben hermètics els pots i, en una olla amb aigua que els cobreixi totalment, poseu-los al foc i deixeu que l'aigua bulli 7 minuts. Seguiu el mateix procediment en totes les fruites.

Per evitar que la conserva de pera i similars quedi d'un color de pera bullida, afegiu a cada pot 1 gram d'àcid cítric.

# Melmelada de tomàquet

## Ingredients

1 kg de tomàquet

700 g de sucre

1 llimona

## Elaboració

Escaldu els tomàquets, traieu-ne les llavors i trossegeu-los.

Poseu els tomàquets i el sucre en una olla al foc i deixeu que es cogui lentament. De tant en tant, remeneu-ho.

El tomàquet ha de quedar de color fosc. Si l'oloreu, veureu que ha perdut l'olor del tomàquet cru.

Deixeu refredar la mermelada i, quan sigui freda, ratlleu-hi la pell de la llimona al vostre gust. Es fa quan la mermelada és freda perquè la llimona no s'ennegreixi.

Si l'heu de guardar, poseu-la en pots que tapin hermèticament i passeu-los un quart d'hora pel bany maria.



# Melmelades de fruita

## Ingredients

1 kg de fruita neta i madura  
1/4 de kg de sucre

## Elaboració

Pelegueu la fruita, trossegeu-la i peseu-la. D'acord amb les proporcions que s'han indicat, per cada quilo de fruita preparada poseu un quart de quilo de sucre. Coeu-ho en una cassola a foc lent fins que el sucre es caramel·litzi, tenint sempre cura de no recremar-lo.

Quan tingueu la mermelada cuita, deixeu que es refredi abans de posar-la als pots. Heu d'escollir si voleu tenir la mermelada a trossos o triturada. En aquest últim cas, només cal que hi passeu la batedora elèctrica.

Un cop en tingueu plens els pots, tapeu-los hermèticament i, en una olla amb aigua que els cobreixi totalment, bulliu-los al bany maria.

## Observacions

La mermelada la podeu fer amb qualsevol classe de fruita dolça: préssec, albercoc, pruna, pera, poma, codony...

La proporció de sucre que s'ha indicat pot variar una mica d'acord amb l'acidesa de les fruita.

# Prunes borratxes

## Ingredients

prunes madures i sense tares  
1 litre de rom extra  
1/2 kg de sucre, si pot ser en pols  
pots de vidre que puguin tapar hermèticament

## Elaboració

Ben repassades, que no tinguin cap tara, i sense les cues, renteu ben netes les prunes i aneu-les posant als pots de vidre.

Quan en tingueu els pots plens, barregeu el rom amb el sucre en pols i aneu omplint-ne els pots de manera que les prunes quedin totalment cobertes pel rom amb sucre.

Al cap d'un mes, si voleu, ja en podeu menjar, tot i que és recomanable deixar passar tres mesos. Són molt més bones.

## Observacions

Aquesta recepta també es pot fer amb aiguardent, conyac, etc.

# Taronges confitades

## Ingredients

1 kg de taronges  
1/2 kg de sucre

## Elaboració

Passeu les taronges per un ratllador ben fi sense treure'n la pell.

Cobriu-les d'aigua durant 24 hores (poseu-hi un pes, ja que suren).

Passat aquest temps, en una olla amb aigua, poseu-les al foc suau fins que es trobin toves; per saber-ho, les podeu punxar.

Deixeu-les refredar i talleu-les a trossos pel llarg, en el sentit dels grills, en 4 o 6 bocins. Poseu-los en una cassola al foc junt amb el sucre i coeu-los a foc suau fins que la taronja quedi de color transparent.

Quan la confitura sigui freda, seleccioneu-la de la següent manera i poseu-la en pots al bany maria:

- Els trossos sencers seleccioneu-los per a adorn.
- Els trossos petits i trencats tritureu-los com a confitura per farcir o tapar.
- L'almívar restant feu-lo servir per emborratxar els pastissos.



# **Conserves i sabons**





## Amb temps i palla...

Al súper, hi trobem de tot. Quina comoditat, els electrodomèstics! És molt normal que ens costi imaginar-nos vida sense nevera ni congelador. Però també hi hem passat i no fa gaires anys.

Oli, vinagre i sal han fet miracles per conservar carn, peix i fruits de la terra, i no ens perdéssim estenedor ni canyissos per a l'assecatge de figues i raïms o per conservar tomacons quan no ens podíem valer d'altre enginy que la imaginació. En les receptes que segueixen en trobareu una bona mostra. "Amb temps i palla maduren les nespres", diem en sentit figurat. Aquí en tenim l'arrel.

Seguint per aquest ramal, hem de fer esment d'altres receptes que no són de taula, però que també interessaven a les nostres mares, per exemple, el sabó casolà, que aprofitava morques d'oli vell. Per als menuts els procés d'elaboració era tota una festa.

Si no és una serà l'altra la que us pot ser d'utilitat. Per què no us hi engresqueu en la mesura de les vostres possibilitats?

# Conserva d'escalivada

## Ingredients

albergínies  
pebrots  
cebes  
oli verge extra d'oliva arbequina  
pots de vidre amb tapa hermètica

## Elaboració

Feta l'escalivada, si pot ser a foc de brases millor, deixeu que la verdura s'estovi i es refredi embolicada amb paper de diari.

Quan la tingueu freda, traieu-ne bé la pell recremada i també les llavors dels pebrots. Talleu la verdura a tires i aneu-la posant als pots de vidre segons el tipus de verdura. Quan els tingueu plens, poseu-hi oli pel damunt, tapeu-los hermèticament i coeu-los 5 minuts al bany maria.



# Figues (per assecar)

## Ingredients

figues hivernenques  
un tany d'olivera  
farina

## Elaboració

Colliu les figues, si pot ser al setembre. Mireu-les una per una per triar només les que siguin sanes.

Agafeu un tany d'olivera prèviament sec, enresteu les figues als branquillons del tany i pengeu-les a l'aire lliure.

Quan ja siguin seques, agafeu un caixonet, si pot ser de fusta, enfarineu-les una mica, aplaneu-les bé, que quedin rodones, i poseu-les en files dins el caixonet. Ja estan a punt per a l'hivern.

També es poden assecar les figues de Penedès, de bacó o les de coll de dama.

# Olives arbequines confitades

## Ingredients

olives arbequines  
9 mesures d'aigua  
1 mesura de sal  
pots de vidre que tapin hermèticament  
1 brot de farigola per pot de vidre

## Elaboració

Un cop collides les olives, traieu-ne les cues i les fulles que hi hagin pogut quedar. Podeu-les en aigua unes tres o quatre setmanes tenint cura de canviar-la diàriament. Passat aquest temps, prepareu els pots de vidre ben nets.

En una olla, bullim l'aigua i la sal, amb les proporcions que s'han indicat anteriorment, i deixeu que es refredi.

Plens els pots d'olives amb el brot de farigola, aboqueu-hi l'aigua fins a deixar totalment cobertes les olives i tapeu-los.

Deixeu-les reposar aproximadament un mes i ja us les podreu menjar.

# Olives confitades amb sosa I

## Ingredients

2,5 litres d'olives  
33 g de sosa  
sal  
farigola  
sajolida  
aigua

## Elaboració

Per poder fer aquesta recepta, les olives han de ser molt verdes. S'han de deixar 24 hores amb aigua i la sosa. L'aigua ha de banyar completament les olives.

Passades aquestes hores, renteu-les bé i aneu-ne canviant l'aigua cada 24 hores, fins que surti ben neta. Llavors ja les teniu a punt de confitar.

No és habitual barrejar les herbes: poseu-hi o farigola o sajolida.

Per a la preparació de l'aigua en sal s'acostuma a fer 1 tassa de sal per 10 tasses d'aigua. Les olives a la gerra han de quedar totalment amarades d'aigua.

# Olives confitades amb sosa II

## Ingredients

10 kg d'olives  
150 g de sosa  
aigua  
sal  
farigola o sajolida

## Elaboració

Deixeu les olives 10 hores amb aigua i sosa. Passat aquest temps, renteu-les bé passant-hi aigua fins que surti ben neta. Cal que les esbandiu molt bé per treure'n tots el residus de sosa. Quan les tingueu ben netes, ja les podeu confitar.

Per al confitat no s'acostumen a barrejar les herbes: poseu-hi o sajolida o farigola.

Les proporcions d'aigua i sal són: 1 tassa de sal per 10 tasses d'aigua.

Poseu les olives i l'aigua en pots i tapeu-los hermèticament.

Si les olives són ben verdes, les podeu fer al bany maria. En aquest cas el període de conservació serà més llarg.

# Panses (per fer)

## Ingredients

un brot de mata  
un grapat de palla  
un grapat de cendra  
1 cabeça d'all  
raïm madur (moscatell)

## Elaboració

Poseu una olla al foc amb aigua, introduïu-hi la mata, la palla, la cendra i una cabeça d'all. Deixeu-la bullir mitja hora i, després, que reposi fins a l'endemà.

Passat un dia, coleu l'aigua bullida del dia anterior i torneu-la a posar en una olla al foc sense la cendra, ni la palla, ni la mata i ni els alls.

Traieu els grans podrits o secs del raïm i, quan bulli l'olla, agafeu el raïm de cap per avall i poseu-lo dins l'olla (si no us voleu cremar, és millor que agafeu el raïm amb un estri). Sense deixar el raïm reseu una santa Maria. Traieu-lo de l'olla, gireu-lo, torneu-lo a posar dins de l'olla i reseu una salve Maria.

Passat aquest instant, traieu-lo de l'olla i pengeu-lo d'una canya lligat amb un fil s'assequi.

## Observacions

Perquè l'abella no piqui els raïms, s'hi posen els alls. Per donar-los color, la palla. Per donar-los or, la mata (llentiscle). La cendra és per enfosquir.

# Rovellons amb oli

## Ingredients

rovellons  
oli verge extra d'oliva arbequina  
sal

## Elaboració

Els rovellons que tingueu netegeu-los amb un drap per treure'n la terra i les impureses del sotabosc. Quan els tingueu nets, poseu-los a la cassola i cobriu-los amb oli i una mica de sal. Coeu-los durant 10 minuts, deixeu-los refredar i poseu-los en un tupí amb l'oli amb què els heu cuït. Si l'oli de la cassola no acabés de cobrir els rovellons podeu afegir-n'hi el que us faci falta de cru.

Aquest oli, després, el podeu aprofitar per fer altres plats, ja que és molt bo.

# Rovellons amb vinagre

## Ingredients

rovellons petits  
pebre negre  
vinagre blanc  
sal  
pots de vidre que tapin hermèticament

## Elaboració

Trieu els rovellons més petits i traieu-ne la terra i la pinassa.

Poseu al foc una olla amb aigua i una mica de sal, i deixeu que arrenqui el bull. En aquest moment, poseu-hi els rovellons i deixeu-los bullir 1 minut.

Un cop fora de l'olla, escorreu-los bé i guardeu una mica de l'aigua que heu fet servir per bullir-los.

Quan siguin freds, poseu-hi una mica de pebre per la part de sota el barret —les *cartes*— i aneu-los introduint als pots amb les cartes cap amunt.

Quan en tingueu els pots plens, ompliu-los de vinagre blanc i tireu-hi un raget de l'aigua que heu guardat de la bullida.

Tapeu-los hermèticament i ja els podeu guardar.

## Observacions

Abans de servir-los, renteu-los bé amb aigua freda i amaniu-los amb oli i una mica de sal

# Sabó cru

## Ingredients

1 kg de sosa  
6,5 l d'aigua  
5,5 l d'oli

## Elaboració

Primerament, desfeu la sosa amb una mica d'aigua. L'aigua restant poseu-la a la caldera junt amb l'oli. Remeneu-ho bé i aneu-hi afegint la sosa a poc a poc. Remeneu-ho constantment i sense parar, sempre en una mateixa direcció fins que estigui tot ben lligat. Els temps d'elaboració a la caldera és de mitja hora llarga.

Ajudats d'un cassó, recolliu la pasta de sabó que sura i poseu-la en les capsos o llaunes que hàgiu preparat. Cal que hi reposi 24 hores. Passat aquest temps, ja el podeu fer a talls.



# Sabó cuit

## Ingredients

- 4 l d'aigua
- 4 l d'oli
- 2 lliures de sosa (800 g)
- 1 lliura de farina (400 g)

## Elaboració

Primer, desfeu la sosa amb aigua. La farina, reserveu-la.

Aboqueu l'oli i l'aigua a la caldera i poseu-la al foc. Afegiu-hi la sosa desfeta de mica en mica i aneu-ho remenant sempre en la mateixa direcció. Quan bulli cal que aneu amb compte perquè la sosa fa que creixi i vessi. Ha d'anar bullint a poc a poc, veureu que es va fent una pasta espessa que va traient lleixiu. A vegades costa una mica de lligar, llavors és quan hi heu d'anar afegint la farina. Quan tregui el lleixiu net, ja podeu retirar la caldera del foc.

Ajudats d'un cassó, poseu el sabó en recipients de llauna o de fusta rectangulars. Si el recipient és de fusta, us anirà bé posar-hi una mica de doblada de paper perquè el sabó no vessi per les juntures.

Deixeu que reposi un dia, traieu-lo del motlle i talleu-lo.

Si el poseu en bosses de plàstic, no s'assecarà tant.

## Observacions

Cal que aneu amb molt de compte per no esquitxar-vos tant a l'hora de treure el sabó del lleixiu com quan l'aboqueu. Penseu que la sosa que porta us podria deixar nafra a la pell.

# Sabó moll

## Ingredients

8 l d'aigua  
3 l d'oli net (clar)  
1/2 kg de sosa  
1 kg de pega grega

## Elaboració

Desfeu amb aigua la sosa i la pega grega i poseu-les a la caldera juntament amb l'oli i la resta d'aigua. A continuació, poseu la caldera al foc. Ha de bullir, aproximadament, 1 hora remenant-ho sempre en la mateixa direcció. Veureu que agafa una textura melosa.

Passat el temps idoni, apagueu el foc i deixeu-ho reposar a la caldera fins l'endemà, que ja podreu posar-lo en recipients.

# Sardines en oli

## Ingredients

1 kg de sardines netes  
9 gots d'aigua  
1 got de sal  
oli verge extra d'oliva arbequina

## Elaboració

Agafeu les sardines netes sense cap ni budells i poseu-les a bullir amb l'aigua i sal de 5 a 8 minuts.

Després, deixeu-les reposar i refredar en la mateixa aigua. Un cop fredes, poseu-les en un bol de vidre i cobriu-les d'oli durant 24 hores. Passat aquest temps, ja estan llestes per menjar.

# Tupina de llonganissa, llom i costella

## Ingredients

llonganissa  
llom  
costella  
botifarra negra  
oli verge extra d'oliva arbequina  
pebre en gra

## Elaboració

Per fer la tupina de llonganissa, deixeu que la llonganissa s'assequi una mica i tal·leu-la. En una cassola poseu molt d'oli i, quan sigui calent, tireu-hi la llonganissa i fregiu-la.

En un pot o tupí poseu la llonganissa amb uns quants grans de pebre negre i cobriu-la d'oli. Serveix el mateix oli de fregir i, si convé, podeu afegir-n'hi de cru.

La mateixa recepta serveix per a la botifarra negra, la costella i el llom.

Tapeu el pot quan l'oli sigui fred, altrament es faria malbé i no es conservaria.

**Begudes**





## Fem un cigaló?

De bon començament, havíem pensat de separar-les en dos grups: els suc natural en un primer grup i les de contingut alcohòlic en un altre. Ens hem decidit per agrupar-les en un sol capítol. No entrarem en consideracions sobre l'elaboració de vins en cups o bótes, rancis o moscatells, que eren a totes les cases.

Potser reminiscència del cultiu de vinya i obradors d'aiguardents i holandes a casa nostra, arriba fins a nosaltres la ratafia d'elaboració casolana que no té res a envejar a licors de destil·leria.

Sucs de fruita refrescants avui, ahir com a sobrealiment de malalts poc menjadors, emprant el que hom tenia més a mà: els productes de la terra. També formaven part del receptari popular.

# Llimonada

## Ingredients

- 5 llimones (200 cl de suc)
- 1,5 l d'aigua
- 5 cullerades soperes de sucre curulles

## Elaboració

Renteu les llimones sense pelar, partiu-les en quatre trossos en forma de creu i passeu-les per la liquidadora (amb pell i tot) fins a obtenir 200 centilitres de suc.

En una ampolla d'un litre i mig tireu el suc de llimona i el sucre, remeneu-ho bé, acabeu d'omplir l'ampolla d'aigua i poseu-la a la nevera a refrescar.

## Observacions

El nombre de llimones depèn de com siguin de grosses o del suc que portin.



# Mistela

## Ingredients

raïm blanc (macabeu o parellada), suficient per treure'n 4 l de most  
1 l d'alcohol de 96° apte per a consum de boca

## Elaboració

Aixafeu i espremeu bé el raïm fins a tenir els quatre litres de most. Us podeu ajudar d'una olla i d'una mà de morter. Espremeu-ho bé i passeu el most per un colador de malla d'acer inoxidable.

Un cop aconseguits els quatre litres de most, afegiu-hi el litre d'alcohol; recordeu que ha de ser per a ús de boca, els altres alcohols porten additius que no els fan aptes.

En afegir alcohol al most inhibiu la fermentació del sucre i obteniu un licor dolç: la mistela.

Remeneu-ho bé, aboqueu-ho en una garrafa de vidre i deixeu-ho reposar unes quantes setmanes, de manera que el solatge que es produirà es precipitarà al fons de la garrafa.

Passat aquest temps, ho podreu transvasar amb molta cura, per exemple, en ampolles. Heu de procurar no remoure el solatge i que el licor surti tan net com sigui possible, tot i que sempre valdrà més colar-lo amb paper de filtre.

La resta que quedi amb el solatge també l'heu de filtrar, tot i que caldrà que us revestiu de paciència, perquè tardarà força temps a passar pel paper de filtre, però quedarà igual de bona.

La mistela va molt bé per acompanyar els panellets, el pa de Cadis i els torrons, sobretot, els de crema.

# Ratafia de codony

## Ingredients

peles i cor de codonys (un grapat, 1/4 de kg)

1 l d'aiguarent o alcohol de 65°

1/4 de kg de sucre

1/4 de l d'aigua

## Elaboració

Quan feu codonyat, no llenceu totes les peles ni els cors. Agafeu-ne un grapat, poseu-lo a macerar unes sis setmanes dins d'un pot cobert amb l'alcohol o l'aiguarent i tapat.

Passades les sis setmanes, filtreu l'aiguarent, feu un almívar amb el sucre i l'aigua i, quan sigui fred, barregeu-ho. Ho podeu posar en una ampolla per deixar-ho reposar tres o quatre mesos.

# Ratafia de magnòlia

## Ingredients

- 1 l d'alcohol
- 1 canó de canyella
- nou moscada
- 3 flors de magnòlia
- 1 kg de sucre
- 1,25 l d'aigua

## Elaboració

Introduïu tots els ingredients, menys l'aigua i el sucre, en un recipient i deixeu-ho 40 o 50 dies a sol i serena tapat. Passats aquests dies, passeu-ho pel colador.

Desfeu un quilo de sucre en un litre i quart d'aigua i barregeu-ho tot. Un cop barrejat i abans d'embotellar-ho, cal que mireu si al líquid hi han quedat impureses, en aquest cas, ho haureu de torna a filtrar. Fetes totes aquestes operacions, val la pena deixar-ho reposar un mes.

# Ratafia de poniol

## Ingredients

1 l d'esperit de vi de 96°  
un manat de poniol  
2,5 l d'aigua  
3/4 de kg de sucre

## Elaboració

Poseu l'esperit de vi i el poniol en un recipient de vidre, tapeu-lo bé i deixeu-lo 15 dies a sol i serena.

Passat aquest període de temps, feu bullir l'aigua, afegiu-hi els tres quarts de quilo de sucre i remeneu-ho fins que el sucre quedi fet xarop. Quan sigui fred, barregeu-ho amb l'esperit de vi, que heu tingut a sol i serena, i deixeu-ho reposar uns quants dies. Després, filtreu-ho i embotelleu-ho.

# Ratafia del mas del Sord

## Ingredients

3 pells de nou tendra  
1/2 nou moscada  
anís estrellat  
5 clavells  
1 canya de canyella  
uns brots de mata (llentiscle)  
uns brots de marialluïsa  
uns brots de poniol  
la pell d'1 llimona  
1 l d'aiguarent  
2 l d'aigua  
1/2 kg de sucre

## Elaboració

Poseu tots els ingredients en una ampolla de vidre, tapeu-la i deixeu-la entre 30 i 40 dies a sol i serena. Quan hagi passat aquest període de temps, coleu-ho, de manera que obtindreu el concentrat de la ratafia.

Desfeu el sucre en els dos litres d'aigua i, quan tingueu el xarop fet, afegiu-lo al concentrat de ratafia. Barregeu-ho bé i deixeu-ho reposar 4 o 5 setmanes més.

Abans d'encetar-la caldrà veure si ha quedat alguna impuresa a la ratafia, en aquest cas l'haureu de tornar a passar pel paper filtre.

## Observacions

Pel que fa a la quantitat de sucre es pot fer de més i de menys, al gust de qui l'elabori. Més sucre voldrà dir licor més dolç, menys sucre voldrà dir licor més sec.

# Refresc de codony

## **Ingredients**

l'aigua de fer bullir els codonys del codonyat

## **Elaboració**

Bullits els codonys, no llenceu l'aigua que heu fet servir, guardeu-la a part fins que es refredi i coleu-la servint-vos d'un drap de cotó. Quan la tingueu colada, guardeu-la en pots ben tapats i passeu-los un parell de minuts pel bany maria.

## **Observacions**

En temps de calor aquest suc refredat a la nevera és un refrescant deliciós.

# Sangria

## Ingredients

2 l de vi negre  
2 l de vi blanc  
el suc de 8 taronges  
el suc de 5 llimones  
1/2 ampolla de gasosa  
1/2 ampolla de taronjada comprada  
1/2 ampolla de llimonada comprada  
1 got de rom  
1 got de *whisky*  
1 got petit de menta  
sucre, al gust de cadascú

## Elaboració

Barregeu tots els ingredients ben barrejats i deixeu-ho refredar a la nevera.

# Suc de fruita natural

## Ingredients

3 kg de fruita

2 l d'aigua

1 kg de sucre

## Elaboració

Peleu la fruita, feu-la a trossos i traieu-ne el cor. En una olla gran poseu l'aigua, la fruita i el sucre, i deixeu-ho bullir a foc suau mitja hora. Deixeu-ho refredar una mica i tritureu-ho en la mateixa olla amb la batedora elèctrica molt fi.

Per guardar-ho es pot fer de dues maneres: posar-ho en ampolles de plàstic i, quan és fred al congelador, o en pots de vidre i al bany maria 7 minuts perquè es tanqui el pot, com una conserva normal; en aquest últim cas, traieu els pots de l'aigua quan siguin freds.

## Observacions

Es pot fer amb préssec, pera, albercoc... Aquests suc va molt bé ferlos quan tingueu molta fruita de temporada. Amb aquestes quantitats en surten uns 6 litres, que queden força espessos. Si voleu, us el podeu beure afegint aigua al got.



# Cafè, copa i...

---

Potser no hauria estat de més una mica de comentari d'àpats rituals: Festa Major, cargolades, matança del porc, casaments, primeres comunions, bateigs o funerals. De fet, per un sentit o altre, eren diades especials que demanaven bona taula. Em ve una mica de record del casament de l'oncle Poató: sopa de brosses, ous farcits, fricandó de vedella i pastís amb les begudes corresponents de casa (vi, mistela o vi ranci), cafè i, suposo, copa d'anís, conyac o potser ratafia d'elaboració pròpia —no endebades, el avis havien regit taverna i venut vi a la menuda, en recordo aquella branca de pi penjada al balcó—, parlo de la primera meitat dels anys quaranta del segle passat. Els àpats funeraris eren tota una altra cosa. Reunien familiars molt pròxims i parents de fora vila que s'havien desplaçat per al funeral, que llavors indefectiblement es feia el matí; el menú gairebé era similar a tot arreu: sopa, escorregut i, de postres, fruits secs o fruita fresca. Les festes majors també tenien el seu àpat amb menú més variat i la taula plena de familiars i amics de fora vila del jovent de la casa —aquests, principalment, als sopars—, tot i la depressió econòmica que arrossegàvem des del 1936. La categoria familiar s'hauria pogut mesurar per les dimensions de la sala principal de la casa, on se celebrava l'àpat. Tot i la importància concreta d'aquests menjars extraordinaris, ens ha semblat més pràctic cenyir-nos als del dia a dia, àdhuc d'avui.

Amb tota seguretat, per les cases deuen haver quedat més receptes de les que surten aquí, malgrat requestes. Quan ho veus acabat ve allò de “hi podia haver posat aquella recepta” uns, i altres: “no hi havia pensat més”. És humà i, per tant, normal.

Al tombant de les acaballes voldria deixar al lloc on pertoca el paper de col·laboradores i col·laboradors. Han desenfullat receptes de les quals només quedaven records llunyans i han posat en consideració general els seus coneixements actuals. Encara un reconeixement ben profund a aquelles mestresses d'altres terres, selvatanes d'adopció, que també ens han fet arribar les seves receptes. Unes i altres han fet una feina ingent i generosa en revelar-nos els seus petits secrets culinaris, que pot ser que circulin per altres camins dels dels grans mestres de cuina, però que tenen un valor afegit, l'arrel ètnica dels fogons en una comunitat rural encarada ja al segle XXI.

I mireu, després del bon gust de boca que m'ha deixat la cuina selvatana, avui, el "puro", me'l perdono.

# Vocabulari

---

**Acaramullar** Omplir una cullera o recipient de manera que el contingut sobresurti. Caramullar, curullar.

**Agarberar** Fer garberes.

**Agrumollar** Quedar una petita massa de substància pulverulenta aglomerada dintre la pasta general.

**All porro** Família de les liliàcies. Planta herbàcia perenne, de 50 a 100 centímetres d'alt i d'olor característica. És comestible i el seu conreu és molt antic. Dit també *porro*.

**Bajoquera** Mongetera. Aquí fa referència a les enfiladisses que el pagès fa ajudant-se de canyes ben disposades per a cada planta.

**Borres** A la favera, beines que van creixent amb les faves en el primer terç de creixement.

**Brou** Caldo resultant de l'ebullició de productes carnis i verdures amb aigua.

**Cansalada viada** La que conté llenques de magre de porc.

**Ceballot** Calçot.

**Cep** Bolet.

**Celiandre** Baia aromàtica dita també *celiàndria*, *ciliàndria*, etc.

**Colitxo** *Silene vulgaris*, família de les cariofil·làcies. És una planta molt comuna en terres de conreu, llocs pedregosos, vores de camí, etc.

- Corró** Cilindre de fusta. Eina emprada a la cuina per estirar la pasta de coques, orelletes, etc.
- Créixens** Planta perenne d'una alçària de 10 a 60 centímetres. Creixen en recs, fonts i corrents d'aigua neta.
- Cullerot** Eina de taula o de cuina de mànec llarg que hom empra per treure líquid de l'olla o, a taula, per servir la sopa.
- Cosconilla** *Reichardia picroides*, família de les compostes. Es menja com a enciam boscà.
- Cuscús** Plat típic d'Àfrica del Nord a base de sèmola, generalment de blat.
- Cuscussera** Cassola especial que s'empra per preparar el cuscús; antigament, *cuscussera*.
- Deixatar** Disgregar un sòlid amb un líquid.
- Desenfullar** Escatir alguna cosa que és amagada.
- Escaldums** Plat de carn, generalment, pollastre o gallina, sofregit amb patates i alguna salsa.
- Escantonar** Rompre els cantells.
- Escuma** Bromera.
- Esperit de vi** Alcohol.
- Faneca** Mesura de capacitat per a àrids.
- Estellar** Esqueixar el bacallà o algun altre ingredient.
- Estriar** Guarnir d'estries, emmetxar.
- Farina casolana de pa** Llesques de pa que es deixen assecar i es piquen al morter.
- Fer corretja** Massa de pastisser que, en ser ben treballada, s'estira i no es trenca.
- Fesol del ganxet** Varietat de mongeta.
- Fesols tous** Fesols bullits i a punt per a romescos, fregits, etc.
- Fonoll** Planta herbàcia amb propietats digestives i carminatives. Creix en marges i terres sense conreu a la terra baixa.
- Formiguer** Pilot de llenya i brossa seques cobert de terrossos de terra que es crema. Es feia servir bàsicament per netejar la terra de formigues i paràsits, també per oxigenar-la.
- Fumet** Brou de peix.
- Ganya** Aquí, brànquia de les arengades i les sardines.
- Ganyils** A la Selva, ganya de la tonyina preparada que hom compra en una botiga de pesca salada.

- Gibrell** Conca o recipient gran.
- Grapat** Porció d'alguna cosa que cap a la mà closa.
- Guaret** Sistema de conreu que consisteix a deixar reposar el terreny un any sí un any no perquè recuperi fertilitat.
- Herba de Santa Maria** Planta aromàtica que hom emprà en salses, en la preparació de menjars, com ara les faves, etc. De la família de les mentes.
- Juliana** Verdura tallada molt fina.
- Litines** Sobre preparat amb pols per fer un litre d'aigua de soda.
- Llentiscle** Mata. Arbust.
- Llevat de pastisser** Massa fermentada que empren els pastissers per fer-ne fermentar un altre.
- Lliura** Unitat de pes equivalent a 400 grams a Catalunya.
- Llonganissa** Tros de budell llarg i prim ple de carn fresca de porc picada i adobada amb pebre i sal. En algunes zones de Catalunya, és una mena de fuet més gruixut.
- Manat** Feix que es pot abastar amb la mà.
- Mastegueres** Planta herbàcia comestible. Es cria en conreus, camins, rieres i ermots.
- Mata** Llentiscle. Arbust.
- Maurar** Remoure prement alguna cosa per estovar-la o per barrejar-ne les parts.
- Menjafestucs** Menjamiques, desganat.
- Mòlta** Desintegració de sòlids que es fa als molins.
- Morca** Solatge que quedava a les gerres que hom feia servir per guardar l'oli de l'any a les cases. Habitualment no es llençava, se'n feia sabó.
- Nyores** Varietat de pebroter semblant al bitxo.
- Pataca** Patata, a la Selva.
- Patacó** Patata molt petita.
- Pellerofa** Pellofa.
- Polsim** Petita quantitat de sal o altra matèria reduïda a pols que es pot agafar amb els caps del polze i l'índex.
- Punt de caramel** Líquid pastós amb una certa densitat resultat d'escal·fament de sucre.
- Quaresma** Període de quaranta dies que precedeix la Pasqua en el calendari litúrgic cristià.

- Ruixar** Llançar líquid o sòlid en gra molt petit a sobre d'alguna cosa.
- Sagi** Llard. En algunes comarques, greix del peritoneu del porc.
- Secalló** Figa que s'ha fet assecar.
- Sènia** Sínia, maquinària per extreure l'aigua d'un pou.
- Sol i serena** Exposició al ras, generalment, d'algun preparat alcohol, perquè envelleixi o s'aromatitzi amb herbes.
- Sopicons** Sopes.
- Tamisar** Passar pel tamís a fi de separar els grans més grossos d'una matèria.
- Tany d'olivera** Brot que surt de la soca de l'olivera.
- Tavella** Beina d'un llegum.
- Temperar** Moderar, fer més suau.
- Tirabec** Mena de pèsol de tavella.
- Tomacó** Varietat de tomàquet petit que es penja per conservar-lo.
- Trinxat** Carn picada.
- Unça** Unitat de pes equivalent a 33,33 grams a Catalunya.
- Xicoira** Planta herbàcia de propietats tòniques i estomacals. Les fulles poden menjar-se crues, amanides, o també bullides.
- Xicra** Tassa petita.
- Xup-xup** Soroll que fa una cassola que bull suaument.

# Col·laboradors i col·laboradores

---

Aquest aplec de receptes s'ha pogut fer gràcies a la col·laboració de:

Agràs Maydeu, M. Lluïsa  
Amat Roig, Montserrat  
Anglès Garcia, Coloma  
Anglès Garcia, Júlia  
Batlle Moragas, Maria  
Bernaus Torrentella, Montserrat  
Borrell Pascual, Roser  
Botanch Gené, Assumpció  
Cabrè Mestre, Cecília  
Cáceres Aguilera, Assumpció  
Camafort Baiget, Maria  
Cañellas Cavallé, Fineta  
Carreté Arbós, Pilar  
Casadó Moliné, Roser  
Cochs Poch, Nuri  
Cogul Banús, M. dels Àngels  
Domingo Masdeu, Maria  
Estivill Fortuny, Rosa  
Felip Fortuny, Nuri  
Ferraté Garí, Àngels  
Ferraté Garí, Jaume  
Ferrater Vallès, Celestí

Ferré Masdeu, Pere  
Ferré Plana, Josefina  
Fort Masdeu, M. del Carme  
Franquet Queralt, Ester  
Fuguet Isern, Montserrat  
García Valiente, Fidencia  
Garí Clua, Angelina  
Garriga Badia, Pepita  
Garriga Roig, Nuri  
Gotsens Gaya, Ventura  
Jiménez Morales, Pilar Mercedes  
Justicia Santoyo, Maria  
López Baquedano, Rosario  
Manuel Perulles, Maria  
Martínez Vila, Carme  
Mas Vives, Núria  
Masdeu Camafort, Montse  
Masdeu Clua, Lourdes  
Masdeu Costa, M. Rosa  
Masdeu Ferré, Marina  
Masdeu Llaberia, Lluís  
Milà Blasi, Catalina

Mimont  
Miró Bergadà, Maria  
Miró Masdeu, Montserrat  
Montseny Garriga, Ramon  
Ollé Masdeu, M. Dolors  
Ollé Roig, Anna M.  
Poblet Pàmies, Dolors  
Poch Abellà, Montserrat  
Poch Abellà, Roser  
Pons Martell, Rosita  
Prats Poblet, Pepita  
Prats Poblet, Regina  
Puig Altès, M. Lluïsa  
Queralt Olivé, Josefina  
Queralt Olivé, Montserrat  
Rabascall Llauradó, Montserrat  
Rabassa Masdeu, Rosa M.  
Roig Agustench, Maria  
Roig Alsina, Carme  
Roig Garriga, Anna  
Roig Roig, Antònia

Roig Torras, Anna M.  
Roig Torras, M. Josepa (†)  
Rosich Arbòs, M. del Carme  
Sanjuan Roigé, M. Lourdes  
Sans Ardèvol, Primavera  
Sans Masdeu, Roser  
Simó Milà, Neus  
Soronellas Masdeu, Montserrat  
Tàrrech Masdeu, Concepció  
Tombas Genius, M. Rosa  
Torrents Simó, Joaquina  
Vallès Fortuny, Nuri  
Vallès Papiol, Remei  
Vallverdú Felip, Lídia (†)  
Vidal Ferran, Teresa  
Vidal Pujol, Roser  
Vilalta Carreté, M. Pilar  
Vilalta Jové, M. Dolors  
Vilalta Murgades, Maria  
Vives Corbella, Dolors  
Vives Ricart, Maria



# La teva recepta

A writing template consisting of a dotted line forming an L-shape on the left side, followed by 15 horizontal solid lines for text entry.

A dotted line forms an L-shape at the top left corner of the page. Below this, there are 18 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.

A writing template consisting of a dotted line forming an L-shape on the left side, and a series of horizontal lines extending from the right side of the dotted line.

A dotted line forms an L-shape at the top left corner of the page. Below this, there are 18 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.

A writing template consisting of a dotted line forming an L-shape on the left side, and a series of horizontal lines extending to the right from the top of the dotted line.



*Pertanyo a .....*

*Pertanyo a .....*

*Pertanyo a .....*

*Pertanyo a .....*

*Pertanyo a .....*

