

TOTHOM A TAULA!

RECEPTES TRADICIONALS
DE LA CUINA IGUALADINA



Taller de fonts orals de la Biblioteca de la Memòria

15 de juny de 2012

Biblioteca Central d'Igualada

SUMARI

PRIMERS PLATS

Ous empanats	4
Sopa de mandonguilles	5
<i>Espinacs a la crema</i>	6
Ous pochés	7
Petxines de peix	8
Patates vídues	9
Arròs amb bacallà	10
Mongetes seques amb suc	11
Canelons de carn	12
Sopa de rap a la igualadina	13
Escudella de congre sec	14
Pastís de patata	15
Amanida d'arròs	16
Amanida de pa amb tomàquet	17
Pa ràpid	18
Arròs de bacallà	19
Macarrons de la Pili	20
Canelons	21
Espinacs amb panses i pinyons	22
Fideus a la cassola	23
Fricandó de carxofes	24
Pasta d'albergínies	25

SEGONS PLATS

Conill coent	27
Cargols a la catalana	28
Bacallà amb samfaina	29
Mongetes seques amb suc	30
Peus de porc de l'àvia	31
Guisat de conill	32
Espatlla de bé al forn	33
Espatlla de bé	34
Lluç amb albergínia	35
Estofat de vedella	36
Faves a la catalana	37
Sardines escabetxades	38
Calamars farcits de peix	39

POSTRES

Flam d'ametlles	41
Pinya amb crema catalana i pinyons	42
Mouse de xocolata	43
Pastís de formatge	44
Trufes de xocolata	45
Delícies d'ametlla	46
Coca de pasta de full	47
Bunyols de carbassa	48
Panellets	49
Flam casolà	50
Crema catalana	51

PRIMERS PLATS

OUS EMPANATS

Proposta de M^a Madrona Sendra Costa

Ingredients

- 6 ous
- 50 grams de pernil o 8 gambes
- Llet
- 2 cullerades grosses de farina
- Mantega
- Nou moscada
- Pa d'àngel
- Molla ratllada de pa de la vigília

Elaboració

- Es fan els ous ferrats i es deixen a part en una safata
- En una paella es fa sofregir una mica de mantega amb el pernil tallat petit (o bé les gambes) i es deixa a part.
- Es fa una beixamel amb la llet, la farina, nou moscada i la sal, que quedi una mica espessa. Quan ja està feta es tira la mantega que hem fet sofregir prèviament.
- Amb la beixamel es cobreix cada ou ferrat. S'agafa el full de pa d'àngel, es pinta amb un a mica d'aigua , es posa l'ou ferrat a sobre i s'embolica com si fos un paquet.
- Es passa per ou batut i la molla de pa i després es fregeix amb força oli calent i ja és a punt per servir.

Observacions

- Vigilar de no passar massa estona per la mà quan s'emboliquen els ous perquè aleshores s'estova i es desfà el pa d'àngel.

SOPA AMB MANDONGUILLES

Proposta de M^a Madrona Sendra Costa

Ingredients

- 2 litres de brou
- 100 grams de carn picada de porc
- 3 alls
- 2 tomàquets
- 1 ceba
- Oli

Elaboració

- Es posen unes llesques de pa amb una mica de brou perquè es comencin a estovar.
- A part, es fa un sofregit de ceba i tomàquet i es passa pel passapurés i s'incorpora dins la sopa. Es deixa que vagi bullint.
- Es fa una picada d'alls i es tira dins la sopa. Quan aquesta està ben bullida es fa fina amb les varetes.
- Amb la carn picada s'elaboren unes mandonguilles ben petites, es fregeixen i s'afegeixen a la sopa.
- Es tasta de sal i es deixa bullir 5 minuts més.

ESPINACS A LA CREMA

Proposta de M^a Madrona Sendra Costa

Ingredients

- Espinacs
- Pinyons
- Panses de Corint
- Mantega
- Llet
- Farina
- Sal
- Nou moscada

Elaboració

- Es bullen els espinacs, s'escorren i es trinxen.
- Es posen en una paella amb els pinyons i les panses, la mantega, la llet i una mica de farina. Es treballa tot fins que la barreja queda lligada, es tasta de sal i es posen en cassoles individuals.
- Es fa una beixamel amb la qual cobrirem les cassoles. S'hi afegeix una mica de formatge ratllat i mantega i es posa a gratinar.

OUS Pochés

Proposta de M^a Madrona Sendra Costa

Ingredients

- 4 ous
- Aigua
- Vinagre

Elaboració

- Es poden fer calents o freds.
- Posar vinagre en una olla amb aigua bullint i afegir els ous d'un en un.
- Abaixar el foc i deixar-los bullir un o dos minuts. Després treure amb molta cura i posar a refredar en aigua freda.
- Per fer els ous calents: es fa una beixamel i s'hi afegixen espinacs bullits trinxats ben fins, es tasta de sal i es cobreixen els ous. S'acompanya tot amb triangles de pa fregit.
- Per fer els ous freds: es fa una maionesa i s'hi afegix una mica de salsa de tomàquet i es cobreixen els ous. S'acompanya amb pèsols o pastanaga ratllada.

PETXINES DE PEIX

Proposta de M^a Madrona Sendra Costa

Ingredients

- 500 g de cocotxes o rap
- 250 g de gambes pelades
- Herbes aromàtiques: llorer i farigola
- Farina
- Llet
- Xerès sec
- Sal i pebre negre
- Ceba
- Mantega i formatge ratllat

Elaboració

- Es posa a bullir el rap amb les herbes i, un cop bullit, es trinxa amb la mitja lluna que quedi ben petit.
- En una paella es posa la ceba trinxada i una mica de mantega, que es cogui sense cremar. Després s'hi posen les gambes tallades petites, es fan donar una volta i s'hi afegeix el rap, una mica de xerès sec, una mica de llet, pebre i un polset de farina per lligar-ho una mica.
- Es treballa tot fins que quedi una pasta com la dels canelons. Amb aquesta pasta s'omplen les petxines, es posa formatge per sobre i ja es pot gratinar.

Observacions

- Es pot presentar amb una gamba sencera a sobre per decorar.

PATATES VÍDUES

Proposta de Pepita Morera Casanovas

Ingredients

- Patates

Per al sofregit:

- 1 tassa d'oli d'oliva verge
- 1 ceba ratllada
- 2 alls tallats petits (vigilar que no es cremin)
- 1 pot petit de tomàquet fregit o 2 tomàquets madurs (en aquest cas posar-hi una mica de sucre)

Per a la picada:

- 1 picada d'1 all
- 1 galeta Maria
- 6 ametlles torrades o avellanes
- 1 brot petit de farigola
- 1 fulla de llorer
- 1 copa de xerès dolç
- 1 mica de pebre (si es volen una mica picants)

Elaboració

- Fer bullir les patates esquinçades a trossos amb aigua que les cobreixi, a foc suau.
- A mig coure afegir-hi el sofregit.
- Vigilar que les patates no quedin sense aigua, ja que són més bones una mica sucoses.
- Servir millor en una cassola de terrissa i calentes.

ARRÒS AMB BACALLÀ

Proposta de Pepita Morera Casanovas

Ingredients

- 200 grams de bacallà esquinçat posat en aigua, que no sigui salat, i ben escorregut
- Arròs
- 2 carxofes
- 1 tassa i ½ d'oli d'oliva verge
- Per al sofregit: un quart de pebrot verd i vermell, una ceba, una pastanaga, 6 mongetes tendres a trossos i 3 alls petits

Elaboració

- Fregir el bacallà a foc suau i retirar.
- Amb el mateix oli fer el sofregit.
- Fer bullir un parell de carxofes a trossos i retirar.
- Posar l'aigua a la paella i, quan bulli, tirar-hi l'arròs i el sofregit i pèsols.
- Quan ja falti poc per estar cuit afegir el bacallà i les carxofes.
- Posar-hi un all tallat petit i unes branquetes de julivert al gust, tallat petit.
- Si tenim suquet de peix també podem posar-hi.

MONGETES SEQUES AMB SUC

Proposta de Pepita Morera Casanovas

Ingredients

- Mongetes cuites
- 1 ceba ratllada
- 1 pot de tomàquet fregit
- Trossets de xoriço (al gust)
- 1 tros de sobrassada
- 1 fulla de llorer
- 1 copa de xerès dolç

Elaboració

- Coure les mongetes a casa i guardar-ne el suc o comprar-les cuites i demanar un pot se suc.
- Posar una tassa d'oli d'oliva en una cassola i afegir la ceba, el tomàquet, el xoriç, la sobrassada, el llorer i el xerès.
- Quan estigui cuit afegir-hi el suc de mongetes i mirar com està de sal.
- Afegir les mongetes i servir calent, en una cassola de terrissa.

CANELONS DE CARN

Proposta de M^a Teresa Riba Ollé

Ingredients

- 1 capsa de canelons
- 2 pits de pollastre
- 200 grams de vedella (conill campana o reina)
- 300 grams de cap de llom
- 1 ceba
- Llorer
- Sal i pebre
- 6 alls
- 1 copeta de conyac
- 1 tassa de brou
- Per la beixamel: 40 grams de mantega, 2 cullerades de farina, 2 vasos de llet, nou moscada, formatge ratllat

Elaboració

- Posem oli a la cassola, salpebrem les carns, les tallem a trossos i les daurem.
- Afegim la ceba a trossos, els alls, el llorer i ho remenem tot.
- Afegim el conyac i el brou i ho deixem coure 2 hores.
- Passem totes les carns i la ceba per la màquina de triturar.
- Bullim els canelons 15 minuts i els posem en aigua freda perquè no s'enganxin. Els posem sobre un drap per treure l'aigua.
- S'omplen els canelons, es posen a la plata de forn i es cobreixen amb la beixamel i el formatge ratllat per gratinar.

Observacions

- Perquè tota la carn del farcit quedi més suau, amb l'oli del rostit, una culleradeta de farina i una tasetta de llet, fem una mica de beixamel i ho barregem amb la carn.
- Al fons de la plata s'hi posa una mica de beixamel abans de posar els canelons.

SOPA DE RAP A LA IGUALADINA

Proposta de Natàlia Busquets Llopart

Ingredients

- $\frac{3}{4}$ de quilo de caps de rap
- 250 grams de rap
- 1 ceba
- 2 tomàquets madurs
- 100 grams de llesques fines de pa torrat
- 25 grams d'ametlles i avellanes torrades
- 3 dents d'all
- 1 fulla de llorer, farigola, orenga, api i uns fils de safrà
- Canyella en pols
- Oli i sal

Elaboració

- En una olla amb un litre i $\frac{1}{2}$ d'aigua posar el cap de rap i el llorer, farigola, orenga, api i sap. Coure durant 10 minuts i separar el brou del rap.
- En una cassola fregir la ceba i els alls picats. Quan estigui daurat afegir els tomàquets picats i després el rap i el pa.
- Cobrir tot amb el brou de peix colat i remenar amb el batedor perquè el pa es desfaci.
- Prepara la picada: safrà, alls, ametlles, avellanes, sal i canyella, incorporant la picada a la sopa i continuar coent uns minuts, fins que quedi una sopa ni molt clara ni massa espessa.

Observacions

- És una sopa boníssima i bastant econòmica.

ESCUDELLA DE CONGRE SEC

Proposta de Natàlia Busquets Llopart

Ingredients

- Mongetes del ganxet
- Ceba
- Tomàquet
- Congre sec
- Arròs i fideus

Elaboració

- Coem les mongetes del ganxet i, quan estan cuites, s'escorren i se'n deixen algunes dins l'olla.
- En una paella apart fer el sofregit de ceba i tomàquet i tirar a l'olla, juntament amb el congre ja remullat (com es fa amb el bacallà).
- Es fa bullir tot fins que s'espesseixi una mica i s'afegeixen els fideus i l'arròs. I ja tenim una escudella d'hivern boníssima!

Observacions

- És una escudella de supervivència. A pagès, a l'hivern, al rebost hi ha bacallà, congre sec, ous, tupina, farina, arròs, sucre, fideus, confitures...Quan fa mal temps plou, neva i va molt bé anar al rebost.

PASTÍS DE PATATA

Proposta de Josefina Segura

Ingredients

- Patates
- Tonyina
- Maionesa
- Gambes
- Ous durs
- Enciams variats

Elaboració

- Bullir les patates i aixafar-les amb una forquilla. Posar-les a sobre d'un paper film de tal manera que quedin amples per poder-les embolicar.
- Cobrir-les amb tonyina esmicolada i, amb l'ajut del paper film, enrotllar-les com un braç de gitano. Cobrir de maionesa.
- Posar-ho en una safata i, al costat, gambes i ous durs.
- Acompanyar-ho amb una amanida d'enciams variats.

AMANIDA D'ARRÒS

Proposta de Josefina Segura

Ingredients

- Arròs
- Tonyina
- Ou dur
- Tomàquet
- Enciam
- Olives sense pinyol

Elaboració

- Bullir l'arròs, escorre'l i rentar-lo.
- Posar una capa d'arròs en una plata i anar afegint tots els ingredients tallats petits a sobre.
- Tornar a posar arròs i fer el mateix, fins anar fent capes.
- La última capa ha de ser la dels ingredients.
- Amanir-ho amb sal, oli i una mica de vinagre i posar-ho a la nevera. És més bo fresquet, ja que és un plat d'estiu.

AMANIDA DE PA AMB TOMÀQUET

Proposta de Emília Tomàs

Ingredients

- Pa de pagès
- Tomàquets madurs
- Olives verdes i negres sense pinyols
- Pernil salat
- Oli d'oliva, sal i pebre

Elaboració

- Treure les crostes de les llesques de pa (1 per persona) i tallar a daus.
- Pelar els tomàquets i tallar a daus.
- Tallar també les olives i el pernil.
- Barrejar-ho tot en un bol i amanir-ho amb oli, sal i pebre, molt ben amanit
- Posar-ho a la nevera.
- Per servir utilitzar un motlle (pot ser una tassa) per abocar-ho al mig del plat i ficar-hi a sobre un tall de pernil.

Observacions

- Les mesures són a ull, depèn dels comensals.

PA RÀPID

Proposta de Emília Tomàs

Ingredients

- 3 ous sencers
- 2 vasos de farina
- 1 vas i mig de sucre
- ½ vas d'oli
- ½ vas de llet
- Ratlladura de llimona
- 1 sobre de llevat *Royal*

Elaboració

- Remenar-ho tot en un bol amb unes varetes.
- Preescalfar el forn a 180°
- Untar una safata de forn amb mantega o posar-hi un paper de forn.
- Coure a forn moderat durant 35 o 40 minuts.

ARRÒS DE BACALLÀ

Proposta de Emília Tomàs

Ingredients

- Bacallà esqueixat
- Patates
- Pèsols
- Alls
- Julivert
- Aigua

Elaboració

- Sofregir 3 o 4 dents d'all tallats petits, el julivert també talladet, les patates a daus (1-2).
- Afegir-hi el bacallà esqueixat i remullat i els pèsols i sofregir tot bé.
- Afegir aigua i després de bullir 5 minuts tirar-hi l'arròs.
- Deixar coure fins que l'arròs estigui.

Observacions

- Les mesures dels ingredients són *a ull*, depèn dels comensals.

MACARRONS DE LA PILI

Proposta de Pilar Guberna Solé

Ingredients

- Macarrons
- Tomàquet natural ratllat
- Ceba
- Carn trinxada de porc
- Llet, mantega i farina per la beixamel

Elaboració

- Es posa la carn a la paella i, quan està rostida, s'afegeix la ceba i el tomàquet i es deixa a foc lent dins que es faci el sofregit.
- Es fan bullir els macarrons i després s'afegeixen al sofregit.
- Es fa una beixamel i es barreja amb els macarrons. S'afegeix formatge per sobre i es posen al forn a gratinar.

CANELONS

Proposta de Àngela Valls

Ingredients

- Carn
- Plaques de pasta
- Beixamel
- Nou moscada ratllada

Elaboració

- Primer es rosteix la carn i se li afegeix una mica de nou moscada.
- Es bullen les plaques de pasta i després s'omplen amb la carn.
- Es fa la beixamel i es tira per sobre i es rosteix una mica al forn.
- La beixamel es fa amb mantega, llet i farina, remenant-ho tot, i un pessic de sal.

ESPINACS AMB PANSES I PINYONS

Proposta de M^a Teresa Riba Ollé

Ingredients

- 1 quilo d'espínacs
- 100 grams de pinyons
- 50 grams de panses de Corint
- 1 ceba tendra
- 1 cullerada de conyac

Elaboració

- Bullim els espínacs (neteats prèviament i sense cua) durant 5 minuts. Els escorrem bé.
- Posem oli d'oliva a la paella i sofregim la ceba tallada a juliana. Quan agafi color s'hi afegeixen les panses i pinyons (abans s'han posat en aigua) i es remenen.
- S'hi afegeix el conyac i finalment els espínacs i ja es poden servir.

Observacions

- Per bullir els espínacs els poseu en una paella fonda i sense aigua només una mica de sal al fons, us quedaran verds i gustosos (no els passeu per aigua freda) i guarden totes les vitamines. Proveu-ho!

FIDEUS A LA CASSOLA

Proposta de M^a Teresa Riba Ollé

Ingredients

- 1 paquet de fideus nº 3 o 4
- 1 ceba
- 2 tomàquets vermells
- 200 grams de costella de porc
- Oli, sal, pebre, orenga i aigua

Elaboració

- Posem oli a la paella i fregim els trossos de costella tallats petits i salpebrats.
- Afegim la ceba ratllada i ho saltegem tot. Després els tomàquets ratllats i ho deixem sofregir.
- Afegim aigua i ho fem coure uns 3 minuts, fins que hagi absorbit l'aigua.
- Fem bullir aigua amb la sal, l'anem tirant sobre el sofregit i tirem els fideus, coberts d'aigua (unes 2 tasses per comensal).
- Coure uns 20 minuts i servir.

Observacions

- Es pot substituir l'aigua per brou; els fideus quedaran més gustosos!

FRICANDÓ DE CARXOFES

Proposta de Magdalena Méndez

Ingredients

- 1 quilo de carxofes
- 2 talls de cansalada
- 2 talls gruixuts de pernil salat
- 1 ceba
- 2 tomàquets madurs
- Oli, farina, sal, pebre, 1 gotet de vi blanc, 1 got d'aigua o brou

Elaboració

- Es netegen i tallen les carxofes a quarts, s'enfarinen i es fregeixen. Es reserven.
- En el mateix oli es fregeix la cansalada i el pernil tallat petit, després la ceba ratllada i quan estigui cuita, s'hi tira el tomàquet ratllat, la sal, el pebre, el got de vi blanc, i l'aigua o brou.
- S'hi afegeixen les carxofes, es tapa la cassola i es deixa coure uns 10 minuts.

Observacions

- Si les faves són molt petites, només fregides amb oli d'oliva, juntament amb la cansalada i la botifarra negra, tallat tot petit (sense brou) i el ramet de menta, que fa que les faves tinguin un aroma molt especial.

PASTA D'ALBERGÍNIES

Proposta de M^a Dolors Roxa

Ingredients

- 1 albergínia grossa
- 2 llaunes petites de tonyina en oli
- 1 cullerada d'olivada, sal i pebre
- Torradetes per acompanyar

Elaboració

- Escaliveu l'albergínia, un cop pelada tritureu-la juntament amb la tonyina, l'olivada, la sal i un pensament de pebre.
- Aquesta pasta es poa damunt les torrades en abundància.
- Guarnir amb una punteta d'olivada al damunt.

SEGONS PLATS

CONILL COENT

Proposta de Mercè Palomas

Ingredients

- 1 conill
- 1 bitxo picant
- Ceba
- Oli
- Aigua
- Sal
- Vinagre
- Ametlles

Elaboració

- Es fregeix el conill fins que quedi rosset, en una cassola (millor de terrissa).
- Tallem la ceba a làmines i es daura fins que agafi color.
- S'afegeix el conill a la ceba
- Es fa una picada amb ametlles, bitxo i el vinagre i s'afegeix al conill.
- S'hi afegeix aigua i es deixa que faci xup-xup una estona.

Observacions

- Si la cassola és de terrissa queda més bo.
- S'ha de vigilar que el conill no es cogui massa perquè si no es desfà.

CARGOLS A LA CATALANA

Proposta de Caterina Miserachs Soges

Ingredients

- Cargols
- Conill, amb el fetge
- Costella de porc
- Tomàquet i ceba
- Alls
- Herbes aromàtiques: menta, farigola, romaní, orenga
- 1 o ½ bitxo
- Pela de taronja
- Per la picada: ametlles, avellanes, fetge de conill ja cuit i 1 carquinyoli

Elaboració

- Rentar els cargols amb aigua 2 o 3 vegades i bullir-los amb aigua neta, a poc a poc.
- Llençar aquesta aigua i tornar-los a bullir amb aigua neta afegint-hi les herbes aromàtiques, el bitxo i la pela de taronja. Deixar-ho bullir uns ¾ d'hora i després colar-ho. Guardar una mica d'aigua d'aquesta cocció.
- Coure la carn, retirar, i amb el mateix oli fer el sofregit.
- Incorporar la carn novament al sofregit, els cargols i el suc reservat de la seva cocció.
- Afegir la picada i un altre tros de pell de taronja i menta.

Observacions

- Bullir els cargols a poc a poc perquè treguin la banya
- Si el suc queda poc espès, afegir farina
- En comptes d'afegir el suc de la cocció dels cargols també es pot posar ratafia

BACALLÀ AMB SAMFAINA

Proposta d'Irene Soteras Solé

Ingredients

- Bacallà en supremes dessalat (un per persona)
- 1 pebrot verd
- 1 albergínia
- Tomàquet natural
- Oli
- Farina
- Sal i sucre

Elaboració

- Necessitem el bacallà dessalat i escorregut. S'enfarina i es fregeix
- Amb el mateix oli fregir el pebrot tallat a daus petit i reservar. A continuació sofregir l'albergínia tallada petita i reservar tot.
- Sofregir el tomàquet amb una mica de sal i sucre i afegir les verdures, que vagi fent xup-xup.
- Quan l'aigua del tomàquet s'hagi reduït s'afegeix el bacallà. Coure tot junt uns minuts.

Observacions

- La cocció ha de ser lenta

MONGETES SEQUES AMB SUC

Proposta de Pepita Morera Casanovas

Ingredients

- Mongetes cuites
- 1 ceba ratllada
- 1 pot de tomàquet fregit
- Trossets de xoriç (al gust)
- 1 tros de sobrassada
- 1 fulla de llorer
- 1 copa de xeres dolç

Elaboració

- Coure les mongetes a casa i guardar-ne el suc o comprar-les cuites i demanar un pot de suc.
- Posar una tassa d'oli d'oliva en una cassola i afegir la ceba, el tomàquet, el xoriç, la sobrassada, el llorer i el xeres.
- Quan estigui cuit afegir-hi el suc de mongetes i mirar com està de sal.
- Afegir les mongetes i servir calent, en una cassola de terrissa.

PEUS DE PORC DE L'ÀVIA

Proposta de Teresa Linares

Ingredients

- Peus de porc
- Cebes
- Alls
- Vi
- Xocolata

Elaboració

- Fer bullir els peus de porc en aigua durant 1 hora.
- Posar-los en una cassola, amb un raig d'oli, una cabeça d'alls, 2 o 3 cebetes, orenga, 1 vaset de vi, aigua i una mica de brou de bullir-los, 2 preses de xocolata.
- Tapar tot i bullir fins que estiguin al punt i afegir-hi la sal.

GUISAT DE CONILL

Proposta de M. Àngels Rovira Queralt

Ingredients

- 1 conill
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 1 cabeça d'allis
- 2 carxofes
- 1 got de vi
- 1 got d'aigua

Elaboració

- Es talla el conill en trossos petits i es posa en una cassola fins que es rosteix.
- Després s'hi afegixen els altres ingredients i, finalment, el got de vi i el got d'aigua.
- Es tapa i es deixa coure uns 30 minuts a foc lent.

Observacions

- Se li pot afegir patates

ESPATLLA DE BÉ AL FORN

Proposta d'Antònia Vila Subirats

Ingredients

- 1 espatlla de bé
- All i julivert picat
- Ametlla torrada
- 1 got de xerès sec
- 1 got d'aigua
- Oli de girasol
- Sal

Elaboració

- Es sala l'espatlla i es posa a la safata del forn. Se li afegeix l'oli i 1 got d'aigua i, quan estigui cuita (entre $\frac{3}{4}$ d'hora i 1 hora), se li afegeixen les ametlles torrades, l'all i el julivert.
- Es tira el xerès sobre l'espatlla i es torna a posar al forn perquè s'evapori l'alcohol, vigilant que no quedi sec.

ESPATLLA DE BÉ

Proposta d'Angelina Esplugues

Ingredients

- 1 espatlla de bé
- 1 tall de cansalada gruixut
- Pèsols
- Mongeta tendra
- Pastanaga
- Api
- Ceba
- Tomàquet

Elaboració

- Demanar a la botiga que li facin uns cops a l'espatlla per trencar l'os.
- Rostir l'espatlla i, quan comença a ser una mica cuita, posar totes les verdures i dos gots de brou.
- Deixar coure una bona estona i afegir una fulla de llorer i orenga.
- Rectificar de sal i afegir una mica de pebre.

Observacions

- L'albergínia fregida també li dóna un gust molt bo.

LLUÇ AMB ALBERGÍNIA

Proposta de Trini Castells

Ingredients

- Lluç
- Albergínia
- Tomàquet
- Ceba
- All
- Julivert
- Oli i sal
- Farina

Elaboració

- Es talla el lluç a talls dobles i es fregeixen.
- Es fa un sofregit de tomàquet, ceba, all i julivert i es barreja amb el lluç.
- A l'últim moment s'afegeixen unes rodanxes arrebossades d'albergínies per acompanyar.

ESTOFAT DE VEDELLA

Proposta d'Enriqueta Vives

Ingredients

- Vedella
- Prunes
- Panses
- Pinyons
- Patates
- Vi blanc
- Xocolata
- Cebes
- Llorer, orenga i canyella
- Oli i sal

Elaboració

- Es cou la vedella a trossos amb cebes petites i panses, pinyons i prunes.
- S'hi va afegint la patata i unes rajoles de xocolata.
- Afegir un raig de vi blanc o moscatell. Mentre es cou també s'hi pot afegir llorer, orenga i canyella i anar remenant fins que estigui llest.

FAVES A LA CATALANA

Proposta de M. Teresa Riba Ollé

Ingredients

- 1 quilo de faves (desgranades)
- 150 g De cansalada de l'espatlla
- 150 g De botifarra negra
- 1 ceba tendra
- 1 all picat
- Llorer, un ramet de menta
- 1 tassetta de brou

Elaboració

- Posem oli a la paella i la cansalada tallada petita. Ho remenem i posem les faves.
- Ho remenem i afegim les herbes (llorer, farigola i el ramet de menta). Després posem la tassetta de brou i ho deixem coure uns 20 minuts si les faves són petites.
- Al final afegim la botifarra negra tallada a trossos. Apaguem el foc i s'acaba de coure amb el vapor.

Observacions

- Si les faves són molt petites, només fregides amb oli d'oliva, juntament amb la cansalada i la botifarra negra, tallat to petit (sense brou) i el ramet de menta, que fa que les faves tinguin un aroma molt especial.

SARDINES ESCABETXADES

Proposta de Neus Miralles Fresquet

Ingredients

- Sardines grosses (sense cap ni tripes)
- Farina
- Oli
- Vinagre
- Pebre vermell
- Alls
- Llorer

Elaboració

- Enfarinar les sardines, fregir-les en una paella amb bastant oli i fer només un “tomba i tomba”. Reservar-les en una plata.
- Al mateix oli es fregeixen uns quants grans d’alls i sencers i un parell de fulles de llorer. Posar-hi bastant vinagre i una cullerada de pebre vermell.
- Afegir les sardines durant una estona (de 5 a 10 minuts) i ja estaran escabetxades
- Les sardines s’hauran de menjar quan estiguin fredes

Observacions

- Si el plat es fa el dia abans les sardines seran més gustoses

CALAMARS FARCITS DE PEIX

Proposta de Magdalena Méndez

Ingredients

- 8 calamars de platja
- 1 cua de rap d'uns 400 grams
- 2 ous durs
- 2 cebes grosses
- 4 tomàquets
- 3 grans d'all
- Pinyons, julivert, 1 gotet de llet, 1 copeta de brandi, sal, pebre i oli

Elaboració

- Es netegen els calamars i es guarden les potes, que junt amb la cua de rap es tallen ben petites, es posa tot en un bol i s'afegeixen els ous durs ratllats. Barrejar bé.
- Es fa un sofregit de ceba i tomàquet i, quan està cuit i posem la barreja del bol. S'hi tira la llet, el pebre i la sal i es deixa coure a foc baix fins que es begui tota l'aigua.
- Es reserva i es deixa refredar una mica per després omplir les bosses dels calamars procurant no omplir-los del tot, ja que s'encongeixen.
- En una cassola de fang es fa un segon sofregit amb ceba, tomàquet, una picada d'alls, julivert i els pinyons i s'hi tira la copa de brandi.
- Es posen els calamars, es tapa bé i estaran cuits quan s'hagin begut tota l'aigua.

Observacions

- Es poden acompanyar d'arròs basmati saltejat amb mantega aromatitzada d'herbes.

POSTRES

FLAM D'AMETLLES

Proposta de Josefina Segura

Ingredients

- ½ litre de llet
- 1 pot petit de llet condensada *La Lechera*
- 5 ous
- 100 grams d'ametlles torrades

Elaboració

- Pelar i trinxar les ametlles.
- Afegir els altres ingredients i passar-ho pel *minipimer*.
- Untar un motlle amb caramel líquid i abocar-ho tot.
- Posar al forn al bany maria durant una hora.

PINYA AMB CREMA CATALANA I PINYONS

Proposta de Natàlia Busquets Llopart

Ingredients

- 1 pinya natural amb les fulles
- 4 ous
- ½ litre de llet
- La pela d'una llimona
- ½ branca de canyella
- 150 grams de sucre
- 40 grams de *Maizena*
- 100 grams de pinyons
- 250 grams de nata muntada
- 10 cireres confitades
- 1 copeta de *Grand Marnier*

Elaboració

- Bullir la llet amb pela de llimona i la canyella.
- Barrejar els rovells amb el sucre i treballar-ho fins que blanquegi.
- Afegir la *Maizena* i, finalment, la llet tèbia. Deixar coure a foc suau sense deixar de remenar.
- Quan hagi espessit, retirar del foc i seguir batent.
- Afegir els pinyons a la crema i deixar refredar.
- Partir la pinya per la meitat horitzontalment, buidar-la i tallar la polpa a daus petits..
- Barrejar la crema freda amb els daus de pinya i el licor.
- Farcir les dues meitats de pinya amb aquesta preparació.
- Decorar el voltant de la pinya amb un cordó de nata i les cireretes.

Observacions

- És molt bonic i boníssim.

MOUSSE DE XOCOLATA

Proposta de Natàlia Busquets Llopart

Ingredients

- 350 grams de xocolata de cobertura *Nestlé* postres
- 400 grams de nata muntada
- 2 o 3 clares d'ou a punt de neu

Elaboració

- Fondre la xocolata al bany maria i deixar-la refredar una mica.
- Muntar la nata i les clares a punt de neu.
- Al mateix bol en que s'ha fos la xocolata afegir-hi la nata i els clares a poc a poc, barrejant amb molta cura per no desmuntar la nata.
- Posar-ho a la nevera 4 o 5 hores.
- Es pot fer a la vigília per l'endemà.

PASTÍS DE FORMATGE

Proposta de Fina Tort Castells

Ingredients

- ½ litre de llet sencera
- 200 ml. De nata líquida de cuinar
- 1 sobre de quallada
- 1 terrina de formatge Philadelphia de 200 o 250 g
- 1 vas de sucre (150 g)
- Galetes Maria

Elaboració

- Es barregen tots els ingredients i es posen a coure.
- Quan es torna espès s'aboca a un recipient cobert de caramel líquid.
- S'hi posen les galetes tipus Maria a sobre i es deixa refredar.
- A l'hora de menjar es tomba en una safata, amb la qual cosa les galetes s'han estovat i s'han tornat pa de pessic i queden sota el pastís, sense veure's.

TRUFES DE XOCOLATA

Proposta de M^a Teresa Riba Ollé

Ingredients

- 400 grams de xocolata fondant
- 250 grams de mantega
- 200 grams de sucre llustre
- 1 copeta de conyac

Elaboració

- Ratllem la xocolata i afegim la mantega a temperatura ambient (tova). Ho anem remenant i anem afegint la xocolata de mica en mica, fins aconseguir una crema espessa.
- Anem tirant el conyac fins que ens quedi compacta.
- La posem una ½ hora a la nevera.
- Fem boletes de trufa, passant-les per la xocolata ratllada o granulat de pastisseria.
- Un cop fetes les podem posar a la nevera o el congelador.

Observacions

- Perquè quedin les trufes iguals s'ha de posar el granulat o la xocolata ratllada a una tassa de cafè i posar a sobre la trufa. Es donen unes voltes amb un platet sobre la tassa i queden perfectes.

DELÍCIES D'AMETLLA

Proposta de Magdalena Méndez

Ingredients

- 125 g D'ametlla mòlta
- 250 g De sucre fi
- 400 g De farina tamisada
- 3 ous
- 1 rovell per pintar les galetes
- Pell de llimona

Elaboració

- Amassar molt bé tots els ingredients i deixar reposar 2 hores.
- Estirar amb el corró la massa fins que quedi ben fina.
- Tallar la pasta de diferents formes, posar-les sobre una safata per anar al forn untada i abrillantar les galetes amb el rovell d'ou batut.
- Enfornar la safata 10 minuts a 160°.

Observacions

- Tenir el forn prèviament calent abans d'enfornar els galetes.
- Es poden guarnir amb ½ ametlla per damunt.

COCA DE PASTA DE FULL

Proposta de Montserrat Tomàs

Ingredients

- Base de pasta de full (congelada o preparada)
- Sucre
- Oli
- Anís (opcional)

Elaboració

- Si fem servir pasta de full congelada, la deixarem fora del congelador per estirar-la ben estirada.
- Quan estigui descongelada, amb un corró de cuina l'acabarem d'estirar del tot i la posarem en una safata de forn on prèviament hi haurem posat paper de forn perquè no s'enganxi.
- Amb un bon raig d'oli a sobre hi posem sucre pel damunt i, si ens hi agrada, hi afegim unes gotetes d'anís.
- Posar la coca al forn i quan estigui dauradeta i s'hagi bufat una mica ja estarà a punt.

BUNYOLS DE CARBASSA

Proposta de Montserrat Tomàs

Ingredients

- 1 quilo de carbassa de violí
- ½ quilo de farina
- Aigua
- Sal i sucre
- Oli per fregir

Elaboració

- Pelem la carbassa. És més fàcil si la posem una estona al forn perquè s'estovi.
- La bullim o la coem al microones.
- Barregem l'aigua i la farina i en fem una massa espessa. Aixafarem la carbassa i la barrejarem amb la farina i l'aigua, amb un pessic de sal i sucre.
- En una paella hi posem l'oli i, quan sigui ben calent, anirem tirant cullerades de la massa i la fregirem per totes dues bandes.
- Acabats de treure de la paella els posarem a escórrer sobre un paper de cuina i hi escampem sucre llustre.

PANELLETS

Proposta de Montserrat Tomàs

Ingredients

- 1 quilo de sucre
- 1 quilo d'ametlla mòlta
- 300 g de patata bullida
- 2 ous
- Per al guarniment: pinyons, ametlles, codonyat, cafè, cacau en pols, cireres confitades, coco ratllat, raspadures de llimona...

Elaboració

- Fem la pasta mare amb el sucre, l'ametlla mòlta, la patata bullida i els ous. Un pic la massa és completament homogènia, separarem una mica de pasta per cadascun dels gustos que volem fer.
- El cacau, el cafè, el coco i la llimona, o altres ingredients també en pols, els barrejarem amb la pasta abans de fer les boletes o la forma que se li vulgui donar. Hi ha qui els de coco els fa com una petita muntanyeta i els de cafè una mica aixafats i amb una ratlla al mig simulant un gra de cafè.
- Un petit truc perquè els de pinyons no se us facin eters és posar pinyons en una copa allargada i posar-hi la bola de pasta, prèviament untada amb una mica d'ou batut. Es tracta de sacsejar-ho com aquell qui fa un còctel i els pinyons quedaran ben enganxats.
- Els posarem al forn a una temperatura elevada fins que estiguin rossets, uns 20 minuts. Es poden pintar amb ou batut perquè quedin més bonics.

Observacions

- Sobretot no us oblideu d'acompanyar els panellets amb un bon tragueta de moscatell i, si us hi agraden, les típiques castanyes torrades i els moniatos al forn.

FLAM CASOLÀ

Proposta de Montserrat Tomàs

Ingredients

- ½ litre de llet
- 6 ous
- 6 cullerades de sucre
- Flameres o els motlles pels flams
- Sucre de més a més per fer el caramel

Elaboració

- Es posa la llet, les 6 cullerades de sucre i els ous tot junt i ho passem per la batedora.
- Mentre fem aquesta barreja posem una llauna fonda o una cassola al forn amb un dit i mig d'aigua i les flameres, que es vagin escalfant buides.
- Per fer el caramel posem el sucre en un cassó al foc, fins que es fongui i caramel·litzi, i quan estigui fet l'aboquem als motlles.
- Quan hem repartit el sucre ja podem afegir als motlles la barreja dels ous amb el sucre i la llet i ho deixarem al forn que posarem una mica més fort perquè rossegin una mica. Després abaixarem el foc perquè els flams es vagin fent al bany maria.
- Quan vegem que estan cuits apagarem el forn i deixarem refredar els flams a sobre el marbre abans de posar-los a la nevera.

CREMA CATALANA

Proposta de Montserrat Tomàs

Ingredients

- 6 ous
- ½ litre de llet
- 4-6 cullerades soperes de sucre, depenent de la dolçor que es vulgui
- 1 paquet de midó de fer crema o *Maizena*

Elaboració

- Separem les clares dels rovells però no llencem res.
- En un bol es posen els rovells d'ou amb el sucre i es va barrejant amb una espàtula. Quan estigui ben barrejat s'hi va afegint la llet sense deixar de remenar, perquè quedi ben líquid.
- En reservarem una tasetta que farem servir per desfer el midó i després l'anirem afegint a la barreja dels ous i la llet, a poc a poc.
- Posarem la barreja a foc lent, que es vagi escalfant i bullint a poc a poc, i quan arrenqui a bullir fort ja es podrà treure del foc. És molt important no deixar de remenar tota l'estona, quan tinguem la barreja al foc.
- Quan es retiri del foc es pot abocar en una safata gran o en petites cassoles per fer racions individuals. Quan hagi quedat a temperatura ambient ho guardarem a la nevera per servir-ho fred.

Observacions

- Per la presentació es pot cremar la crema espolsant bastant sucre per sobre, quan estigui freda, i cremant-la amb un cremador especial. Si no es té també es pot fer amb la planxa, anant-la passant per damunt del sucre i cremant-lo. Si ho feu amb la planxa s'ha de netejar bé, per no endur-vos una sorpresa amb les camises blanques!
- Per Sant Josep es pot guarnir amb merenga. Bato les clares a punt de neu i hi afegeixo sucre perquè quedi ben dolç. Ho poso en una mànega pastissera i hi faig uns adornaments amb el nom del sant. Si no teniu mànega es pot fer amb una bosseta de plàstic amb un tall a la punta. La merenga no té més secret i, de fet, també és ben bona sola, i torrada al forn, com les de la pastisseria.