

KARLOS ARGUÑANO

1000

RECEPTES D'OR



Columna

1000 RECEPTES
D'OR
KARLOS
ARGUIÑANO

Traducció de Núria Parés Sellarès, Judith Raigal Aran i
Esther Roig

NOTA

SOBRE L'ÚS DEL FORN

Sempre que s'indiqui la temperatura a la qual s'ha d'enfornar un aliment, caldrà haver escalfat el forn prèviament, fins a arribar als graus requerits, abans d'introduir-lo.

SOBRE L'ÚS DE L'OLLA RÀPIDA

Tots els temps de cocció s'han de comptar a partir del moment en què la vàlvula pugi.

Títol original: *1000 recetas de oro*

Primera edició: març del 2020

© Baint, S. A., 2020

© Atresmedia Corporación, S. A., 2020

Una llicència d'Atresmedia Corporación per a Editorial Planeta

© de les il·lustracions de l'interior: José Luis López de Zubiria,

depositphotos.com i Zigor Urrutia

Disseny de l'interior: Burman Comunicació

© de la traducció: Núria Parés Sellarès, Judith Raigal, Esther Roig, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U., 2020

Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

ISBN: 978-84-664-2645-9

Dipòsit legal: B. 3.315-2020

Fotocomposició: Australia Comunicación e Imagen, S.L.

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

El paper utilitzat per imprimir aquest llibre està qualificat com a ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.

SUMARI

INTRODUCCIÓ	11
ENTRANTS	13
AMANIDES	31
VERDURES, HORTALISSES I BOLETS	71
LLEGUMS	161
ARROSSOS	197
PASTES I MASSES	231
SOPES I CREMES	307
OUS	347
CARNS I AVIRAM	373
PEIXOS, MARISCS I MOL·LUSCS	499
POSTRES	611

A decorative frame with a double-line border and ornate, curved corners. A small circle is centered on the bottom edge of the frame. The background of the entire page is a dark gray diamond pattern.

ENTRANTS



LLESQUES DE CARBASSÓ I GALL DINDI AL PESTO

Ingredients (4 p.)

1 pa de pagès
 175 g de pit de gall dindi
 cuit
 1 carbassó
 12 tomàquets de pera en
 conserva
 4 grans d'all
 40 g de pinyons
 50 g de formatge
 parmesà
 oli d'oliva verge extra
 alfàbrega
 sal
 julivert

Elaboració

Amb l'ajuda d'un ganivet de serra, talla 4 llesques de pa grans. Posa-les a sobre de la safata del forn i torra-les-hi a 180 °C durant 6-8 minuts.

Renta el carbassó, talla'l a rodanxes obliqües i cuina-les a la planxa amb un rajolí d'oli. Assaona-les i reserva-les.

Pela els grans d'all, lamina'ls i cou-los a foc lent en una paella amb un rajolí d'oli. Afegeix-hi els tomàquets escorreguts i salta'ls durant 2-3 minuts. Assaona'ls.

Pica les fulles d'alfàbrega, els pinyons i el gall dindi. Posa-ho en un bol i ratlla-hi el formatge per sobre. Rega-ho amb un bon raig d'oli i barreja-ho bé.

Posa les llesques torrades a la safata del forn, cobreix-les amb les rodanxes de carbassó, els tomàquets amb els grans d'all i el pesto amb el gall dindi. Gratina-les al forn. Serveix-les i decora-les amb fulles de julivert.

LLESQUES DE FORMATGE FRESC I TAPENADE

Ingredients (4 p.)

8 llesques de pa
 torrades
 80 g de formatge fresc
 100 g d'olives negres
 (sense pinyol)
 1 culleradeta de tàperes
 ½ cullerada de pinyons
 2 anxoves en oli
 ½ gra d'all
 suc de ½ taronja
 julivert

Elaboració

Per fer la tapenade, pica les olives i posa-les en un vas batedor. Afegeix-hi les tàperes, les anxoves, els pinyons i el gra d'all pelat i picat. Aboca-hi el suc de taronja i tritura-ho amb la batedora elèctrica fins que quedi una pasta homogènia.

Unta les llesques amb la tapenade i a sobre de cada llesca posa-hi un tall de formatge fresc. Decora-ho amb una fulleta de julivert.



BLOODY MARY AMB ESCOPINYES

Ingredients (4 p.)

400 ml de suc de tomàquet
½ copeta de vodka
500 g d'escopinyes
4 branques d'api
1 culleradeta de salsa picant
1 culleradeta de salsa anglesa
suc d'1 llimona
pebre negre
sal

Elaboració

Escalfa una mica d'aigua en una cassola baixa afegeix-hi les escopinyes, tapa-les i espera que s'obrin.

Separa la carn de les escopinyes de les closques. Prepara 4 bastonets de broqueta i enfila-hi unes 6-8 escopinyes. Reserva-ho.

Omple una gerra amb glaçons i afegeix-hi el suc de tomàquet, una mica de sal, una mica de pebre negre, el vodka, el suc de llimona, la salsa picant i la salsa anglesa. Barreja bé els ingredients i reparteix el contingut en 4 copes (fes servir un colador per evitar que passin els glaçons). Posa una broqueta d'escopinyes i una branqueta d'api a cada copa i serveix-les.

HUMMUS AMB PASTANAGA, COGOMBRE I API

Ingredients (4 p.)

200 g de cigrons cuits
1 cullerada de pasta de sèsam comí
oli d'oliva verge extra
suc de ½ llimona
sal
1 cogombre
3 pastanagues
4 branques d'api
pa torrat

Elaboració

Tritura els cigrons amb la pasta de sèsam i posa'ls en un bol. Afegeix-hi una mica de comí, una mica de sal i el suc de llimona. Afegeix-hi un raig d'oli i barreja-ho bé.

Pela les pastanagues i talla-les en forma de bastonets. Renta l'api i el cogombre i talla'ls també en forma de bastonets.

Serveix l'hummus i acompanya'l dels bastonets d'hortalisses i el pa torrat.



LLESQUES DE GALL DINDI, ALVOCAT I FORMATGE DE CABRA

Ingredients (4 p.)

1 pa de pagès
175 g de pit de gall dindi
cuit
2 alvocats
300 g de formatge de
cabra
50 g de ruca
25 g de pinyons
8 olives negres (sense
pinyol)
1 gra d'all
oli d'oliva verge extra
vinagre
sal

Elaboració

Amb un ganivet de serra, talla 4 llesques de pa grans. Posa-les a sobre de la safata del forn i torra-les una mica. Pela el gra d'all, pica'l i posa'l al morter, afegeix-hi les olives picadetes i tritura-ho bé. Afegeix un rajolí d'oli d'oliva verge extra i barreja-ho bé. Unta les llesques de pa amb la pasta d'olives i all.

Talla el formatge i posa'n dos talls a cada llesca. Escampa-hi uns quants pinyons a sobre i posa les llesques al forn perquè s'escalfin una mica.

Treu les llesques del forn i posa un tall de gall dindi a sobre de cada una.

Pela els alvocats, talla'ls a rodanxes i escampa'ls a sobre del gall dindi. En un bol, barreja-hi un rajolí d'oli, unes gotes de vinagre i una mica de sal. Amaneix les fulles de ruca amb la vinagreta i escampa-les per les llesques.

BROQUETES D'ANXOVES I BITXOS

Ingredients (4 p.)

16 anxoves (seitó)
28 bitxos en vinagre
1 moniato
8 olives negres (sense
pinyol)
farina
oli d'oliva verge extra
sal

Per a la salsa:

6 filets d'anxova en
salaó
125 ml oli d'oliva verge
extra
1 got de llet
3 grans d'all

Elaboració

Per a la salsa, pela els grans d'all i cou-los amb la llet. Escorre'ls i posa'ls en el vas batedor. Pica les anxoves i afegeix-les al vas. Aboca-hi l'oli, tritura-ho tot i reserva-ho.

Pela el moniato i talla'l a rodanxes fines (tipus xips; pots fer servir una mandolina). Fregeix les rodanxes en una paella amb força oli, que no estigui gaire calent. Assaona-les i escorre-les al damunt d'un plat amb paper absorbent.

Renta els seitons, treu-los el cap i les espines, i queda't amb els lloms. Agafa un bastonet (llarg) de broqueta i enfila-hi una oliva negra en un dels extrems. A continuació, intercala 8 lloms d'anxova (enrotllats) amb 7 bitxos en cada broqueta. Acaba de muntar les broquetes amb una altra oliva negra a l'altre extrem. Repeteix aquest procés amb la resta d'ingredients. Enfarina les broquetes i fregeix-les en una paella amb oli. Escorre-les al damunt d'un plat amb paper absorbent.

Posa les broquetes en un plat, salsa-les i acompanya-les amb les xips de moniato.



CROQUETES D'ALLS I GAMBES AMB PASTA BRICK

Ingredients (4 p.)

6 làmines de pasta brick
24 gambes
24 alls tendres
500 ml de llet
50 g de farina
oli d'oliva verge extra
julivert picat
sal

Per a la salsa:

els caps de les gambes
1 moniato
1 ceba
2 grans d'all
1 copeta de brandi
1 l d'aigua
oli d'oliva verge extra
2 branques d'estragó
julivert picat
sal

Elaboració

Pela les gambes, trosseja'n les cues i reserva'n els caps. Per a la massa de les croquetes, pica els alls tendres a cilindres i ofega'ls en una cassola amb un rajolí d'oli. Afegeix-hi les gambes. Salta-les breument i incorpora-hi la farina. Ofega-les i aboca-hi la llet a poc a poc, sense deixar de remenar amb la vareta. Afegeix-hi una mica de julivert picat, assaona-ho i cuina-ho durant 6-8 minuts, aproximadament. Posa la beixamel en una plata i deixa que es refredi.

Per a la salsa, pela i lamina els grans d'all i ofega'ls breument en una cassola amb un rajolí d'oli. Pica la ceba i afegeix-la a la cassola. Pela el moniato, talla'l a daus i afegeix-los-hi. Ofega-ho tot i incorpora els caps de les gambes i les fulles d'estragó. Aboca-hi el brandi i flameja-ho. Tritura-ho, cola-ho i reserva-ho.

Talla les làmines de pasta brick per la meitat, estén-les a sobre d'una superfície llisa i col·loca en cada meitat una porció de massa de croquetes. Embolica-les en forma de paquet, de manera que quedin ben tancades, i fregeix-les en una paella amb força oli calent. Retira-les i escorre-les al damunt d'un plat amb paper absorbent.

Serveix la salsa als plats i posa a sobre les croquetes. Decora-ho amb julivert.

BROQUETES DE FORMATGE FRESC I KIWI

Ingredients (4 p.)

200 g de formatge fresc
3 kiwis
1 tomàquet
80 g d'enciams variats
oli d'oliva verge extra
vinagre
sal

Elaboració

Talla el formatge a trossets de mida d'una mossegada. Pela els kiwis i fes-ne trossets de la mida d'un mos. Enfila trossets de formatge fresc i de kiwi al bastonet de la broqueta (alternant tots dos ingredients).

Ratlla el tomàquet, posa'l en un bol i assaona'l. Afe-

geix-hi l'oli, el vinagre i la sal. Barreja-ho bé.

Renta els enciams, eixuga'ls, talla'ls a la juliana i posa'ls al fons d'un recipient. Col·loca-hi a sobre les broquetes i amaneix-les amb la vinagreta de tomàquet.



TASTETS DE FORMATGE ROCAFORT I NOUS

Ingredients (16 u.)

500 ml de llet
100 g de formatge rocafort
12 nous
1 ceba tendra
1 pastanaga
2 grans d'all
50 g de farina
20 g de mantega
farina, ou batut i pa ratllat (per
arrebossar)
oli d'oliva verge extra
julivert
pebre
sal

Elaboració

Pela i pica els grans d'all, la ceba tendra i la pastanaga. Posa les verdures en una cassola amb un rajolí d'oli. Assaona-les.

Quan estiguin una mica toves, afegeix-hi les nous i el formatge. Incorpora-hi la farina i ofega-la una mica. Aboca-hi la llet a poc a poc i cuina-ho tot a foc suau durant 6-8 minuts sense deixar de remenar amb l'ajuda d'una vareta. Afegeix-hi una mica de julivert picat i salpebra-ho.

Passa la massa a un recipient de vidre, untat amb mantega, i deixa que es refredi. Posa-la a la nevera i deixa-l'hi unes 3-4 hores.

Talla la massa a quadrats i passa'ls per la farina, l'ou batut i el pa ratllat. Fregeix-los en una paella amb força oli. Escorre'ls al damunt d'un plat amb paper absorbent. Serveix els tastets de formatge rocafort i nous i decora els plats amb fulles de julivert.

CROQUETES DE BONÍTOL

Ingredients (6 p.)

250 g de bonítol fresc
750 ml de llet
1 porro
1 pastanaga
1 ceba tendra
2 grans d'all
75 g de farina
100 ml de salsa de tomàquet
farina, ou batut i pa ratllat (per
arrebossar)
oli d'oliva verge extra
sal
julivert

Elaboració

Renta bé el porro, pica'l i posa'l en una cassola. Cobreix-lo de llet i cou-lo a foc suau durant 6-8 minuts. Cola-ho i reserva la llet.

Pela i pica els grans d'all. Pela la ceba tendra i talla-la a dauets. Pela la pastanaga i ratlla-la. Posa les verdures a sofregir a foc lent en una cassola amb un rajolí d'oli. Quan agafin una mica de color, afegeix-hi el bonítol a dauets. Ofega-ho tot una mica i afegeix-hi la farina. Cuina-la una mica i posa-hi sal.

Aboca-hi la llet a poc a poc i cuina la massa durant 6-8 minuts. Incorpora-hi la salsa de tomàquet, barreja-ho bé, passa la massa a un recipient i deixa que es refredi.

Treu la massa del recipient i talla-la a triangles. Passa'ls per la farina, l'ou batut i el pa ratllat. Posa a escalfar força oli en una paella i fregeix els triangles. Escorre'ls al damunt d'un plat amb paper absorbent. Serveix les croquetes i decora el plat amb fulles de julivert.



SAQUETS DE VERDURES AMB SALSÀ DE LLET

Ingredients (4 p.)

4 làmines de pasta brick
2 cebes
700 g de bledes
2 porros
4 anxoves en salaó
250 ml de llet
evaporada
oli d'oliva verge extra
pebre
sal
julivert

Elaboració

Pela les cebes, talla-les a la juliana i ofega-les en una paella amb oli durant uns 15 minuts. Aboca-hi la llet, salpebra-ho i cuina-ho tot junt durant 5-8 minuts. Reserva la salsa.

Renta els porros i pica'ls finets. Pica bé les bledes. Posa els porros en una paella amb un rajolí d'oli i sofregeix-los a foc lent. Quan estiguin una mica sofregits, afegeix-hi les bledes i ofega-les durant 5 minuts. Posa-ho tot en un bol i afegeix-hi les anxoves picadetes. Deixa que es refredi.

Farceix la pasta brick amb la barreja de fulles i tanca-la fent saquets. Lliga'ls amb cordill de cuina. Unta la safata del forn amb unes gotes d'oli i col·loca-hi els saquets. Forneja'ls a 200 °C durant 4-5 minuts.

Serveix la salsa de llet i ceba als plats, i posa-hi a sobre els saquets. Decora'ls amb fulles de julivert.

PORROS AMB SALSÀ DE ROMESCO

Ingredients (4 p.)

8 porros grans
sal
Per a la salsa:
1 tomàquet gran madur
90 g de molla de pa tou
3 grans d'all
2 nyores
oli d'oliva verge extra
1 trosset de bitxo
1 culleradeta de pebre
vermell
sal
julivert

Elaboració

Posa les nyores en remull en aigua tèbia i deixa que s'hidratin bé. Escorre l'aigua, separa la carn de la pell i reserva-les. Posa en remull les molles de pa.

Renta els porros. Per fer-ho, treu-los la part inferior (la de les arrels) i la part superior (la verda). Cou-los en una cassola amb aigua i una mica de sal durant 15-20 minuts (depenent de com de gruixuts siguin).

Pica els grans d'all, trosseja el tomàquet i escorre les molles de pa.

Per preparar la salsa de romesco, col·loca en un vas batedor els grans d'all, el bitxo, el pebre vermell, les nyores, el tomàquet i el pa. Assaona els ingredients, afegeix-hi una mica d'oli i tritura'ls. Si cal, pots colar la salsa.

Serveix els porros cuits amb la salsa de romesco d'acompanyament. Decora el plat amb una fulleta de julivert.



PORROS AMB VINAGRETA

Ingredients (4 p.)

20 porros
1 cogombre
sal
Per a la vinagreta:
½ tomàquet
1 ou dur
1 ceba tendra
oli d'oliva verge extra
vinagre
sal

Elaboració

Renta bé els porros. Per fer-ho, treu-los la part de les arrels i la part verda. Passa'ls per aigua i elimina la terra que puguin tenir. Posa'ls a coure a l'olla ràpida amb una mica de sal. Tanca l'olla i cou-los durant 2-3 minuts. Treu-los, escorre'ls i posa'ls en un recipient.

Per fer la vinagreta, renta i pela el tomàquet. Treu-ne les llavors, talla'l a dauets i posa'l en un bol. Pica l'ou, la ceba tendra i incorpora'ls al bol. Aboca-hi un bon raig d'oli, vinagre i una mica de sal. Barreja-ho tot suaument i deixa-ho macerar durant 6-7 minuts.

Abans de servir els porros, pela el cogombre, talla'l a rodanxetes fines i posa-les al voltant dels porros per decorar. Afegeix-hi la vinagreta.

BOLETS GRATINATS

Ingredients (4 p.)

1,5 kg de bolets
1 ceba tendra
2 grans d'all
600 ml de llet
60 g de farina
oli d'oliva verge extra
julivert picat
sal

Elaboració

Pela i pica els grans d'all i la ceba tendra a dauets i posa'ls a sofregir a foc lent en una cassola amb un rajolí d'oli.

Renta els bolets, pica'ls i afegeix-los a la cassola. Assaona-ho tot i sofregeix-ho a foc suau durant 10 minuts.

Posa-hi una mica de julivert picat, escorre l'oli i serveix els bolets en un bol (o en plats individuals).

Per a la beixamel, ofega la farina en una cassola. Aboca-hi la llet a poc a poc, sense deixar de remenar-ho. Assaona la beixamel i cuina-la durant 8-10 minuts.

Napa els bolets i gratina'ls al forn fins que es dauri la beixamel.



MANDONGUILLES DE PATATA

Ingredients (4 p.)

2 patates (500 g)
150 g de pernil serrà
2 rovells d'ou
3 cullerades de formatge ratllat
200 ml de salsa de tomàquet
farina, ou batut i pa ratllat (per
arrebossar)
oli d'oliva verge extra
nou moscada
pebre
sal

Elaboració

Cou les patates durant 25 minuts en una cassola amb força aigua i una mica de sal. Pela-les i passa-les pel passapuré.

Afegeix-hi el pernil ben picat, els rovells d'ou, el formatge ratllat, una mica de nou moscada, una mica de sal i una mica de pebre. Barreja-ho bé i agafa'n porcions petites per formar boletes.

Passa-les per la farina, l'ou i el pa ratllat, i fregeix-les en una paella o en una cassoleta amb força oli.

Escorre-les i serveix-les. Acompanya-les amb la salsa de tomàquet calenta.

XAMPINYONS A LA PLANXA AMB GAMBES

Ingredients (4 p.)

16 xampinyons
32 gambes
4 grans d'all
1 pebre de Caiena
oli d'oliva verge extra
julivert
sal

Elaboració

Pica els grans d'all ben finets i posa'ls al morter. Afegeix-hi el pebre i una mica de sal grossa. Tritura-ho tot, aboca-hi una mica d'oli i barreja-ho bé.

Treu la tija dels xampinyons i esbandeix-los en un bol amb aigua. Treu-los de l'aigua i eixuga'ls a poc a poc.

Escalfa la planxa, unta-la amb una mica de picada i col·loca-hi els xampinyons amb la part del forat cap avall. Rega'ls amb una mica de picada. Posa'ls julivert picat per sobre i cuina'ls durant 3 minuts. Dona'ls la volta, posa'ls una mica de picada a sobre i cuina'ls durant 3 minuts més.

Pela les gambes, assaona-les i cuina-les breument a la planxa.

Enfila en un bastonet 2 gambes i 1 xampinyó. Repeteix l'operació amb la resta de xampinyons i gambes. Serveix-los en una plàtera gran i decora-la amb una branca de julivert.



SAQUETS DE BOTIFARRÓ I PERA AMB SALSA DE COL

Ingredients (4 p.)

8 làmines de pasta brick
 1 botifarró de verdures
 (350 g)
 1 pera
 250 g de col
 2 cebes tendres
 250 ml de nata
 oli d'oliva verge extra
 sal
 julivert

Elaboració

Talla la col a la juliana, ben fina. Salta-la en una cassola amb un rajolí d'oli. Aboca-hi la nata. Assaona-ho i cuina-ho durant 15 minuts. Tritura-ho i reserva-ho.

Talla a dauets les cebes tendres i posa-les a sofregir a foc lent en una paella amb oli. Assaona-les. Pela la pera, talla-la a dauets i afegeix-l'hi. Cuina-ho breument.

Cou el botifarró a foc suau en una cassola amb força aigua. Al cap de 10 minuts, treu-lo de la cassola i treu-li la pell. Barreja'l amb el sofregit de ceba tendra i pera. Cuina-ho tot junt durant uns 3 minuts i deixa que es refredi.

Estén les làmines de pasta brick al damunt d'una superfície llisa. Farceix-les amb la barreja de ceba tendra, pera i botifarró. Tanca-les amb un cordill de cuina com si fossin saquets. Forneja'ls a 190 °C durant 8-10 minuts.

Serveix els saquets i acompanya'ls amb la salsa de col. Decora-ho amb fulles de julivert.

XAMPINYONS AMB SALSA DE VI

Ingredients (4 p.)

800 g de xampinyons
 1 ceba
 1 gra d'all
 1,5 cullerades de farina
 1 trosset de bitxo picant
 1 got de vi blanc
 8 llesques de pa fregit
 oli d'oliva verge extra
 julivert picat
 sal

Elaboració

Pela finament la ceba i el gra d'all i posa'ls a sofregir a foc lent en una cassola amb un rajolí d'oli.

Retira la part inferior dels xampinyons (la que té terra), esbandeix-los en un bol amb aigua, escorre'ls i eixuga'ls a poc a poc. Afegeix-los (sencers) a la cassola de la ceba. Incorpora-hi la farina i ofega-la. Afegeix-hi el bitxo i el vi blanc. Assaona-ho i posa-hi julivert. Cuina-ho a foc lent durant 35-40 minuts.

Serveix els xampinyons i acompanya'ls amb les llesques de pa fregit.



PEBROT ADOBAT AMB XAMPINYONS

Ingredients (4 p.)

4 pebrots vermells
200 g de xampinyons
1 ceba tendra
oli d'oliva verge extra
½ got de vinagre de vi
3 cullerades de sucre
morè
2 fulles de llorer
sal

Elaboració

Renta els pebrots i posa'ls en una safata de forn. Rui-xa'ls amb un rajolí d'oli i assaona'ls. Rosteix-los al forn a 190 °C durant 35-40 minuts.

Deixa que es refredin, treu-los la tija i les llavors, i pela'ls. Talla'ls a tires i reserva'ls en un bol. Reserva també el suc que hagin deixat anar. Renta els xampinyons, talla'ls a làmines fines i salta'ls en una paella amb un rajolí d'oli. Afegeix-los al bol dels pebrots. Incorpora-hi també les fulles de llorer, el sucre, una mica de sal i el vinagre. Barreja-ho bé i deixa-ho reposar a la nevera durant tota la nit. Serveix-ho en una plàtera i decora-la amb la ceba tendra tallada a trossos grans.

API AMB FORMATGE

Ingredients (4 p.)

4 tiges d'api
200 g de formatge per
untar
½ gra d'all
oli d'oliva verge extra
julivert

Elaboració

Renta les tiges d'api i treu-ne els fils.

Posa el formatge en un bol, afegeix-hi una cullerada d'oli, una mica de julivert picat i el gra d'all ben picat.

Farceix les tiges de l'api amb aquesta barreja i fes-ne trossos de la mida d'un mos. Serveix-les i decora-les amb una branca de julivert.



ALVOCATS FARCITS DE SALMÓ

Ingredients (4 p.)

4 avocats
8 talls fins de salmó
fumat
½ escarola
julivert

Per a la maionesa:

1 ou
150 ml oli d'oliva verge
extra
vinagre
sal

Elaboració

Posa l'ou, un rajolí de vinagre, una mica de sal i l'oli en un vas batedor. Tritura els ingredients amb una batedora fins que lliguin.

Talla els avocats per la meitat. Buida'ls amb una cullera i pica'n la carn. Pica també el salmó.

Barreja els avocats i el salmó en un bol, afegeix-hi la maionesa i barreja-ho bé fins a aconseguir una pasta lligada. Farceix els avocats amb aquesta pasta.

Renta l'escarola, asseca-la i col·loca-la al fons d'una plàtera. Posa els avocats al damunt i decora-ho amb unes fulles de julivert.

ROTLLES DE GALL DINDI I PINYA AMB SAMFAINA

Ingredients (4 p.)

12 talls de pit de gall
dindi
¼ de pinya
1 ceba tendra
150 g de carbassa
1 carbassó
1 albergínia
16 olives verdes (sense
pinyol)
16 olives negres (sense
pinyol)
oli d'oliva verge extra
sal
julivert

Per a la pasta Orly:

100 g de farina
100 ml de cava
2 ous
8 g de llevat
sal

Elaboració

Separa les clares dels rovells i col·loca'ls en dos recipients diferents. Remena una mica els rovells i afegeix-hi la farina i el llevat tamisats. Barreja-ho i incorpora-hi el cava. Assaona-ho. Barreja-ho bé, tapa-ho amb paper film i deixa-ho reposar durant 30 minuts. Amb l'ajuda de la batedora elèctrica de varetes, munta les clares i afegeix-les a la massa anterior amb moviments suaus i envoltants.

Pela i pica la ceba tendra i la carbassa. Pica el carbassó i l'albergínia. Sofregeix a foc lent les verdures en una paella amb oli. Assaona-les. Quan ja estiguin sofregides, talla les olives per la meitat i afegeix-les-hi. Barreja-ho tot bé.

Pela i talla 12 bastonets de pinya. Estén els talls de gall dindi a sobre d'una taula, col·loca a sobre de cada tall un bastonet de pinya i embolica'l. Punxa-hi un escuradents, introdueix els rotlles a la massa i fregeix-los (de dos en dos) en una cassoleta amb oli molt calent. Escorre'ls al damunt d'un plat amb paper absorbent.

Serveix la samfaina amb els rotlles de gall dindi i pinya. Decora el plat amb fulles de julivert.



MUSCLOS AMB SALSA DE TOMÀQUET PICANT

Ingredients (4 p.)

1 kg de musclos
½ got de vi blanc
julivert

Per a la salsa de tomàquet picant:

5 tomàquets madurs
1 porro
1 ceba
1 ceba tendra
1 pebrot vermell rostit
½ bitxo picant
oli d'oliva verge extra
sal

Elaboració

Renta els musclos per treure'ls les adherències que puguin tenir. Treu-los els filaments. Posa el vi a escalfar en una cassola baixa, afegeix-hi els musclos, tapa'ls i espera que s'obrin.

Treu-los una de les closques i col·loca la resta en una plàtera gran.

Renta el porro i pica'l. Pica la ceba i la ceba tendra. Posa les verdures a sofregir a foc lent en una cassola amb un rajolí d'oli. Quan agafin una mica de color, afegeix-hi el pebrot a trossos. Trosseja els tomàquets i incorpora'ls a la cassola. Afegeix-hi també el bitxo picant. Cuina-ho tot a foc mitjà durant 20 minuts, aproximadament. Tritura la salsa i, si cal, passa-la per un colador xinès. Assaona-la.

Salsa els musclos i decora la plàtera amb fulles de julivert.

FREGITS VARIATS

Ingredients (4 p.)

8 costelletes de porc rostides
16 gambes pelades
200 g d'anella de calamar
16 alls tendres
oli d'oliva verge extra
sal
1 llimona (per decorar)

Per a la pasta Orly:

2 ous
200 g de farina
½ sobre de llevat
½ quinto de cervesa
sal

Elaboració

Per a la pasta Orly, munta les clares a punt de neu, afegeix-hi la farina i barreja-ho bé. Incorpora-hi els rovells, el llevat i la cervesa. Assaona-ho i remena-ho fins que quedi una pasta lleugera i homogènia. Deixa reposar la massa durant mitja hora.

Assaona les costelletes, les gambes, els calamars i els alls tendres. Introdueix-los a la pasta Orly i fregeix-los en una paella amb força oli calent.

Treu-los de la paella i escorre'ls al damunt d'un plat amb paper absorbent.

Serveix-ho en una plàtera i decora-ho amb la llimona.



HUMMUS D'ALBERGÍNIA AMB PA DE LLAVORS

Ingredients (4 p.)

3 albergínies
1 ceba tendra
2 grans d'all
15 g de nous pelades
1 cullerada de suc de llimona
8 llesques de pa de motlle
2 clares d'ou
30 g de llavors de sèsam
40 g de pipes de carbassa
oli d'oliva verge extra
½ culleradeta de comí en pols
pebre
sal
julivert

Elaboració

Unta la safata del forn amb oli. Talla les albergínies i la ceba tendra per la meitat. Col·loca-les a sobre de la safata amb la part de la pell cap a dalt i posa-hi també els grans d'all sense pelar. Assaona-ho i rega-ho amb un bon raig d'oli. Rosteix les verdures a 190 °C durant 30 minuts.

Retira la safata del forn i, quan s'hagin refredat les verdures, pela els grans d'all, la ceba tendra i les albergínies. Trosseja'ls i col·loca'ls en una gerra. Trosseja les nous i incorpora-les-hi.

Afegeix-hi també un parell de cullerades d'oli, el suc de llimona i el comí. Salpebra-ho i tritura-ho amb la batedora elèctrica perquè en quedi una pasta fina.

Posa una llesca de pa a sobre d'un tros de paper de forn, unta-la amb clara batuda, posa-hi unes pipes de carbassa i les llavors de sèsam, i tapa-la amb un altre tros de paper de forn. Repeteix l'operació amb totes les llesques de pa. Estira-les amb un corró i torra-les al forn a 190 °C fins que es daurin.

Serveix l'hummus amb el pa torrat i decora-ho amb unes fulles de julivert.



CISTELLES DE PRIMAVERA

Ingredients (4 p.)

4 làmines de pasta brick
200 g de faves
fresques, pelades i
cuites
200 g de pèsols frescos,
pelats i cuits
200 g de bolets de
primavera
50 g de pernil
1 culleradeta de farina
4 tires de porro
escaldades
oli d'oliva verge extra
sal

Per a la salsa de pèsols:

250 g de pèsols frescos
pelats
600 ml d'aigua
1 patata gran
1 cullerada d'oli d'oliva
verge extra
sal

Elaboració

Per a la salsa, posa a coure els pèsols i la patata pelada i trossejada en una cassola amb aigua. Assaona-ho i afegeix-hi oli. Al cap d'aproximadament 15 minuts ja estaran a punt. Tritura-ho i reserva-ho. Si la salsa queda espessa, pots afegir-hi una mica més d'aigua.

Talla el pernil a dauets i salta'l en una paella amb una mica d'oli. Incorpora-hi la farina i ofega-la una mica. Incorpora-hi els bolets de primavera (fets a trossos a mà), les faves i els pèsols. Assaona-ho i ofega-ho durant 5-6 minuts.

Deixa que es refredi i farceix les làmines amb aquesta barreja. Tanca-les i lliga-les amb una tira de porro. Posa les cistelles al damunt de la safata del forn i forneja-les fins que es daurin (6 minuts aproximadament).

Per servir-les, escalfa la salsa de pèsols, afegeix la salsa al fons dels plats i posa una cistella a cada plat.

LLESQUES D'ALVOCAT

Ingredients (4 p.)

4 llesques de pa
2 alvocats
8 anxoves en oli
germinats de ceba

Elaboració

Torra les 4 llesques de pa.

Pela els alvocats, talla'ls a rodanxes fines i posa-les a sobre de les llesques de pa. Posa 2 filets d'anxova a sobre de cada llesca.

Posa a sobre els germinats de ceba i serveix les llesques.



CROQUETES DE SALMÓ

Ingredients (6 p.)

2,2 kg de salmó fresc (net)
 200 g de salmó fumat
 750 ml de llet
 90 g de farina
 1 rovell d'ou
 farina, ou batut i pa ratllat (per arrebossar)
 oli d'oliva verge extra anet
 pebre
 sal
 julivert

Elaboració

Trosseja el salmó fresc, salpebra'l i cuina'l breument en una cassola amb un rajolí d'oli. Retira el salmó i deixa que es refredi. Després esmicola'l i reserva'l.

Afegeix una mica més d'oli a la cassola que has fet servir per cuinar el salmó, afegeix-hi farina i ofega-la una mica. Aboca-hi la llet a poc a poc, assaona-la i cuina-la durant 8-10 minuts. Incorpora-hi el salmó fresc i el salmó fumat picadet, i barreja-ho bé. Pica l'anet ben finet, afegeix-l'hi i barreja-ho. Sala-ho.

Treu la cassola del foc i afegeix-hi el rovell d'ou. Barreja-ho bé. Passa la massa a un recipient, tapa-la amb paper film i deixa que es refredi. Talla la massa a quadrats, passa'ls per la farina, l'ou i el pa ratllat, i fregeix-los en una paella o en una cassoleta amb força oli.

Escorre les croquetes al damunt d'un plat amb paper absorbent. Serveix-les en una plàtera i decora-les amb fulles de julivert.

CROQUETES DE PERNIL I POLLASTRE

Ingredients (6 p.)

100 g de pernil serrà
 200 g de pollastre cuit
 1 l de llet
 100 g de mantega
 100 g de farina
 1 ou dur (picat)
 julivert
 farina, ou batut i pa ratllat (per arrebossar)
 oli d'oliva verge extra
 sal

Elaboració

Posa la mantega en una cassola i desfés-la a foc suau.

Pica el pernil i el pollastre i afegeix-los a la mantega. Incorpora-hi la farina i ofega-la bé. Aboca-hi la llet a poc a poc i remena la massa fins que la llet quedi perfectament integrada. Assaona-ho i cuina la salsa de beixamel durant 8-10 minuts sense deixar de remenar-ho.

Afegeix-hi l'ou i una mica de julivert picat i barreja-ho bé.

Passa la massa a una plà-

tera i, quan es refredi, tapa-la amb film de plàstic transparent per evitar que s'hi formi una crosta. Introdueix la massa a la nevera perquè es refredi bé.

Talla la massa a porcions i forma les croquetes. Passa-les per la farina, per l'ou i pel pa ratllat, i fregeix-les fins que es daurin en una paella amb oli calent.

Retira-les i escorre-les al damunt d'un plat amb paper absorbent.

Serveix-les i decora-les amb una branca de julivert.

BAGUETS FARCIDES D'ENSALADA RUSSA

Ingredients (4 p.)

6 baguets petites
1 patata
1 pastanaga
1 ou
1 alvocat
10 olives farcides
100 g de tonyina amb oli
4 cogombres envinagrats
julivert

Per a la maionesa:

1 ou
150 -200 ml oli d'oliva verge extra
vinagre
sal

Elaboració

Talla les puntes de les baguets, treu-los la molla i reserva-les.

Posa a escalfar aigua en una cassola. Renta la patata i afegeix-l'hi. Pela la pastanaga, talla-la per la meitat i afegeix-la a la cassola. Incorpora-hi també un ou. Assaona-ho. Quan ja faci 10 minuts que bull, treu l'ou, i al cap de 20-25 minuts, retira la pastanaga i la patata.

Talla la pastanaga a dauets i col·loca'ls en un bol. Pela la patata i l'ou, talla'ls a dauets i incorpora'ls al bol. Obre l'alvocat per la meitat, treu-ne la polpa i aixafa-la amb una forquilla. Afegeix-la al bol. Pica finament les olives i els cogombres i afegeix-los al bol. Esmicola la tonyina i afegeix-l'hi. Barreja-ho tot bé.

Posa 1 ou en un vas batedor, afegeix-hi un rajolí de vinagre, una mica de sal i l'oli. Introdueix-hi el braç de la batedora i encén-la. Mantén-la encesa uns segons i, quan comenci a lligar, fes moviments ascendants i descendents fins que s'acabi de lligar. Barreja la maionesa amb l'ensalada russa.

Col·loca l'ensalada russa en una mànega de pastisseria i farceix les baguets. Embolica-les amb paper film i posa-les a la nevera durant 20 minuts. Treu-les de la nevera, desembolica-les i talla cada baguet en 4 trossos. Serveix-les i decora-les amb fulles de julivert.



