

Arnau Paris

**LES
RECEPTES
DE
L'ARNAU**

**DE LA TERRA
AL PLAT**

Arnau Paris

**LES
RECEPTES
DE
L'ARNAU**

**DE LA TERRA
AL PLAT**

PRIMERA EDICIÓ: MARÇ DEL 2023
© SHINE IBERIA, S.L.
© DE LES FOTOGRAFIES DE L'INTERIOR: JOAN PUJOL CREUS, 2023
DISSENY DE MAQUETA: AUSTRÀLIA
© COLUMNNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA
ISBN: 978-84-664-3028-9
DIPÒSIT LEGAL: B. 1.746-2023
FOTOCOMPOSICIÓ: AURADIGIT
IMPRÈS A CATALUNYA - *PRINTED IN CATALONIA*

www.columnnaedicions.cat



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



ÍNDEX

INTRODUCCIÓ

ENS AGRADEN LES TAPES

Olives amanides amb romesco	20
Daus de formatge amb ras-alhanut	22
Daus de capipota amanits	24
Les meves braves (allioli de codony)	26
Torrada amb figues i anxoves	28
Torrada amb maduixes i formatge	30
Blinis amb sobrassada i salsa holandesa de mel	32
Dip d'escalivada	34
Rovellons a la cocota	36

DIRECTES DE L'HORT

Porros escabetxats	40
Cabdells a la brasa amb salsa Rovira	42
Coleslaw del Sergi	44
Amanida de carbassa amb formatge fresc i ruca	46
Fideus de carbassó i ajoblanco	48
Truita de bledes, mongetes i botifarra negra	50
Ventall d'albergínia	52
Albergínia fregida amb sèsam	54
Patates del Montsec	56
Coliflor rostida amb salsa de iogurt	58

INSPIRACIÓ ITALIANA

Risotto d'ordi amb presa ibèrica	62
Mac & Cheese de perol	64
Nyoquis amb sàlvia i estragó	66
Pasta fresca amb lletons de xai	68
Pizza superfina amb cap de senglar	70

PER ALS AMANTS DE L'ARRÒS I LES SOPE

Poke d'api, cirerols i arengada	74
Arròs verd de calamar i roger	76
Arròs amb bacallà	78
Sopa ràpida de ceba i farigola	80
Ramen d'escudella	82

DEL MAR A LA TAULA

Ceviche senzill de peix llimona	86
Esqueixada amb nori	88
Còctel de truita de riu	90
Calamars farcits amb sobrassada	92
Fish & chips i allioli d'all negre	94
Verat amb chutney de mango i cacauets	96
Cassola de sardines amb gingebre	98
Tronc de lluç a la xinesa	100
Rap amb curri de ruca	102

ESPECIALITATS CARNÍVORES

Papada de porc escabetxada	106
Rotllets de col i pollastre rostit	108
Tatin salat de ceba i guatlla	110
Pilota amanida	112
Dumpling de carn d'olla	114
Buffalo wings	116
Mandonguilles Pistul amb espècies	118
Costelletes de conill arrebossades	120
Civet de vedella	122

BEN DOLCET PER ACABAR

Maduixes saltades	126
Pa de pessic de torró i crispetes	128
Suflé de xocolata	130
Mousse de pa amb xocolata, oli i sal	132
Pinya amb Mentos	134
Préssecs flamejats amb nata muntada	136
Flam d'ou amb crema de cigaló	138
Torrades de pera amb vi i sucre	140
Bunyols de crema matxa	142
Pastís de formatge blau	144



ENS AGRADEN LES TAPES

OLIVES AMANIDES AMB ROMESCO PICANT

Racions: 4

Dificultat: baixa

Temps d'elaboració: 60 min

Escalfem el forn a 180 graus i escalivem els tomàquets, el pebrot vermell i els alls durant 45 minuts. Una vegada està tot cuit, els pelem.

Traiem el tronc i les llavors de la nyora.

Posem al foc una mica d'aigua en un cassó, i quan arrenqui a bullir apaguem el foc i hi submergim la nyora per hidratar-la, durant 20 minuts. Després l'obrim i rasquem la carn amb una cullereta.

Posem els ingredients escalivats (el pebrot vermell, els tomàquets i els grans d'all) i la resta de components menys les olives en un got batedor. Els ingredients han d'estar freds o temperats. Ho triturarem tot.

Barregem les olives amb la salsa.

Una barreja d'olives

4 tomàquets

1 pebrot vermell

40g d'ametlla

40g d'avellana

1 nyora

5 grans d'all

*1 cullerada petita
de comí*

*1 cullerada petita
de pebre vermell
fumat dolç*

1 bitxo fresc

*Pela aromàtica
de llimona*

Vinagre

*Oli d'oliva
verge extra*

**SI HO DEIXEM TOTA LA NIT A LA NEVERA
GUANYARÀ EN POTÈNCIA.**



DAUS DE FORMATGE AMB RAS-ALHANUT

Racions: 4

Dificultat: baixa

Temps d'elaboració: 20 min

Traiem la pell del formatge i el tallem a daus regulars de la mida d'una mossegada (2 x 2 cm).

En un bol, barregem l'oli amb el ras-alhanut fins que quedi ben integrat.

Posem els daus de formatge en un pot de conserva i, a continuació, hi afegim la branca de romaní, els grans de pebre, els anissos i els bitxos secs. Ho cobrim tot amb l'oli i ho deixem a la nevera durant tota la nit.

Ho servim com a aperitiu.

500 g de formatge
d'ovella curat
(de Casa Mateu de
Surp)

10 g de ras-alhanut

1 branca de romaní

20 grans de pebre

2 anissos estrellats

Oli d'oliva verge
extra

4 bitxos secs
(opcional)

