



# Receptari Alt Urgell i Cerdanya. Receptes tradicionals

---

18/09/2017





## Índex

---

Amanides .....	5
Amanida catalana .....	5
Amanida verda .....	6
Coca de recapte .....	7
Ensalada russa.....	8
Hortalisses.....	9
Calçots al forn amb romesco .....	9
Espinacs a la catalana.....	10
Mongetes tendres bullides amb patates .....	11
Pèsols ofegats .....	12
Trinxat de la Cerdanya .....	13
Sopes.....	14
Escudella barrejada.....	14
Escudella de carbassa i mongetes.....	15
Sopa amb crosta .....	16
Sopa de carbassa .....	17
Sopa de fredolics.....	18
Sopa torrada amb pilotilles.....	19
Pasta.....	20
Fideuada .....	20
Fideus a la cassola.....	21
Macarrons.....	22
Arrossos .....	23
Arròs a la cassola.....	23
Arròs amb conill .....	24
Arròs amb verdures .....	25
Arròs de bacallà amb verdures .....	26
Paella.....	27
Llegums .....	28
Cigrons amb bacallà i espinacs.....	28
Cigrons amb bolets .....	29
Cigrons amb espinacs.....	30
Cigrons amb suc.....	31
Cigrons bullits.....	32



Empedrat .....	33
Llenties bullides .....	34
Llenties estofades amb costella de porc .....	35
Mongetes a l'estil pobre .....	36
Mongetes amb bolets .....	37
Mongetes amb cansalada i botifarra esparracada.....	38
Mongetes amb coliflor .....	39
Mongetes amb llomillo .....	40
Mongetes bullides.....	41
Mongetes sortint de l'olla.....	42
Peix.....	43
Bacallà a la llauna.....	43
Bacallà amb samfaina .....	44
Brandada de bacallà.....	45
Carns .....	46
Botifarra amb mongetes .....	46
Costella de porc amb mongetes .....	47
Fricandó .....	48
Llom amb samfaina .....	49
Llom rostit a la cassola .....	50
Platillo de xai amb pèsols.....	51
Vedella amb bolets .....	52
Conill amb moniato.....	53
Aus .....	54
Platillo de pollastre amb mandonguilles i bolets .....	54
Pollastre amb albergínies.....	55
Pollastre amb bolets .....	56
Pollastre amb prunes i pinyons.....	57
Pollastre amb samfaina.....	58
Pollastre rostit a la cassola.....	59
Pollastre rostit a la cassola amb castanyes .....	60
Plats amb ous.....	61
Truita de mongetes i botifarra .....	61
Postres .....	62
Crema de Sant Josep.....	62
Poma al forn.....	63
Bibliografia .....	64





## Amanides

---

### Amanida catalana

---

#### Ingredients

---

- 1 enciam
- 2 tomàquets verds tallats a grills
- 2 cebes tendres tallades a tires
- 1 pebrot vermell tallat a rodanxes
- 1 manat de raves
- 4 ous durs
- 100 g d'olives verdes i negres
- 4 rodanxes de botifarra blanca
- 4 rodanxes de botifarra negra
- 4 rodanxes de catalana
- 4 llesques de pernil
- 8 filets d'anxova
- Oli d'oliva Verge Extra
- Vinagre
- Sal

#### Elaboració

---

1. Netegeu i tal·leu totes les hortalisses.
2. Amaniu-les amb oli, sal i una mica de vinagre, acompanyeu-les amb la resta d'ingredients en un plat a banda.

#### Variacions

---

- Es pot fer amb ceba seca en comptes de tendra.
- S'hi poden afegir tonyina o sardines de llauna.



## Amanida verda

---

### Ingredients

---

- 1 enciam
- 2 tomàquets d'amanir
- 1 ceba
- Olives
- Oli d'oliva Verge Extra
- Vinagre
- Sal

### Elaboració

---

1. Netegeu bé totes les hortalisses i talleu-les.
2. Amaniu-les amb sal, oli i vinagre.
3. Poseu-hi per sobre les olives.



## Coca de recapte

---

### Ingredients

---

- 400 g de farina
- 150 g d'aigua
- 20 g de llevat premsat
- 4 cebes trinxades
- 3 pebrots escalivats
- 2 albergínies escalivades
- 2 tomàquets madurs trinxats
- 4 arengades
- Oli d'oliva Verge Extra
- 10 g de sal

### Elaboració

---

1. Desfeu el llevat amb aigua tèbia i afegiu-hi la sal.
2. Feu un volcà amb la farina i barregeu-hi el llevat.
3. Trebal·leu-ho fins fer una massa homogènia i deixeu-la reposar tapada amb un drap fins que dobli de volum.
4. Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets.
5. Estireu la massa i repartiu-hi per sobre el sofregit i les verdures escalivades.
6. Saleu-ho i poseu-hi a sobre les arengades i un raig d'oli.
7. Enforneu la coca fins que la massa estigui cuïta.

### Variacions

---

- Es pot substituir l'arengada per llonganissa, salsitxes o llom.
- Es pot substituir l'arengada per anxoves, que es posen a sobre una vegada s'ha tret la coca del forn.
- Es pot posar la ceba i els tomàquets en cru sobre la massa conjuntament amb les carns i després coure-ho tot junt al forn.
- Es pot fer amb samfaina.
- Es pot afegir oli a la massa.
- Es pot deixar llevar una segona vegada, després de posar-hi les verdures.



## Ensalada russa

---

### Ingredients

---

- 1/2 kg de patates
- 300 g de pastanagues
- 200 g de pèsols
- 200 g de mongeta tendra
- 2 ous durs
- Maionesa
- Sal

### Elaboració

---

1. Talleu les patates, les pastanagues i la mongeta tendra a daus.
2. Feu-ho bullir juntament amb els pèsols.
3. Refredeu-ho i barregeu-hi l'ou dur.
4. Després afegiu-hi la maionesa.

### Variacions

---

- La maionesa es pot servir a part.
- S'hi poden afegir tot tipus de verdures.
- També s'hi poden afegir olives i tonyina de llauna.



## Hortalisses

---

### Calçots al forn amb romesco

---

#### Ingredients

---

- Uns 10 calçots per cap
- Oli d'oliva Verge Extra

Per fer la salsa romesco:

- 6 tomàquets escalivats
- 2 pebrots del romesco escaldats
- 1/2 cabeça d'all escalivats
- 1/2 culleradeta de pebre vermell dolç
- 15 g d'ametlles torrades
- 15 g d'avellanes torrades
- Oli d'oliva Verge Extra
- Vinagre
- Pebre
- Sal

#### Elaboració

---

1. Talleu les arrels i l'excés de fulles perquè càpiguen al forn.
2. Renteu-los bé per treure'n tota la terra i deixeu-los escórrer o traieu-ne la primera capa.
3. Col·loqueu-los en la safata del forn i unteu-los amb un raig d'oli.
4. Coeu-los al forn preescalfat a 230°C durant 20 minuts. Doneu-los la volta i deixeu-los coure 10 minuts més fins que estiguin daurats per fora.

Per fer la salsa romesco:

1. Poseu en una batidora els tomàquets sense pell ni llavors, els alls pelats, la polpa dels pebrots, les ametlles i avellanes i el pebre vermell.
2. Tritureu-ho tot i aneu-hi incorporant l'oli, el vinagre, sal i pebre.

#### Variacions

---

- Els alls i els tomàquets es poden fregir en comptes d'escalivar.
- En lloc de pebrot del romesco, s'hi pot posar nyora.
- Es pot espessir la salsa amb pa sec fregit o amb molla de pa xopada amb vinagre.
- S'hi poden afegir galetes.
- S'hi pot afegir una punta d'all cru.
- S'hi pot afegir un bitxo.
- Es pot fer només amb ametlla o avellana.
- S'hi pot afegir menta fresca.



## Espinacs a la catalana

---

### Ingredients

---

- 1,5 kg d'espínacs
- 20 g de panses remullades
- 20 g de pinyons
- Oli d'oliva Verge Extra
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Netegeu, renteu els espínacs en dues o tres aigües i escorreu-los.
2. Saltegeu-los lleugerament amb una mica d'oli.
3. Afegiu-hi els pinyons i les panses remullades.
4. Salpebreu-ho i continueu saltejant-ho tot junt un parell de minuts.

### Variacions

---

- Es poden fer bullir els espínacs abans de posar-los a la paella. En aquest cas s'han d'escórrer molt bé.
- Es poden fregir o torrar els pinyons.
- Es poden fregir uns alls trinxats en l'oli de saltejar els espínacs.
- Es poden fregir uns talls de cansalada tallada molt fina abans dels espínacs.



## Mongetes tendres bullides amb patates

---

### Ingredients

---

- 1 kg - Mongetes tendres
- 1/2 kg - Patates
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

### Elaboració

---

1. En una olla amb aigua calenta i sal, bulliu-hi les mongetes i les patates a la vegada.
2. Quan estiguin cuites escorreu-les i amaniu-les amb oli d'oliva.

### Variacions

---

- Es pot fer amb diferents verdures: carbassó, col, bledes, etc.



## Pèsols ofegats

---

### Ingredients

---

- 1 kg de pèsols desgranats
- 2 de cebes tendres
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Sal

### Elaboració

---

1. Estofeu la ceba a foc suau en una cassola amb una mica d'oli fins que es comenci a estovar.
2. Afegiu-hi els pèsols i tapeu la cassola amb un plat amb aigua.
3. Deixeu-ho a foc lent fins que els pèsols estiguin cuits, tot sacsejant de tant en tant la cassola.

### Variacions

---

- Es pot fer amb ceba seca en comptes de tendra.
- Es poden afegir unes fulles d'enciam tallades a la juliana al moment de posar els pèsols a la cassola.
- Després de sofregir la ceba s'hi pot afegir cansalada o pernil tallats a daus, o salsitxes.
- També s'hi pot afegir una mica de sucre.
- Una mica abans que els pèsols estiguin cuits s'hi pot posar botifarra negra o blanca, o bull.
- S'hi pot posar un tall de sobrassada.
- S'hi poden afegir unes carreretes al final de la cocció, saltades prèviament amb all i julivert.
- S'hi pot posar una picada d'ametlla, alls i galetes al final.



## Trinxat de la Cerdanya

---

### Ingredients

---

- 1 col d'hivern
- 1 kg de patates
- 4 talls de cansalada viada
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Sal

### Elaboració

---

1. Feu bullir les patates i la col en aigua i una mica de sal fins que gairebé es desfacin.
2. En una paella amb oli rossegeu els talls de cansalada i reserveu-los.
3. En el mateix oli sofregiu les patates i la col ben escorregudes, remenant-les i aixafant-les.
4. En el moment de servir el plat, poseu-hi la cansalada per sobre.

### Variacions

---

- També es pot fer amb espinacs.
- També es pot menjar sense rosta, senzillament les verdures cuites i xafades.
- Es pot acompanyar d'uns talls de botifarra negra passada per la paella o d'una arengada.
- Es pot posar all trinxat a la paella amb la cansalada.
- També es pot passar tot per la paella, deixar que es torri una mica pels dos cantons.

## Sopes

---

### Escudella barrejada

---

#### Ingredients

---

- 500g Bledes
- 500g Patates
- 250g Gallina
- 200g Careta de porc
- 200g Jarret de vedella
- 100g Cansalada
- 100g Arròs
- 100g Fideus gruixuts
- 1 Porro
- 1 Pastanaga
- 1 Nap
- 2 Ossos de vedella
- 1 Botifarra negra
- Menuts de pollastre o de gallina
- Aigua
- Sal

#### Elaboració

---

1. Poseu a bullir els ossos en una olla amb aigua durant una mitja hora.
2. Afegiu-hi la gallina, la cansalada, la careta, el jarret i els menuts, tot tallat a trossets.
3. Una hora més tard afegiu-hi les verdures tallades.
4. Deixeu que bulli mitja hora més i hi afegiu l'arròs i els fideus.
5. Deixeu-ho acabar de coure i en l'últim moment afegiu-hi la botifarra.

#### Variacions

---

- També s'hi poden afegir cigrons o mongetes quan es posen a bullir els ossos, o bé ja bullits en l'últim moment.
- S'hi pot posar galets en lloc de fideus i arròs.
- Es pot fer una picada d'alls i safrà.
- Es pot fer amb careta i peu de porc salat.



## Escudella de carbassa i mongetes

---

### Ingredients

---

- 500 g de carbassa pelada i a trossos
- 250 g de carn magra de porc
- 250 g de mongetes blanques remullades
- 1 ceba a trossos
- 100 g d'arròs
- 1 os de pernil
- Llorer
- 2 l d'aigua
- Sal

### Elaboració

---

1. Poseu a bullir les mongetes amb la carn magra, l'os de pernil, el llorer i l'aigua.
2. Deixeu-ho coure a poc a poc i quan falti mitja hora per acabar la cocció afegiu-hi la ceba, la carbassa i l'arròs.
3. Serviu-ho amb la carn trossejada.



## Sopa amb crosta

---

### Ingredients

---

- 400g de carn de porc picada
- 2 cebes trinxades
- 150g de formatge ratllat
- 100g de pernil tallat a daus
- 2 llesques de pa sec
- 2 ous
- Brou de gallina
- Pa ratllat
- All
- Sal

### Elaboració

---

1. Feu unes mandonguilles amb la carn picada, l'all i el julivert trinxats, el pa ratllat i sal; reserveu-les.
2. Feu un sofregit amb les cebes, afegiu-hi el pernil i quan estigui ros afegiu-hi les mandonguilles enfarinades i el pa picat en el morter.
3. Doneu-hi unes voltes i mulleu-ho amb el caldo.
4. Deixeu-ho bullir fins que les mandonguilles estiguin cuites.
5. A part munteu les clares d'ou a punt de neu, afegiu-hi els rovells i cobriu la cassola amb aquesta massa.
6. Poseu-hi formatge ratllat per sobre i gratineu-ho.

### Variacions

---

- En el sofregit s'hi pot posar cansalada.





## Sopa de carbassa

---

### Ingredients

---

- 1 kg de carbassa tallada
- 150 g d'arròs
- 2 cebes
- 1 fulla de llorer
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Feu un sofregit amb la ceba i la fulla de llorer en una olla amb oli.
2. Afegiu-hi la carbassa i deixeu-la ofegar amb l'olla tapada.
3. Afegiu-hi aigua i quan la carbassa estigui a mig coure afegiu-hi l'arròs.
4. Rectifiqueu-ho de sal i pebre.

### Variacions

---

- S'hi pot afegir mongetes bullides.
- S'hi poden afegir castanyes bullides.
- S'hi pot afegir llet.
- S'hi pot afegir botifarra negra.



## Sopa de fredolics

---

### Ingredients

---

- 500 g de fredolics
- Llesques de pa sec
- 1 ceba trinxada
- 1 all trinxat
- Timó
- Sajolida
- Orenga
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Pebre
- Sal

Per fer la picada:

- Un grapatet d'ametlles torrades
- 1 gra d'all

### Elaboració

---

1. Feu un sofregit amb la ceba i l'all en una olla amb oli.
2. Afegiu-hi els bolets i deixeu que perdin la seva aigua.
3. Mulleu-ho amb aigua, tireu-hi el manat d'herbes i deixeu-ho bullir una mitja hora.
4. Quan faltin 10 minuts per acabar la cocció afegiu-hi el pa llescat i la picada.
5. Traieu el manat d'herbes i rectifiqueu-ho de sal i pebre.

### Variacions

---

- Es pot afegir tomàquet al sofregit.
- Es pot fer amb brou de verdures en comptes d'aigua.



## Sopa torrada amb pilotilles

---

### Ingredients

---

- 300 g de carn de porc picada
- 250ml de brou de carn.
- 3 tomàquets madurs
- 1 ceba
- 1 ou
- Llesques de pa torrat
- Pa torrat
- Tel de fetge
- All
- Julivert
- Oli d'oliva Verge Extra
- Farina
- Pebre
- Sal

Per fer la picada:

- 1 grapatet d'ametlles torrades
- 3 grans d'all
- Julivert

### Elaboració

---

- Barregeu la carn, l'all i julivert trinxats, l'ou batut, el pa ratllat, sal i pebre, i feu unes pilotilles petites.
- Emboliqueu-les amb el tel de fetge, enfarineu-les i fregiu-les.
- Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet en una olla amb oli, afegiu-hi el brou i la picada.
- Aneu afegint-hi a poc a poc el pa torrat trinxat o ratllat, mentre remeneu fins que quedi una sopa ni molt espessa ni molt clara.
- Afegiu-hi les pilotilles i deixeu-ho bullir 20 minuts.

### Variacions

---

- Es poden posar arròs i pèsols al caldo, en lloc del pa torrat, i deixar-ho coure tot plegat uns 20 minuts.
- Es pot servir amb formatge ratllat per sobre.



## Pasta

---

### Fideuada

---

#### Ingredients

---

- 400 g de fideus del número 2
- 1 ceba trinxada
- 2 tomàquets trinxats
- 4 alls tallat a làmines
- 4 gambes
- 4 escamarlans
- 800 g de sípia
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- Allioli negat amb julivert
- 80 cl d'aigua

#### Elaboració

---

1. En una paella sofregiu a foc viu els escamarlans i les gambes, i retireu-los.
2. En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, els alls i el tomàquet.
3. Afegiu-hi la sípia i, quan estigui cuïta, mulleu-ho amb l'aigua.
4. Quan arrenqui el bull afegiu-hi els fideus, deixeu que bullin a foc baix i, en l'últim moment, hi poseu a sobre els escamarlans i les gambes.
5. Feu l'allioli negat amb julivert i l'aboqueu per sobre dels fideus just abans de servir-los.

#### Variacions

---

- Es pot fer el sofregit sense ceba.
- Els fideus poden ser de cabell d'àngel o foradats.
- La sípia es pot substituir, del tot o en part, per calamar.
- Es pot fer amb brou de peix en comptes d'aigua.
- S'hi pot fer una reducció de vi blanc abans de posar-hi l'aigua.
- Es pot fer també amb sardines, seitons, galeres, bacallà, etc.



## Fideus a la cassola

---

### Ingredients

---

- 400 g de fideus gruixuts
- 200 g de salsitxa
- 200 g de costella de porc
- 200 g de conill tallat
- 100 g de pèsols
- 3 tomàquets trinxats
- 1 ceba trinxada
- 2 grans d'all trinxats
- Llorer
- Oli d'oliva Verge Extra
- 1 litre d'aigua
- Sal

Per fer la picada:

- Uns brins de safrà
- 2 grans d'all
- Un grapatet d'ametlles
- Julivert

### Elaboració

---

1. Enrossiu la costella de porc, la salsitxa i el conill, tot tallat a trossos en una cassola amb una mica d'oli.
2. Afegiu-hi la ceba, el tomàquet i l'all i ho deixeu sofregir.
3. Un cop fet poseu-hi l'aigua, els pèsols i el llorer.
4. Quan arrenqui el bull tireu-hi els fideus, remeneu i deixeu-ho coure suaument.
5. A mitja cocció afegiu-hi la picada deixatada amb una mica de caldo de la cocció.

### Variacions

---

- Es pot afegir pebrot verd o vermell al sofregit.
- La costella de porc pot ser confitada.
- S'hi poden afegir menuts de pollastre.
- Es poden fer els fideus amb carn i peix.
- En lloc d'aigua es pot posar caldo.
- Es pot afegir un rovell d'ou dur amb la picada.



## Macarrons

---

### Ingredients

---

- 320 g de macarrons
- 200 g de carn picada
- 100 g de formatge rallat
- 2 tomàquets madurs trinxats
- 2 grans d'all trinxats
- 1 ceba trinxada / Llorer
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Sal

### Elaboració

---

1. Bulliu els macarrons amb aigua, sal, llorer i un rajolí d'oli.
2. Enrossiu la carn en una cassola amb oli, afegiu-hi la ceba, l'all i els tomàquets, i ho deixeu tot junt a foc suau fins que la carn estigui cuita.
3. Si abans que la carn estigui cuita s'ha evaporat tot el líquid, podeu afegir-hi una mica d'aigua de bullir els macarrons.
4. Barregeu-ho amb els macarrons i gratineu-ho amb el formatge ratllat per sobre.

### Variacions

---

- En comptes de gratinar-los es pot servir el formatge a part.
- A l'hora de gratinar s'hi poden posar unes boles de mantega amb el formatge.
- En lloc d'afegir aigua al sofregit, s'hi pot afegir una mica de llet.
- Es pot fer amb trossos de pernil substituint la carn.
- Es poden afegir herbes al sofregit: orenga, farigola, etc.
- Si s'ha fet rostit els dies abans, se'n pot aprofitar l'oli per fer el sofregit.
- També es poden aprofitar els menuts del rostit tallats molt petits.
- S'hi poden afegir unes miques de tòfona trinxada o ratllada.
- És costum d'afegir una mica de paté al sofregit.
- La carn pot ser de pollastre, vedella, porc o barrejada.

## Arrossos

---

### Arròs a la cassola

---

#### Ingredients

---

- Mig conill tallat a trossos
- 400 g d'arròs
- 200 g de costella de porc a trossos petits
- 100 g de pèsols.
- 2 cebes trinxades
- 2 grans d'all picats
- 2 tomàquets madurs ratllats
- Oli d'oliva Verge Extra
- 1 litre d'aigua
- Sal

Per fer la picada:

- 1 gra d'all
- Julivert
- Uns brins de safrà

#### Elaboració

---

1. En una cassola amb oli fregiu els trossos de conill i de costella de porc fins que estiguin ben daurats i els retireu.
2. En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, l'all i el tomàquet.
3. Quan el sofregit estigui ben fosc, reincorporeu-hi els trossos de carn i remeneu el conjunt. Afegiu-hi l'arròs, barregeu-lo amb el sofregit remenant un parell de minuts i tireu-hi l'aigua bullent.
4. Al cap d'un moment, afegiu-hi els pèsols i la picada deixatada amb una mica de caldo de la cocció.
5. Deixeu-ho bullir 15 minuts aproximadament.
6. Si a mig cuire veieu que hi falta aigua, afegiu-n'hi, sempre bullent.

#### Variacions

---

- Al sofregit s'hi pot afegir pebrot verd o pebrot vermell.
- Al sofregit s'hi pot afegir unes gotes de conyac.
- Hi ha qui hi afegeix altres tipus de verdures: mongeta tendra, carxofes, etc.
- Hi ha qui hi posa pebrot vermell escalivat.
- S'hi pot afegir algun tipus de bolets (rossinyols, carreretes).
- S'hi pot afegir pollastre o substituir el conill per pollastre.
- A més o en comptes de la costella, s'hi pot posar cap de costella o salsitxes.
- S'hi pot afegir cansalada i pernil.
- S'hi poden afegir herbes aromàtiques de muntanya i bolets (Arròs de muntanya).



## Arròs amb conill

---

### Ingredients

---

- 400 g d'arròs
- 1 conill trossejat
- 3 tomàquets
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva Verge Extra
- 1 l d'aigua

Per fer la picada:

- 1 gra d'all
- Julivert
- Uns brins de safrà

### Elaboració

---

- Fregiu els trossos de conill en una cassola amb oli i retireu-los.
- A la mateixa cassola feu el sofregit ben concentrat amb la ceba, l'all i els tomàquets.
- Quan sigui fosc afegiu-hi l'arròs, el conill i, després de remenar-ho un parell de minuts, l'aigua bullent.
- Deixeu-ho coure a foc moderat uns 18 minuts aproximadament.
- A mig coure afegiu-hi la picada.

### Variacions

---

- Es pot fer amb conill de bosc, que haurà de coure més estona.
- S'hi poden afegir cargols.





## Arròs amb verdures

---

### Ingredients

---

- 400 g d'arròs
- 200 g de pèsols
- 100 g de mongetes tendres tallades a trossos grans
- 4 carxofes tallades a quarts
- 2 tomàquets madurs ratllats
- 2 grans d'all
- 1 ceba trinxada
- 1 pebrot vermell a daus
- 1/2 coliflor tallada a ramets
- Oli d'oliva Verge Extra
- 1 l d'aigua
- Sal

### Elaboració

---

1. En una paella feu un sofregit amb l'oli, la ceba, l'all i el pebrot.
2. A mig cuire, hi afegiu les carxofes i les mongetes tendres i cap al final de la cocció, els tomàquets.
3. Un cop el sofregit estigui ben concentrat, hi afegiu l'arròs i ho remeneu uns moments.
4. Banyeu-ho amb l'aigua bullent i al cap d'un moment hi afegiu els pèsols i la coliflor.
5. Deixeu-ho bullir 18 minuts aproximadament a foc moderat.

### VARIACIONS

---

- Les hortalisses es poden variar segons la temporada.
- S'hi pot afegir una picada d'all i julivert al final de la cocció.
- Es pot acabar de cuire al forn per daurar la part superior.



## Arròs de bacallà amb verdures

---

### Ingredients

---

- 400 g de arròs
- 200 g de bacallà esqueixat i dessalat
- 100 g de pèsols
- 4 carxofes
- 3 tomàquets madurs
- 2 grans d'all
- 1 ceba
- 1/4 de coliflor
- 1/2 bròquil
- Oli d'oliva Verge Extra
- 1 l d'aigua

Per fer la picada:

- 1 gra d'all
- Julivert
- Uns brins de safrà

### Elaboració

---

1. Feu un sofregit amb l'all, la ceba i el tomàquet.
2. Quan estigui ben confitat, afegiu-hi les verdures (menys els pèsols) i l'arròs.
3. Remeneu-ho a foc fort un parell de minuts i afegiu-hi l'aigua bullent.
4. Al cap d'un moment, afegiu-hi els pèsols i el bacallà ben escorregut.
5. Deixeu-ho coure uns 18 minuts i a l'últim moment afegiu-hi la picada.

### Variacions

---

- Es pot fer amb altres verdures, segons la temporada.
- S'hi pot afegir la pell de bacallà escalivada o a la brasa.



## Paella

---

### Ingredients

---

- 400 g d'arròs
- 200 g de costella de porc tallada a trossos
- 200 g de conill trossejat
- 4 gambes
- 4 escamarlans
- 8 musclos
- 200 g de calamars nets i tallats a rodanxes
- 100 g de pèsols
- 1 ceba trinxada
- 1/2 pebrot vermell trinxat
- 1/2 pebrot verd trinxat
- 2 tomàquets trinxats
- Oli d'oliva Verge Extra
- 1l d'aigua
- Sal

Per fer la picada:

- 2 grans d'all
- Julivert
- Uns brins de safrà

### Elaboració

---

1. En una paella amb oli, enrossiu la costella i el conill salats, i aparteu-los.
2. En el mateix oli fregiu les gambes i els escamarlans, i retireu-los.
3. Feu un sofregit amb la ceba, els pebrots i els tomàquets.
4. Quan estigui fet, afegiu-hi els calamars fins que perdin l'aigua.
5. Afegiu-hi la carn, els musclos, els pèsols i l'arròs.
6. Remeneu-ho, afegiu-hi l'aigua calenta i deixeu que bulli 18 minuts, aproximadament.
7. Quan faltin cinc minuts per acabar la cocció, afegiu-hi el marisc i la picada deixatada amb una mica de líquid de la paella.
8. Si cal, afegiu alguna llossada d'aigua bullent.

### Variacions

---

- El sofregit es pot fer sense ceba.
- En comptes de conill o a més a més hi podeu posar pollastre.
- En comptes o a més dels pèsols hi podeu posar trossos de carxofa o mongetes verdes.
- Els musclos es poden obrir abans de posar-los a la paella.
- En comptes d'aigua s'hi pot posar brou.
- La paella té moltes variants: de marisc, de carn, de verdures, etc.



## Llegums

---

### Cigrons amb bacallà i espinacs

---

#### Ingredients

---

- 1 kg d'espínacs
- 600 g de cigrons bullits
- 4 talls de bacallà dessalat
- Mig pebrot vermell trinxat
- 2 tomàquets madurs trinxats
- 2 grans d'all
- Oli d'oliva Verge Extra
- Brou de coure els cigrons
- Aigua
- Sal

#### Elaboració

---

1. Netegeu i renteu els espínacs en dues o tres aigües, escorreu-los i talleu-los.
2. Feu un sofregit amb els alls, el pebrot i els tomàquets en una cassola amb l'oli.
3. Afegiu-hi els cigrons, els espínacs i brou de la cocció dels cigrons.
4. Sacsegeu la cassola i quan arrenqui el bull, afegiu-hi el bacallà i deixeu que s'acabi de coure tot junt.

#### VARIACIONS

---

- Els espínacs es poden bullir abans d'afegir-los al cigrons.
- S'hi poden afegir uns ous durs.



## Cigrons amb bolets

---

### Ingredients

---

- 800 g de cigrons bullits
- 20 g de moixernons secs
- 3 grans d'all trinxats
- Julivert trinxat
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

Per fer la picada:

- Un grapatet de pinyons
- 1 gra d'all

### Elaboració

---

1. Poseu en remull els moixernons.
2. Feu un sofregit amb els alls i el julivert en una cassola amb oli.
3. Afegiu-hi els moixernons i part de l'aigua del remull colada, i deixeu-ho coure tot junt fins que els moixernons estiguin cuits.
4. Afegiu-hi els cigrons amb una mica de suc de la seva cocció i la picada, i deixeu que faci un bull tot junt.

### VARIACIONS

---

- Es pot fer amb mongetes en comptes de cigrons.
- Es pot afegir un rovell d'ou dur a la picada.
- Es pot fer amb altres bolets.



## Cigrons amb espinacs

---

### Ingredients

---

- 300g de cigrons bullits
- 1kg d'espínacs
- 1 de ceba
- 2 grans d'all
- 100g de cansalada
- Oli d'oliva Verge Extra
- Brou de coure els cigrons
- Aigua
- Sal

### Elaboració

---

1. Netegeu i renteu els espínacs en dues o tres aigües.
2. En una paella amb oli enrossiu la cansalada i afegiu-hi la ceba i els alls.
3. Quan estigui la ceba enrossida afegiu-hi els espínacs, saleu-los i remeneu el sofregit.
4. Afegiu-hi els cigrons amb una mica de caldo de la cocció i deixeu-ho coure tot junt una estona.

### Variacions

---

- Els espínacs poden bullir-se abans de posar-se a la paella.
- Es poden canviar els espínacs per bledes.



## Cigrons amb suc

---

### Ingredients

---

- 800 g de cigrons bullits
- 1 ceba trinxada
- 2 tomàquets madurs ratllats
- 2 ous durs
- 1 got de vi ranci
- Brou de bullir els cigrons

Per fer la picada:

- Un grapatet d'ametlles torrades
- 1 galeta
- 1 gra d'all
- Julivert

### Elaboració

---

1. Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet en una cassola.
2. Quan sigui confitat poseu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir.
3. Afegiu-hi la picada deixada amb una mica d'aigua, els cigrons i una mica del seu caldo, de manera que els cobreixi lleugerament.
4. Al final, tireu-hi els ous durs partits.

### Variacions

---

- S'hi pot afegir bacallà, prèviament saltat a la paella.
- S'hi poden afegir panses prèviament remullades.



## Cigrons bullits

---

### Ingredients

---

- 400 g de cigrons
- Aigua mineral
- Sal o bicarbonat

### Elaboració

---

1. Poseu els cigrons en remull 12 hores amb sal o bicarbonat.
2. Esbandiu-los i poseu-los a bullir amb aigua mineral que els cobreixi.
3. Quan arrenquin a bullir, abaixeu el foc ben suau.
4. Els cigrons necessiten no perdre el bull mentre dura la cocció.
5. Si cal, afegiu-hi aigua bullent.
6. Saleu-ho al final.

### Variacions

---

- Podeu remullar i coure els cigrons amb Vichy Catalan. En aquest cas, no caldrà que hi poseu sal ni bicarbonat, perquè l'aigua mineral natural Vichy Catalan té una composició mineral que inclou bicarbonats i sodi en una proporció perfecta per a aquest ús.





## Empedrat

---

### Ingredients

---

- 600 g de mongetes bullides
- 500g de bacallà esqueixat i dessalat
- 4 tomàquets tallats a daus
- 2 ous durs
- 1 ceba tallada a tires
- Olives negres sense pinyol
- Oli d'oliva Verge Extra
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Barregeu el bacallà escorregut, la ceba, les olives, les mongetes, els ous durs i els tomàquets.
2. Amaniu-ho amb oli, sal i pebre.

### Variacions

---

- S'hi pot afegir pebrot vermell o verd.
- S'hi pot posar tonyina amb oli o dessalada.
- Es pot amanir amb vinagre, oli i sal.
- Es pot fer amb ceba tendra.



## Lenties bullides

---

### Ingredients

---

- 500 g de lenties remullades
- Aigua mineral
- Sal

### Elaboració

---

1. Poseu les lenties a bullir amb aigua mineral freda, primer a foc fort i després continueu la cocció lentament.
2. Saleu-les al final.

### Comentaris

---

El temps de remull de les lenties depèn de la varietat i la mida.



## Lenties estofades amb costella de porc

---

### Ingredients

---

- 300 g de lenties
- 200 g de costella de porc tallada a daus
- 2 talls de cansalada viada tallada a daus petits
- 2 tomàquets trinxats
- 1 ceba trinxada
- 1 cabeça d'all
- Farigola
- Llorer
- Orenga
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Sal

### Elaboració

---

1. Sofregiu la cansalada i la costella en una cassola amb poc oli, i a mig enrossir afegiu-hi la ceba, la cabeça d'all, els tomàquets i el manat d'herbes.
2. Quan estigui ben sofregit, hi afegiu les lenties esbandides i aigua fins a cobrir.
3. Saleu-ho i deixeu-ho coure tapat a poc a poc fins que les lenties estiguin cuites.

### Comentaris

---

Segons la varietat de lenties, s'haurà de posar abans en remull.



## Mongetes a l'estil pobre

---

### Ingredients

---

- 800 g de mongetes bullides
- 200 g de bacallà esqueixat i dessalat
- 2 tomàquets madurs trinxats
- 1 ceba trinxada
- 2 grans d'all trinxats
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

### Elaboració

---

1. Feu un sofregit amb la ceba, l'all i el tomàquet.
2. Afegiu-hi el pebre vermell i el bacallà esqueixat.
3. Doneu-hi unes voltes, afegiu-hi les mongetes escorregudes i deixeu que cogui una mica.
4. Si cal mulleu-ho amb caldo de la cocció de les mongetes.

### Variacions

---

- També pot fer-se amb cigrons



## Mongetes amb bolets

---

### Ingredients

---

- 800 g de mongetes bullides
- 20 g de moixernons secs
- 3 grans d'all trinxats
- Julivert trinxat
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

Per fer la picada:

- Un grapatet de pinyons
- 1 gra d'all

### Elaboració

---

1. Poseu en remull els moixernons.
2. Feu un sofregit amb els alls i el julivert en una cassola amb oli.
3. Afegiu-hi els moixernons i part de l'aigua del remull colada, i deixeu-ho coure tot junt fins que els moixernons estiguin cuits.
4. Afegiu-hi les mongetes amb una mica de suc de la seva cocció i la picada, i deixeu que faci un bull tot junt.

### Variacions

---

- Es pot fer amb cigrons en comptes de mongetes.
- Es pot afegir un rovell d'ou dur a la picada.
- Es pot fer amb altres bolets.



## Mongetes amb cansalada i botifarra esparracada

---

### Ingredients

---

- 800 g de mongetes bullides
- 4 botifarres de perol
- 4 tires de cansalada viada tallada a tires
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

### Elaboració

---

1. Fregiu la cansalada en oli calent.
2. Quan estigui enrossida hi afegiu la botifarra de perol oberta de dalt a baix perquè s'esparraqüi.
3. Afegiu-hi les mongetes ben escorregudes i, a foc roent, les aneu remenant fins que s'enrosseixin una mica.

### Variacions

---

- Podeu acompanyar-ho de patates bullides.



## Mongetes amb coliflor

---

### Ingredients

---

- 600 g de mongetes bullides
- 1 coliflor tallada a trossos
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Sal

### Elaboració

---

1. Bulliu la coliflor amb aigua i sal.
2. Barregeu les mongetes amb la coliflor i amaniu-ho amb un bon raig d'oli i sal.

### Variacions

---

- Es pot acompanyar amb un tros de cansalada fregida i amanir-ho amb el seu oli.
- Es pot passar per la paella amb una mica de cansalada.
- Es pot acompanyar amb una arengada.



## Mongetes amb llomillo

---

### Ingredients

---

- 600 g de llom de porc tallat a rodanxes
- 600 g de mongetes bullides
- 2 grans d'all
- Julivert
- Oli d'oliva Verge Extra
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Fregiu els talls de llom salats i empebrats i retireu-los del foc quan falti una mica per acabar la cocció; escorreu-los i reserveu-los.
2. En el mateix oli saltegeu les mongetes amb l'all i el julivert trinxats.
3. Afegiu-hi els talls de llom i doneu-hi unes voltes tot junt fins a completar la cocció.
4. Si cal afegiu-hi una mica del suc de bullir les mongetes.





## Mongetes bullides

---

### Ingredients

---

- 400 g de mongetes seques
- Aigua mineral
- Sal

### Elaboració

---

1. Poseu les mongetes en remull unes 12 hores.
2. Poseu-les a coure amb aigua mineral freda, que cobreixi uns quatre dits el llegum.
3. Han de coure a foc lent i, si cal, afegir-hi aigua freda.
4. Saleu-les al final de la cocció.

### Variacions

---

- Podeu remullar i coure les mongetes amb Vichy Catalan. En aquest cas, no caldrà que hi poseu sal perquè l'aigua mineral natural Vichy Catalan té una composició mineral que inclou sodi en una proporció perfecta per a aquest ús.



## Mongetes sortint de l'olla

---

### Ingredients

---

- 1/2 kg de mongetes del ganxet
- 2 ossos de pernil
- 1 tall de cansalada viada (600 g)
- 2 fulles de llorer
- 1 ceba petita
- 4 claus d'olor
- 1 pastanaga
- 1 porro
- 1 cabeça d'all
- tàperes
- 1 piparra
- Oli d'oliva Verge Extra

### Elaboració

---

1. Remulleu les mongetes amb quatre vegades el seu volum en aigua.
2. Canvieu l'aigua de les mongetes i al final coleu-les.
3. Poseu en una olla al foc aigua freda i aboqueu-hi les mongetes.
4. Afegiu-hi força sal i feu arrencar el bull a foc molt lent.
5. Afegiu-hi els ossos de pernil que no són rancis (no són secs) i el tros de cansalada sencer.
6. Poseu-hi la cabeça d'all sencera amb la base tallada, la pastanaga, la ceba amb els claus d'olor, les fulles de llorer i el porro. Tingueu en compte que no ha de parar de bullir durant tota la cocció.
7. Un cop tingueu fetes les mongetes, separeu-les de la cansalada i les verdures. Aparteu una part de les mongetes que teniu en remull amb el suc.
8. Poseu una paella al foc, tireu-hi una mica d'oli i fregiu-hi dos trossos de cansalada.
9. Quan la cansalada sigui ben daurada, abaixeu una mica el foc i tireu-hi unes quantes tàperes.
10. Talleu una piparra molt petita, i afegiu-la.
11. Quan les tàperes s'hagin fet una mica, aparteu la paella del foc i afegiu-hi les mongetes que heu separat, amb el suc. L'aigua s'anirà evaporant. Deixeu que es vagi fent un altre cop, a foc molt lent.
12. Deixeu-ho coure a foc lent fins que la reducció de l'aigua estigui en el punt que us agradi.



## Peix

---

### Bacallà a la llauna

---

#### Ingredients

---

- 600g de bacallà dessalat
- 2 grans d'all tallat a làmines
- 1 cullerada de pebre vermell
- Julivert picat
- Oli d'oliva Verge Extra
- 1 got de vi blanc
- Farina

#### Elaboració

---

1. Enfarineu el bacallà, fregiu-lo i poseu-lo en una llauna de forn.
2. En el mateix oli fregiu els alls i quan estiguin rossos afegiu-hi el julivert, el pebre vermell i, immediatament, el vi.
3. Deixeu-ho bullir 5 minuts i tireu-ho sobre el bacallà.
4. Poseu la llauna al forn uns minuts.

#### Variacions

---

- Es pot afegir tomàquet trinxat amb el alls.
- Es pot acompanyar de mongetes, cigrons o carxofes.
- Es pot substituir el vi blanc per vi ranci o no posar-hi vi.



## Bacallà amb samfaina

---

### Ingredients

---

- 600g de bacallà dessalat
- Samfaina
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Farina

### Elaboració

---

1. Enfarineu el bacallà, fregiu-lo poc i quan estigui mig cuit poseu-lo en una cassola.
2. Col·loqueu la samfaina damunt del bacallà, afegiu-hi una mica d'aigua i deixeu-ho que acabi de coure tot junt.

### Variacions

---

- En algunes comarques hi afegeixen olives.
- S'hi pot afegir un bitxo.
- Es pot arrebossar el bacallà amb farina i ou en lloc d'enfarinar-lo.



## Brandada de bacallà

---

### Ingredients

---

- 400g de bacallà dessalat
- 1 patata
- 2 grans d'all
- Llorer
- 30cl d'oli d'oliva Verge Extra
- 10cl de llet
- Sal

### Elaboració

---

1. Fregiu lleugerament els alls amb l'oli i coleu-lo.
2. Escaldeu el bacallà i traieu-ne la pell i les espines.
3. A la mateixa aigua bulliu-hi la patata i retireu-la.
4. Poseu el bacallà i la patata en una batedora elèctrica i aneu tirant-hi a poc a poc l'oli i la llet calenta.
5. Emulsioneu-ho tot plegat fins lligar-ho com si fos una maionesa.

### Variacions

---

- Es pot fer sense patata.
- Es pot fer amb crema de llet en lloc de llet.



## Carns

---

### Botifarra amb mongetes

---

#### Ingredients

---

- 800 g de mongetes bullides
- 4 botifarres crues
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

#### Elaboració

---

1. Feu les botifarres a la brasa o fregides.
2. Poseu les mongetes escorregudes acabades de fer i encara calentes, amanides amb un bon raig d'oli d'oliva i acompanyades amb la botifarra.

#### Variacions

---

- Es poden fregir les mongetes després de bullir-les amb una mica de cansalada.
- Es pot tirar una mica d'all i julivert per sobre de les mongetes cuites.
- S'hi pot posar botifarra esparracada. En aquest cas és millor la botifarra de perol.
- Es pot acompanyar amb cansalada fregida.



## Costella de porc amb mongetes

---

### Ingredients

---

- 600 g de costella de porc tallada a trossos
- 600 g de mongetes bullides
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

### Elaboració

---

1. En una paella amb oli fregiu la costella a foc mig fins que sigui ben daurada per fora i cuita per dins; saleu-la.
2. Poseu les mongetes cuites en una plata, amaniu-les amb l'oli de coure les costelles i disposeu els trossos de costella al voltant de les mongetes.



## Fricandó

---

### Ingredients

---

- 1kg de vedella tallada a bistecs petits
- 50g de moixernons secs
- 2 cebes trinxades
- 2 tomàquets trinxats
- 1 copa de vi blanc
- Un raig de brandi
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Farina
- Sal

Per fer la picada:

- Un grapatet d'ametlles
- 2 alls
- Julivert

### Elaboració

---

1. Deixeu els moixernons en remull un parell d'hores.
2. Salpebreu, enfarineu i fregiu la carn en una cassola amb oli, i reserveu-la.
3. En el mateix oli feu un sofregit concentrat amb la ceba i el tomàquet.
4. Afegiu-hi la carn, flamegeu-la amb el brandi i tot seguit tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir.
5. Mulleu-ho amb aigua fins a cobrir i deixeu-ho coure a foc suau fins que la carn sigui tendra.
6. Escorreu els bolets, passeu-los lleugerament per la paella i afegiu-los a la cassola.
7. Quan faltin 10 minuts per acabar afegiu-hi la picada.

### Variacions

---

- El sofregit es pot fer sense tomàquet.
- S'hi poden afegir olives sense pinyol.
- En lloc d'aigua es pot fer servir brou de carn.
- A la picada s'hi pot afegir una nyora, una mica de xocolata i uns carquinyolis.
- Es pot acompanyar el plat de tota classe de bolets i de verdures.
- En comptes de carn de vedella, s'hi pot posar pit de gall dindi, carn magra de porc (fricandó de carn magra de porc) o de corder (fricandó de carn de corder), ...





## Llom amb samfaina

---

### Ingredients

---

- 8 talls de llom
- Samfaina
- Oli
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Salpebreu el llom i fregiu-lo amb oli; escorreu-lo.
2. Afegiu-lo a la samfaina i deixeu-ho coure fins que el llom estigui tendre.

### Variacions

---

- Es pot fer amb salsitxes en comptes de llom (Salsitxes amb samfaina).
- Es pot fer amb costella de porc en comptes de llom (Costella de porc amb samfaina).



## Llom rostit a la cassola

---

### Ingredients

---

- 800 g de llom de porc
- 2 cebes tallades a trossos grans
- 2 pastanagues tallades a trossos grans
- 2 porros tallats a rodanxes
- 2 alls sencers
- 1 fulla de llorer
- Farigola
- 1 copa de conyac
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Pebre
- Sal

Per fer la picada:

- Un grapatet d'ametlles
- 2 grans d'all

### Elaboració

---

1. Enrossiu el llom salpebrat en una cassola amb oli.
2. Un cop ros afegiu-hi les verdures i les herbes.
3. Quan les verdures siguin rosses flamegeu-ho amb el conyac.
4. Afegiu-hi una mica d'aigua, tapeu-ho i deixeu-ho coure fins que el llom estigui tendre.
5. Talleu-lo a rodanxes i afegiu-hi per sobre la salsa colada i la picada.
6. Deixeu que faci un bull tot junt.

### Variacions

---

- Es pot acompanyar de bolets o de qualsevol fruita seca.
- Es poden triturar les verdures i colar-les amb la salsa.



## Platillo de xai amb pèsols

---

### Ingredients

---

- 1kg de pit de xai tallat a trossos
- 400g de pèsols
- 1 ceba mitjana
- 2 tomàquets
- 1 copa de vi ranci
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua

### Elaboració

---

1. Enrossiu els talls de xai salpebrats amb oli i reserveu-los.
2. Traieu una mica de greix i en la mateixa cassola feu un sofregit ben concentrat amb la ceba i els tomàquets.
3. Torneu a posar el xai a la cassola i feu la reducció del vi ranci.
4. Cobriu-ho d'aigua i deixeu que cogui lentament fins que sigui tou.
5. Afegiu-hi els pèsols i deixeu-ho coure fins que estiguin cuits.
6. Disposeu els talls de xai en corona en una plata calenta, amb els pèsols al mig i la salsa colada per sobre.

### Variacions

---

- Es pot afegir un pebrot al sofregit.
- Hi podeu posar una picada d'alls i ametlles al final.



## Vedella amb bolets

---

### Ingredients

---

- 1kg de vedella lligada (conill, peixet,...)
- 1kg de bolets (rovellons, llenegues blanques o negres,... o barrejats) poden ser confitats
- 1 ceba grossa
- 2 pastanagues
- 3 tomàquets
- 1 gra d'all
- Julivert
- Pebre
- 1 copa de xerès
- 1 raig de brandi
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

Per a la picada:

- Un grapatet d'ametlles
- 1 gra d'all

### Elaboració

---

1. Poseu la vedella al forn calent amb sal, pebre i oli.
2. Un cop estigui ben daurada afegiu-hi la ceba, la pastanaga, el tomàquet a trossos petits, una mica després la copeta de xerès i el raig de brandi.
3. Quan estigui cuit retireu-ho del foc.
4. Talleu la vedella quan sigui freda (aprofiteu l'aigua que deixa) i poseu els talls en una safata de forn o en una cassola, passeu el suc pel colador xinès i tireu-lo per sobre la vedella.
5. En una paella amb oli, salteu els bolets amb un gra d'all i julivert trinxats i poseu-los al voltant de la vedella.
6. Feu la picada i tireu-la per sobre.
7. Deixeu-ho al forn o al foc fins que estigui tendre, però que no es desfaci.



## Conill amb moniato

---

### Ingredients

---

1 conill.  
2 moniatos.  
200 g de naps partits per la meitat.  
1 ceba trinxada.  
1 pastanaga tallada a trossos petits.  
2 porros tallats a trossos petits.  
3 tomàquets trinxats.  
1 cabeça d'all.  
1 manat d'herbes: llorer, farigola, orenga.  
1 cullerada de farina.  
Oli. Sal. Pebre. Aigua.

### Elaboració

---

1. Enrossiu els trossos de conill salpebrats en una cassola amb oli i reserveu-los.
2. Feu un sofregit en el mateix oli amb la ceba, la pastanaga, els porros, els tomàquets i el manat d'herbes.
3. Afegiu-hi el conill, tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir.
4. Espolseu-lo amb la farina i remeneu un parell de minuts. Mulleu-ho amb una mica d'aigua i deixeu-ho coure lentament.
5. Peleu els moniatos i fregiu-los una mica. Afegiu-los a la cassola 10 minuts abans d'acabar la cocció. Poseu-ho a punt de sal i pebre.



## Aus

---

### Platillo de pollastre amb mandonguilles i bolets

---

#### Ingredients

---

- 1 pollastre
- 200 g de carn de vedella picada
- 200 g de carn magra de porc picada
- 300 g de bolets nets i tallats
- 2 tomàquets madurs ratllats
- 1 ceba tallada fina
- 1 ou
- 1 copa de vi ranci
- Molla de pa remullada amb llet
- All
- Julivert
- Farigola
- Llorer
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Farina
- Pebre
- Sal

Per fer la picada:

- Un grapatet d'ametlles torrades
- 1 gra d'all
- Julivert

#### Elaboració

---

1. Feu les mandonguilles amb les carns de vedella i de porc, l'ou, la molla de pa, all i julivert trinxats, sal i pebre.
2. Enfarineu-les i fregiu-les.
3. A part, salpebreu i enrossiu el pollastre i reserveu-lo.
4. En la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba, all trinxat, el tomàquet, farigola i llorer; quan sigui al punt, afegiu-hi el pollastre.
5. Tireu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir, cobriu el pollastre amb aigua i deixeu que es vagi coent.
6. A mitja cocció afegiu-hi els bolets i les mandonguilles, i abans d'acabar la cocció, poseu-hi la picada deixatada amb una mica de suc de cocció.
7. Talleu el pollastre a quarts i disposeu-lo en una plata calenta amb les manonguilles i els bolets al voltant, i coleu la salsa per sobre.



## Pollastre amb albergínies

---

### Ingredients

---

- 1 pollastre trossejat
- 3 albergínies
- 2 cebes
- 2 tomàquets madurs
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Pebre negre
- Sal

Per fer la picada:

- Un grapatet d'ametlles o avellanes
- All
- Julivert

### Elaboració

---

1. Poseu l'oli en una cassola i enrossiu-hi el pollastre salpebrat.
2. En la mateixa cassola afegiu-hi la ceba trinxada i el tomàquet.
3. Quan el sofregit tingui color afegiu-hi l'aigua i deixeu-ho coure tot junt fins que el pollastre sigui tou.
4. Mentrestant talleu les albergínies a rodanxes gruixudes, saleu-les i deixeu-les escórrer.
5. Tot seguit enfarineu-les i fregiu-les amb oli d'oliva.
6. A final de la cocció afegiu les albergínies i la picada i deixeu-ho coure tot junt uns minuts.

### Variacions

---

- Es pot fer amb conill en comptes de pollastre



## Pollastre amb bolets

---

### Ingredients

---

- 1 pollastre de pagès tallat a trossos (reserveu el coll, potes i menuts)
- 500 g de barreja de bolets
- 2 cebes trinxades fines
- 2 tomàquets madurs ratllats
- 4 alls
- Llorer
- Timó
- Pell de taronja seca
- 1 copa de vi ranci
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Farina
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Feu un litre de brou amb el coll, les potes i els menuts de l'animal.
2. Enrossiu els trossos de pollastre salpebrats i enfarinats en una cassola amb oli, i reserveu-los.
3. En la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba, el alls trinxats i el tomàquet.
4. Quan el sofregit agafi color, afegiu-hi el pollastre i el manat d'herbes.
5. Tireu-hi el vi ranci, deixeu-lo reduir i mulleu-ho amb el brou que heu fet abans.
6. Deixeu-ho coure amb la cassola tapada i a mitja cocció afegiu-hi els bolets saltejats amb all i julivert.

### Variacions

---

- Es pot fer amb gall dindi en comptes de pollastre.
- En lloc de fer el brou amb els menuts s'hi pot posar aigua.
- S'hi pot afegir una picada al final.





## Pollastre amb prunes i pinyons

---

### Ingredients

---

- 1 pollastre de pagès trossejat
- 250 g de prunes seques
- 100 g de pinyons
- 2 cebes trinxades
- 1 cabeça d'all
- 1 branca de canyella
- 1 fulla de llorer
- Farigola
- 1 copa de brandi
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Salpebreu el pollastre i enrossiu-lo en una cassola amb oli i la branca de canyella.
2. Afegiu-hi les cebes, la fulla de llorer i la cabeça d'all, i deixeu que es vagi rossejant tot junt.
3. Tireu-hi el brandi, flamegeu, deixeu-lo reduir i poseu-hi la farigola.
4. Tapeu la cassola i deixeu-ho coure a foc suau, tot afegint-hi miques d'aigua de tant en tant.
5. Quinze minuts abans d'apagar el foc, afegiu-hi les prunes remullades i els pinyons.

### Variacions

---

- Es pot substituir el brandi per garnatxa, vermut o vi blanc.
- Es pot fer només amb prunes (Pollastre amb prunes).
- Es poden substituir les prunes i els pinyons per figues (Pollastre amb figues).
- Podeu posar orenga en comptes de farigola, o a més a més.
- Es pot fer amb altres fruits secs, com ara orellanes.



## Pollastre amb samfaina

---

### Ingredients

---

- 1 kg de pollastre trossejat
- Samfaina
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Enrossiu el pollastre salpebrat en una cassola amb oli.
2. Retireu l'oli i afegiu-hi la samfaina i un raig d'aigua.
3. Deixeu-ho coure 30 minuts.
4. Poseu-ho a punt de sal i pebre.

### Variacions

---

- També es pot fer amb conill (Conill amb samfaina) o amb conill i pollastre (Conill i pollastre amb samfaina).



## Pollastre rostit a la cassola

---

### Ingredients

---

- 1 pollastre de pagès trossejat
- 2 cebes senceres
- 1 cabeça d'all
- 1 fulla de llorer
- Oli d'oliva Verge Extra
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Salpebreu els trossos de pollastre i enrossiu-los en una cassola amb oli.
2. Afegiu-hi les cebes, la cabeça d'all i la fulla de llorer.
3. Tapeu-ho, abaixeu el foc i deixeu que cogui fins que el pollastre estigui tou, tot afegint-hi miques d'aigua si cal.

### Variacions

---

- S'hi poden afegir un parell de tomàquets sencers.
- Es pot afegir una branca de canyella al rostit. S'hi pot fer un sofregit de ceba, tomàquet i all.
- Es poden afegir pinyons i prunes al final de la cocció.
- També es pot fer amb bolets, prèviament saltejats amb una mica d'oli i all.
- Es pot fer una reducció de vi ranci o vi blanc. S'hi pot afegir un raig de conyac.
- Es pot fer amb pollastre i conill a parts iguals, i també s'hi pot afegir costella de porc.



## Pollastre rostit a la cassola amb castanyes

---

### Ingredients

---

- 1 pollastre de pagès
- 500 g de castanyes torrades i pelades
- 4 cebes mitjanes trinxades
- 1 cabeça d'all
- Una branca d'orenga
- Un raig de vi blanc
- Oli d'oliva Verge Extra
- Aigua
- Pebre
- Sal

### Elaboració

---

1. Salpebreu i enrossiu el pollastre sencer en una cassola amb oli.
2. Afegiu-hi les cebes, l'orenga i la cabeça d'all. Tireu-hi el vi i deixeu-lo reduir. Deixeu-ho coure amb la cassola tapada i a foc baix, fins que el pollastre estigui cuit, tot afegint-hi una mica d'aigua de tant en tant. Quan faltin uns 15 minuts per acabar la cocció afegiu-hi les castanyes i deixeu-ho coure tot junt.



## Plats amb ous

---

### Truita de mongetes i botifarra

---

#### Ingredients

---

- 8 ous
- 300 g de mongetes bullides
- 4 botifarres blanques
- All
- Julivert
- Oli d'oliva Verge Extra

#### Elaboració

---

1. Saltegeu les mongetes amb oli, all i julivert trinxats.
2. Afegiu-hi la botifarra tallada a rodanxes, després els ous batuts i feu la truita remenant fins que es qualli la primera capa.
3. Doneu-li la volta per fer-la per l'altre cantó.

#### Variacions

---

- Les botifarres poden ser negres o d'ou.
- També es pot fer amb tastet, que s'ha de fregir abans.
- S'hi poden afegir llardons.



## Postres

---

### Crema de Sant Josep

---

#### Ingredients

---

- 8 rovells d'ou
- 1l de llet
- 200g de sucre
- 40g de midó
- 1 branca de canyella
- 1 tros de pell de llimona

#### Elaboració

---

1. Feu bullir la llet amb la canyella i la pell de llimona.
2. En un bol barregeu els rovells d'ou amb el sucre.
3. Afegiu-hi la llet colada amb el midó dissolt.
4. Poseu la barreja al foc, remeneu sense parar amb el batedor fins que arrenqui el bull i traieu-la tot seguit.
5. Aboqueu la crema en plates o en cassoles individuals i deixeu-la refredar.
6. Abans de servir-la espolseu sucre per sobre i passeu-hi per sobre una planxa o pala de ferro ben roent.

#### Variacions

---

- En lloc de midó es pot fer amb farina de blat de moro o una altra fècula, que afegireu als rovells barrejats amb el sucre.
- Es pot menjar sense cremar; en aquest cas s'hi pot posar un paper d'estrassa per sobre de la crema perquè no es faci crosta.
- Es pot menjar acompanyada de galetes o de carquinyolis.



## Poma al forn

---

### Ingredients

---

- 4 pomes
- 100g sucre
- 1 branca de canyella
- 1 got de moscatell
- 1 pela de llimona
- Aigua

### Elaboració

---

1. Netegeu les pomes i buideu-ne el cor.
2. Poseu-les en una safata de forn i espoleu-hi sucre per sobre.
3. Ruixeu-les amb el moscatell, i afegiu-hi la branca de canyella i la pell de llimona.
4. Poseu-les al forn a 170º fins que estiguin toves.

### Variacions

---

- Es pot espolsar la poma per sobre amb una mica de canyella en pols a més de sucre.
- En comptes de moscatell s'hi pot posar vi ranci.
- Es pot posar una mica d'aigua a la safata.
- Un cop cuites, es poden farcir amb crema de Sant Josep (poma farcida de crema).



## Bibliografia

---

Diversos autors (2011). *Corpus Culinari de la Cuina Catalana*. Barcelona: Ed. RBA Llibres  
Toni Massanés (1997). *La cuina del Berguedà*. Barcelona: Ed. Columna l'Albí