

Receptari Osona i Lluçanès.

Receptes tradicionals



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 pilo lles	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
Llen es bullides	34
Llen es estofades amb costella de porc	35
Mongetes a l'es l pobre	36
Mongetes amb bolets	37
Mongetes amb cansalada i bo farra esparracada	38
Mongetes amb coliflor	39
Mongetes amb llomillo	40
Mongetes bullides	41
Mongetes sor nt de l'olla	42
Peix	43
Bacallà a la llauna	43
Bacallà amb samfaina	44
Brandada de bacallà	45
Carns	46
Pilo lles amb pèsols	46
Bo farra amb mongetes	47
Costella de porc amb mongetes	48
Fricandó	49
Llom amb samfaina	50
Llom ros t a la cassola	51
Pla llo de xai amb pèsols	52
Vedella amb bolets	53
Conill amb moniato	54
Aus	55
Pla llo de pollastre amb mandonguilles i bolets	55
Pollastre amb albergínies	56
Pollastre amb bolets	57
Pollastre amb prunes i pinyons	58
Pollastre amb samfaina	59
Pollastre ros t a la cassola	60
Pollastre ros t a la cassola amb castanyes	61
Plats amb ous	62
Truita de mongetes i bo farra	62
Postres	63
Crema de Sant Josep	63



Poma al forn
Bibliografia

64
65



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 boï farra blanca
- 4 rodanxes de boï farra 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. Es reu la massa i repar u-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 es guí cuita.

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 be 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 es guin daurats per fora.

Per fer la salsa romesco:

1. Poseu en una batedora 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 con nueu 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 es guin 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 es guin 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 es guin cuits s'hi pot posar bo farra 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 bo farra 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 Bo farra 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 bo farra.

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'all 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 fal 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 es guin 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 es guin 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 gra neu-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 es guii a mig coure afegiu-hi l'arròs.
4. Rec fiquen-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 bo farra 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, reu-hi el manat d'herbes i deixeu-ho bullir una mitja hora.
4. Quan fal n 10 minuts per acabar la cocció afegiu-hi el pa llescat i la picada.
5. Traieu el manat d'herbes i rec fiquen-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 pilo lles

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 pilo lles pe tes.
- 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 pilo lles 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 re-reu-los.
2. En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, els alls i el tomàquet.
3. Afegiu-hi la sípia i, quan es guai cuita, 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 grapadet 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 reu-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 es guii cuita.
3. Si abans que la carn es guii 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 gra neu-ho amb el formatge ratllat per sobre.

Variacions

- En comptes de gra nar-los es pot servir el formatge a part.
- A l'hora de gra nar 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 ros t els dies abans, se'n pot aprofitar l'oli per fer el sofregit.
- També es poden aprofitar els menuts del ros t 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 es guin ben daurats i els reu.
2. En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, l'all i el tomàquet.
3. Quan el sofregit es guí 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 reu-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 coure 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 reu-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 es guí 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 es guí 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 re-reu-los.
3. Feu un sofregit amb la ceba, els pebrots i els tomàquets.
4. Quan es guï 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 fal·len 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'espinacs
- 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 espinacs 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 espinacs 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 espinacs 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 es guin 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'espinacs
- 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 espinacs en dues o tres aigües.
2. En una paella amb oli enrossiu la cansalada i afegiu-hi la ceba i els alls.
3. Quan es guii la ceba enrossida afegiu-hi els espinacs, 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 espinacs poden bullir-se abans de posar-se a la paella.
- Es poden canviar els espinacs 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 deixatada amb una mica d'aigua, els cigrons i una mica del seu caldo, de manera que els cobreixi lleugerament.
4. Al final, reu-hi els ous durs par ts.

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.



Llen es bullides

Ingredients

- 500 g de Llen es remullades
- Aigua mineral
- Sal

Elaboració

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

Comentaris

El temps de remull de les Llen es depèn de la varietat i la mida.



Llen es estofades amb costella de porc

Ingredients

- 300 g de llen es
- 200 g de costella de porc tallada a daus
- 2 talls de cansalada viada tallada a daus pe ts
- 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 es guí ben sofregit, hi afegiu les llen es esbandides i aigua fins a cobrir.
3. Saleu-ho i deixeu-ho coure tapat a poc a poc fins que les llen es es guin cuites.

Comentaris

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



Mongetes a l'es I 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 es guin 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 bo farra esparracada

Ingredients

- 800 g de mongetes bullides
- 4 bo farres de perol
- 4 res de cansalada viada tallada a res
- Oli d'oliva Verge Extra
- Sal

Elaboració

1. Fregiu la cansalada en oli calent.
2. Quan es guí enrossida hi afegiu la bo farra de perol oberta de dalt a baix perquè s'esparracui.
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 amanir-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 fal·la 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 sorrent 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, freu-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 freu-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 es trobi 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 es guin rossos afegiu-hi el julivert, el pebre vermell i, immediatament, el vi.
3. Deixeu-ho bullir 5 minuts i reu-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 es guí 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 re-reu-la.
4. Poseu el bacallà i la patata en una batedora elèctrica i aneu barrant-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

Pilo lles amb tela

Ingredients

- 12 pilo lles amb tela (gramatge 40g - 2 per ració)
- 50g de Farina
- 2 cebes
- 4 tomàquets madurs
- 2 grans d'all
- 300g de pèsols
- OOVE
- Sal i pebre
- herbes al gust
- Picada (all, ametlles, julivert)

Elaboració

1. Enfarineu-les i fregiu-les.
2. En el mateix oli, colat, sofregiu l'all picat, la ceba picada i deixeu sofregir. Afegiu el tomàquet triturat i deixeu que sofregeix el conjunt. Podeu afegir alguna herba.
3. Afegiu-hi les pilo lles, mulleu amb aigua i deixeu estofar (30-45 minuts) fins que les pilo lles siguin toves.
4. Afegiu els pèsols i deixeu coure uns 10 minuts.
5. Afegiu la picada, feu xup-xup.

Variacions

- Les pilo lles amb tela es mengen a Osona, la Garrotxa i al Lluçanès. Es pot cuinar el mateix guisat amb pilo lles sense tela i amb altres verdures.



Bo farra amb mongetes

Ingredients

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

Elaboració

6. Feu les bo farres a la brasa o fregides.
7. Poseu les mongetes escorregudes acabades de fer i encara calentes, amanides amb un bon raig d'oli d'oliva i acompanyades amb la bo farra.

Variacions

- Es poden fregir les mongetes després de bullir-les amb una mica de cansalada.
- Es pot posar una mica d'all i julivert per sobre de les mongetes cuites.
- S'hi pot posar bo farra esparracada. En aquest cas és millor la bo farra 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 reu-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 falen 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 es guí 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 ros t 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 es guí 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.



Pla llo 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 es guin 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'all 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 es guï 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 es guï cuit reïeu-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 reïeu-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 reïeu-la per sobre.
7. Deixeu-ho al forn o al foc fins que es guï tendre, però que no es desfaci.



Conill amb moniato

Ingredients

1 conill.
2 moniatos.
200 g de naps par ts per la meitat.
1 ceba trinxada.
1 pastanaga tallada a trossos pe ts.
2 porros tallats a trossos pe ts.
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, reu-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

Pla llo 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'alls
- 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'alls, 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. Re-reu 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 ros t a la cassola

Ingredients

- 1 pollastre de pagès trossejat
- 2 cebes senceres
- 1 cabeça d'alls
- 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'alls i la fulla de llorer.
3. Tapeu-ho, abaixeu el foc i deixeu que cogui fins que el pollastre es guï 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 ros t. 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 rosat 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 falten uns 15 minuts per acabar la cocció afegiu-hi les castanyes i deixeu-ho coure tot junt.



Plats amb ous

Truita de mongetes i bo farra

Ingredients

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

Elaboració

1. Saltegeu les mongetes amb oli, all i julivert trinxats.
2. Afegiu-hi la bo farra 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 bo farres 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 espoleu 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 es guin 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