Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Juny - setembre de 2021
Núm. 41 - Revista gratuïta

Girona Excel·lent.

41
Estiu
2021

Xarxa de
Mercats Sedentaris
de la Província de
Girona

«És important no confondre la cuina fusió amb la cuina confusió, que és la que han fet molts cuiners que s'han limitat a barrejar sense sentit.»

Alain Ducasse

Sumari

El mercat de Girona 4
El mercat de Lloret 6
El mercat d'Olot 8
El mercat de Palafrugell 10
El mercat de Palamós 12
El mercat de Portbou 14
El mercat de Roses 14
El mercat de Salt 16
El mercat de Sant Feliu de Guíxols 18
La recepta tradicional 20
La nostra recepta 22
Els nostres productes 23
Gastronari 25
La xarxa al dia 26
El terme just 27

La carn · El peix · Els llegums · Les verdures · Pastes / Arrossos · Postres / Fruites
Vegetarià / Vegà · Al·lèrgies / Intoleràncies · Secció per a experts

Editorial

A l'estiu, tota cuca viu!

I és moment de sortir, de fer esport, de compartir àpats amb família i amics... i recordar que la varietat de fruites i hortalisses d'aquesta època de l'any fa més fàcil seguir la recomanació de menjar, almenys, cinc racions de fruita i verdura al dia, tal com suggereix la dieta mediterrània.

Una dieta que identifica el gran nombre de cultures que han deixat petjada en la Mediterrània, amb procediments i tradicions locals que enriqueixen la varietat del model mediterrani global. En són propis els plats únics ben equilibrats, com els empedrats de llegums i verdures, el cuscús amb varietat d'hortalisses i petites porcions de carn, les bases de pasta o pa amb hortalisses escalivades, les calderetes o paelles d'arròs amb ingredients molt diversos, etc.

També és una les dietes més convenients ≤er al planeta, és a dir, una de les més sostenibles. Segons un informe del Grup Intergovernamental d'Experts en Canvi Climàtic de les Nacions Unides, un canvi global en la dieta, dirigit cap al consum de més aliments d'origen vegetal i menys d'origen animal, i l'eliminació del malbaratament d'aliments, es plantegen com a estratègies per lluitar contra el canvi climàtic. Les persones expertes de l'ONU defensen que aquest canvi del sistema alimentari reduiria les emissions de gasos d'efecte hivernacle que produeix el bestiar i milloraria l'ús de la terra i l'aigua.

Edició:
Diputació de Girona - Servei de Promoció i Desenvolupament Econòmic Local (PiDEL)
Pujada de Sant Martí, 5 - 17004 Girona
Telèfon 972 18 50 00 - *www.ddgi.cat*
Redacció de continguts: Pep Nogué, Servei Pidel, IRTA i Patronat de Turisme Costa Brava
Diputat de Promoció i Desenvolupament Econòmic Local: Jordi Camps i Vicente
Disseny i realització: Safareig Creatiu
Fotografia: Pep Nogué, Dipsalut i Patronat de Turisme Costa Brava
Assessorament lingüístic: Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona
Impressió: Impremta Pagès
Dipòsit legal: GI-207-2010

Diputació de Girona

El mercat de Girona ens cuina...

LA RECEPTA

Ajoblanco d'avellanes amb gamba vermella

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g d'avellanes pelades crues
- 8 gambes vermelles
- 1 all
- 1 tomata madura
- 10 tiges de porradell
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- 50 ml de vinagre de vi blanc
- Aigua mineral
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu en un pot alt i estret les avellanes, el vinagre, l'all, l'oli i un pols de sal. Tritureu-ho tot fins que quedi una pasta ben fina.

2. Aneu-hi afegint aigua freda fins que us quedi una crema una mica espessa. Passeu-la per un colador xinès. Reserveu-la a la nevera.

3. Escaldeu la tomata en aigua bullent durant 30 segons. Deixeu-la refredar, peleu-la, talleu-la en quatre trossos, retireu-ne les llavors i talleu la polpa a daus menuts.

4. Peleu les gambes. Reserveu els caps per a una altra recepta.

5. Talleu les cues de gamba a rodelles d'un centímetre. Barregeu-les amb els daus de tomata i el porradell tallat ben fi i afegiu-hi un polsim de sal.

6. Poseu les gambes al centre del bol i ja tindreu l'ajoblanco d'avellanes a punt.

EL PRODUCTE

L'avellana de Brunyola es conrea com a mínim des del segle XIV. El 1320 està documentada la venda d'una avellaneda a Santa Coloma de Farners; el 1336 hi ha pagesos que certifiquen que tenen plantacions d'avellaners i durant la Revolta dels Remences l'avellana forma part de la dieta dels habitants del castell de Brunyola. En el concurs de Girona Excel·lent que s'ha celebrat aquest 2021, les fruites seques hi són presents.

Foto: Mercat del Lleó (Girona).

REINVENTEM EL PLAT

Aprofiteu els caps de gamba, que podeu fer servir per a una altra recepta, per fer-ne un oli. Poseu en una paella amb un dit d'oli els caps de gamba aixafats. Deixeu-los confitar uns 30 minuts a foc suau perquè deixin anar l'aroma i el color. Passeu-los per un colador i ja tindreu l'oli a punt per posar-ne unes gotes pel damunt de l'ajoblanco.

EL MARIDATGE

Gerisena blanc del 2019, del Celler Gerisena

Blanc amorosit amb fusta. Garnatxa blanca de muntanya amb un subtil pas per botes de roure francès. Un vi floral amb notes balsàmiques d'herbes de muntanya i un toc de toffee de la bota. De color groc, brillant i nítid. Aromes de fruites blanques carnoses amb un agradable perfum de vainilla de la fusta. En boca és ampli i fresc, amb un postgust llarg i complex.

El mercat de Lloret ens cuina...

LA RECEPTA

Galta de porc amb figues

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 galtes de porc
- 8 figues en almívar
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 porro
- 2 l de brou de porc
- 250 ml de vi negre de l'Empordà
- Pebre negre
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu les galtes en aigua freda i gel durant 4 hores perquè es dessagnin.

2. Salpebreu les galtes i poseu-les en una cassola amb un raig d'oli, daureu-les i reserveu-les.

3. A la mateixa cassola, enrossiu les verdures tallades a rodelles i saleu-les.

4. Quan siguin mig cuites, incorporeu-hi les galtes i el vi. Deixeu-ho reduir i, tot seguit, incorporeu-hi el brou i deixeu que cogui tot unes dues hores, fins que les galtes siguin ben toves. Si cal, afegiu-hi més brou. Comproveu-ne el punt de sal.

5. Retireu les galtes, coleu el suc de cocció i reduïu-lo fins a obtenir una salsa densa. Al final de la cocció, afegiu-hi les figues i les galtes de nou i deixeu-ho coure 5 minuts més. Comproveu-ne el punt de sal i deixeu reposar el guisat un dia abans de menjar-lo.

EL PRODUCTE

Les galtes de porc són una menja extraordinària. Són una de les carns que es pot trobar en la tradicional carn de perol. Tenen poc greix i admeten també una cocció mitjana a la brasa, però on deixen anar tota l'aroma i el gust és en els guisats.

REINVENTEM EL PLAT

En aquesta ocasió, en lloc de reinventar, fem una reflexió. Moltes vegades, per cuinar utilitzem vins de poca qualitat; en canvi, hauríem de fer servir el mateix vi que ens beurem mentre mengem el plat. Així, obtindrem els mateixos matisos en el guisat que quan tastem el vi a la copa.

EL MARIDATGE

Babalà, vi negre eixerit del Celler Cooperatiu d'Espolla

De color vermell cirera de capa baixa. En nas predomina l'aroma de fruita fresca amb records anisats i de fruites seques. L'entrada en boca és molt llaminera i amb uns tanins presents i golosos i un final lleugerament amarg que li dona elegància i convida a repetir.

El mercat d'Olot ens cuina...

LA RECEPTA

Seitons amb salsa jurvert

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 12 seitons ben frescos
- 1 poma granny smith
- 2 rovells d'ou cuits
- 100 g de nous
- 25 g de mel
- 1 gra d'all
- Un xic de molla de pa torrat
- Julivert, menta, sàlvia, marduix
- 550 ml de vinagre de vi blanc
- 500 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 l d'aigua
- Sal

PREPARACIÓ

1. Netegeu els seitons traient-los el cap i les tripes. Amb un ganivet ben esmolat, retireu els dos filets de cada seitó. Poseu els filets de seitó en un recipient amb l'aigua, el vinagre i un pols de sal. Deixeu-ho a la nevera durant 4 hores.

2. Tot seguit, eixugueu els filets de seitó amb paper de cuina i poseu-los en una plàtera coberts d'oli d'oliva verge extra. Deixeu-los reposar durant un dia.

3. Per fer la salsa jurvert, poseu en un recipient alt i estret unes quantes fulles de julivert i de menta, i un parell de sàlvia i, opcionalment, algunes de marduix.

4. Afegiu-hi un gra d'all, un xic de molla de pa torrat, nous, els rovells d'ou cuits, una culleradeta de mel i un raig de vinagre.

5. Tritureu-ho i aneu-hi afegint l'oli d'oliva de la maceració dels seitons per obtenir-ne una salsa ben cremosa.

6. Poseu els seitons al plat amb els daus de poma i un xic de salsa jurvert i ja podreu servir el plat.

EL PRODUCTE

El seitó és un peix blau, ric, sobretot ara a l'estiu, en àcids grassos omega-3. Quan el seitó es consumeix sencer, s'aprofita el calci que contenen les seves espines. La quantitat de calci que aporten 100 g d'aquest peix és similar a la d'un got de llet.

REINVENTEM EL PLAT

A les comarques gironines, acostumem a menjar els seitons en salaó (anxoves). Però amb aquesta preparació, primerament envinagrats i posteriorment en oli, també són deliciosos. I si els agafeu en la primera part de la preparació, és a dir, quan estan envinagrats, els eixugueu bé, els enfarineu i els fregiu, també n'obtindreu uns seitons deliciosos.

EL MARIDATGE

Vall de Molinàs, del Celler Hugas de Batlle

Visualment es percep d'un roig entre maduixot i ull de perdiu. El traç aromàtic es desenvolupa damunt una base d'herba fresca amb unes notes cítriques marcades. En boca l'expressió herbàcia evoluciona cap a herbes de marge, amb una base àcida molt estable. Llavors apareixen notes de figues fresques i cireres d'arboç que fan d'aquest rosat amb un cos inusual un vi certament especial.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

LA RECEPTA

Terrina de llenties verdes amb pernil cuit i vinagreta de remolatxa

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 300 g de llenties verdes
- 125 g de pernil cuit tallat molt fi
- 50 g de remolatxa cuita
- 10 fulles verdes d'enciam
- 6 fulles de gelatina de 2 g cadascuna
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 100 ml d'oli d'oliva extra verge
- 25 ml de vinagre de cabernet sauvignon

PREPARACIÓ

1. Hidrateu amb aigua freda les fulles de gelatina.

2. Poseu una olla amb aigua a bullir i, quan arrenqui el bull, escaldeu les fulles d'enciam. Refresqueu-les en aigua i gel i poseu-les al damunt d'un paper absorbent. Folreu un motlle de mig quilo de capacitat amb les fulles escaldades.

3. Tot seguit, a la mateixa olla, poseu-hi la ceba, la pastanaga tallada i les llenties. Deixeu-ho coure tot a foc suau durant 20 minuts.

4. Una vegada cuites les llenties, pareu el foc i escorreu-les. Reserveu 200 mil·lilitres del suc de la cocció i 400 grams de llenties.

5. En el suc encara calent, desfeu-hi les fulles de gelatina, afegiu-hi les llenties cuites i poseu-ho a punt de sal. Al recipient folrat amb les fulles d'enciam, aneu alternant capes d'un dit aproximadament amb la barreja de llenties i gelatina i amb talls de pernil cuit, i procureu que l'última capa sigui de llenties. Deixeu-ho refredar unes 6 hores al frigorífic.

6. Passat aquest temps, talleu la terrina amb molta cura en talls d'un centímetre de gruix.

7. Feu una vinagreta amb l'oli, la remolatxa, un pols de sal i un raig de vinagre. Tritureu-ho i amaniu la terrina de llenties amb aquesta vinagreta.

EL PRODUCTE

Les llenties, considerades abans el caviar dels pobres, estan guanyant adeptes cada dia. Al Regne Unit, les vendes d'aquest llegum han crescut un 112 % en els últims dotze mesos, i experts en nutrició de tot el món avalen ara el potencial d'aquesta insubstituïble font de proteïnes, fibra, vitamines i minerals. Els metges afirmen que tots hauríem de menjar llegums un cop al dia, alternant entre les seves diferents varietats.

REINVENTEM EL PLAT

Podeu jugar amb el farcit. En aquest cas, l'hem fet amb pernil cuit, perquè n'hi ha un consum molt arrelat a les nostres comarques, però també podeu optar per qualsevol tipus de botifarra cuita.

EL MARIDATGE

Vall de Molinàs blanc, del Celler Hugas de Batlle

Vall de Molinàs Blanc 2017 és la segona anyada del blanc de paratge del Celler Hugas de Batlle, que està situat a Colera, a 10 minuts de la frontera francesa. Elaborat amb garnatxa blanca, té un lleuger pas de tres mesos per bota de roure francès. És de color groc pàl·lid, amb notes de pinya i fruita blanca en nas. És un vi fresc, agradable i elegant en boca.

El mercat de Palamós ens cuina...

LA RECEPTA

Amanida de patata amb sardines fumades

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de patates noves
- 4 filets de sardina fumada
- 2 cebes tendres
- Unes quantes fulles de julivert
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 50 ml de vinagre de vi blanc
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu a bullir les patates amb pell. Quan siguin cuites, retireu l'aigua i deixeu-les refredar.

2. Peleu-les i talleu-les a daus. Poseu-les en un bol.

3. Talleu ben fins la ceba i el julivert. Mescleu-ho amb les patates. Amaniu-ho tot amb un pols de sal, vinagre i oli.

4. Serviu-ho amb les sardines tallades per damunt.

EL PRODUCTE

La patata a l'estiu espera parsimoniosament que sigui recollida, triada i protegida de la intempèrie per ser consumida la resta de l'any. A finals d'estiu, les patates noves donen molt de joc per fer amanides. Jugueu a buscar patates diferents i obtindreu textures curioses.

REINVENTEM EL PLAT

Si voleu donar un nou caire a l'amanida, feu una salsa triturant un alvocat ben madur amb unes gotes de suc de llimona, un bon raig d'oli d'oliva verge extra i un xic d'aigua. N'obtindreu una salsa ben curiosa.

EL MARIDATGE

Empordàlia, brut de la cooperativa Empordàlia

És l'Empordà fet de bombolles. De color groc pàl·lid amb reflexos verdosos i daurats, a la copa produeix una fina bombolla que dibuixa un rosari que acaba conformant una corona d'escuma consistent. Al nas, és afruitat i fresc; al paladar, equilibrat, saborós i cremós, amb una bona persistència aromàtica i notes de fruita.

El mercat de Portbou ens cuina...

LA RECEPTA

Arròs del camp

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g d'arròs de gra rodó
- 100 g de sofregit de ceba
- 100 g de bolets secs
- 2 rovells d'ou
- Plantes silvestres (colitx, malva, verdolaga, plantatge...)
- 50 g de mostassa a l'antiga
- 2 l de brou vegetal
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 25 ml de vinagre de sidra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una paella al foc amb un bon raig d'oli i salteu totes les fulles tendres de plantes silvestres. Retireu-les.

2. Afegiu-hi l'arròs amb un raig d'oli més i remeneu-lo un parell de vegades. Tot seguit, incorporeu-hi el sofregit de ceba, els bolets secs i el brou calent. Saleu-ho i deixeu-ho coure uns setze minuts, fins que quedi la paella seca. Als últims minuts, torneu a posar les fulles pel damunt de l'arròs.

3. Mentrestant, feu una maionesa: barregeu els rovells amb la mostassa i un raig de vinagre i emulsioneu-ho mentre aneu afegint l'oli.

4. Serviu l'arròs amb uns punts de maionesa pel damunt.

EL PRODUCTE

Moltes vegades, quan passegem pels camps, no sabem que el que creiem que són males herbes són, en realitat, plantes silvestres comestibles i molt bones gastronòmicament. Però cal que les coneguem bé i que no les agafem de les vores dels camins per on passen cotxes ni de zones que puguin estar contaminades.

REINVENTEM EL PLAT

Per fer la maionesa, aprofiteu herbes aromàtiques de cultiu o silvestres, com diferents tipus de menta, orenga, marduix, romaní o fulles de farigola, fonoll, marialluïsa, tarongina, etc. Sobretot, agafeu les fulles de dalt de tot, que són les més tendres.

EL MARIDATGE

Camí de Cormes Samsó 2017, del Celler Roig Parals

Vi elaborat únicament amb la varietat samsó de vinyes centenàries. Amb notes minerals i de violeta. En nas hi ha notes de regalèssia i aromes torrades. En boca és sedós, intens, salvatge i balsàmic a la vegada. Amb aromes de fruita vermella madura.

El mercat de Roses ens cuina...

LA RECEPTA

Crema cremada de vainilla

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 ml de llet de vaca
- 225 g de rovells d'ou
- 1 beina de vainilla
- 75 g de sucre

PREPARACIÓ

1. Talleu per la meitat la beina de vainilla i traieu-ne la polpa amb la punta d'un ganivet.

2. Poseu a bullir la llet amb la polpa de vainilla.

3. Quan arrenqui el bull, pareu el foc i aboqueu la llet infusionada en un bol on hi hagi els rovells d'ou i el sucre mesclats lleugerament, remeneu-ho i coleu-ho.

4. Poseu-ho en un recipient de ceràmica i coeu-ho al forn a 85 ºC durant uns 45-60 minuts. El temps de cocció depèn de la mida del recipient.

5. Feu la prova de l'agulla per saber si està cuit. Un cop cuit, deixeu-ho refredar una mica.

6. A l'hora de servir la crema, poseu-hi un xic de sucre pel damunt i caramel·litzeu-la amb un bufador.

EL PRODUCTE

Per a moltes persones, la llet de vaca és un aliment bàsic. Tot i això, n'hi ha que deixen de prendre'n per falses informacions o creences. De tota manera, cal diferenciar les qualitats de les llets de vaca. A les comarques gironines tenim granges on es produeix una llet de vaca de molt bona qualitat i, fins i tot, amb certificació ecològica.

REINVENTEM EL PLAT

Les espècies donen molt joc a la cuina i també a les postres. Una bona barreja d'espècies és l'alquímia de qualsevol dolç, com aquesta crema cremada. Fins i tot, diferents tipus de pebres donen un nou caire a les postres. Altres espècies, com el ginebró, el cardamom o el celiandre, també hi donen un gust molt agradable.

EL MARIDATGE

Torre de Capmany, del Celler Pere Guardiola

Vi dolç natural, elaborat íntegrament amb garnatxa blanca i criat en botes de roure. L'elaboració i criança singulars d'aquest vi li donen una delicada aroma melosa i de fruites confitades, amb una sensació en boca suau i seductora. Excepcional vi de postres o d'aperitiu.

El mercat de Salt ens cuina...

LA RECEPTA

Curri de carbassons

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de carbassons
- 2 cebes tendres
- 1 poma Golden
- 2 fulles de curri
- Una culleradeta de cafè de comí en pols
- Una cullerada d'espècies de curri en pols
- 500 ml de llet de coco
- Un grapat de germinats
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Pebre blanc
- Sal

PREPARACIÓ

1. Peleu les cebes i la poma i talleu-les a daus.

2. Renteu els carbassons i talleu-los a daus un xic més grans que el de ceba.

3. Poseu una cassola al foc amb l'oli i, quan sigui calent, afegiu-hi la ceba i la poma. Deixeu-ho coure 5 minuts i saleu-ho.

4. Tot seguit, incorporeu-hi les espècies i remeneu-ho. Poseu-hi el carbassó i la llet de coco. Salpebreu-ho i deixeu-ho coure 5 minuts més.

5. Serviu-ho amb alguns germinats pel damunt.

EL PRODUCTE

Els carbassons són una de les verdures de l'estiu. Mireu de comprar-los tots de la mateixa mida i, si pot ser, petits, ja que seran més tendres i no tindran llavors. Podeu preparar aquesta recepta amb diverses varietats de carbassons i n'obtindreu uns plats molt acolorits.

REINVENTEM EL PLAT

Un ingredient bàsic del curri és la cúrcuma, una de les espècies amb un efecte antiinflamatori més gran que tenim al nostre abast. En aquest cas, podeu reinventar la recepta fent vosaltres mateixos la barreja d'espècies del curri. Es diu que hi ha tants curris com famílies.

EL MARIDATGE

Cervesa Summer Teeth Sour Ipa, de DosKiwis Brewering Co

Una cervesa d'estil Sour IPA, elaborada amb dues varietats de llúpols americans: Nelson Sauvin i Citra. Amb un grau alcohòlic del 6 %, és una cervesa àcida ben diferent, amb tocs de mango i fruita de la passió.

El mercat de Sant Feliu de Guíxols ens cuina...

LA RECEPTA

Gaspatxo per a celíacs

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de tomàquets madurs
- 1 pebrot verd
- 1 cogombre
- 1 ceba tendra petita
- 3 grans d'all pelats
- 50 g de flocs de civada fins sense gluten
- Brots de ceba
- Porradell tallat ben fi
- 2 ous durs
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- ½ litre d'aigua mineral
- Un raig de vinagre de vi blanc
- Un pessic de sal marina sense refinar

PREPARACIÓ

1. Poseu en un bol els tomàquets pelats i sense el peduncle, la meitat del cogombre i la meitat del pebrot verd tallats a trossos grans, els alls pelats i sense germen, la ceba tendra tallada i els flocs de civada sense gluten, juntament amb l'oli d'oliva, el vinagre de vi blanc, la sal marina i l'aigua mineral.

2. Tritureu-ho en una batedora fins a aconseguir una textura fina i emulsionada. Passeu-ho per un colador xinès i reserveu-ho a la nevera una hora.

3. Mentrestant, talleu en trossos petits el cogombre i el pebrot restant i els ous durs.

4. Emplateu el gaspatxo ben fred amb els dauets de verdures i ou dur i amb un toc extra d'oli d'oliva.

EL PRODUCTE

La civada pura no conté gluten, per la qual cosa es considera apta per al consum de celíacs. No obstant això, la civada convencional que es comercialitza es pot arribar a contaminar durant el cultiu o processament pel contacte amb altres cereals que contenen gluten (com el blat, l'ordi, el sègol, etc.). Per això, és convenient que només es compri civada que porti el segell de «lliure de gluten».

REINVENTEM EL PLAT

La celiaquia és el trastorn inflamatori intestinal crònic més comú avui en dia. El nombre de celíacs a Espanya ronda els 900.000. A aquestes persones també els apassiona el gaspatxo, així que el poden prendre sense gluten. És fàcil introduir petits canvis en algunes receptes per fer-les aptes per a celíacs, com en aquest cas, en què afegim al gaspatxo flocs de civada o pa de fajol (en lloc de pa comú).

EL MARIDATGE

Cervesa Artesana Minera de Cerveseria Santjoanina

Cervesa de color daurat, lleugerament tèrbola, amb una fina capa d'escuma amb bona retenció d'aromes cítriques. Té tocs florals i de mel, una lleugera amargor persistent amb un cos mitjà i una carbonatació moderada. És apta per a celíacs.

La recepta tradicional

Cargols amb costella de porc i botifarra

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 kg de cargols (dejunats)
- 300 g de costella de porc
- 2 botifarres
- 100 g de cansalada viada
- Un grapat de bolets variats
- 2 cebes
- 2 tomàquets
- 4 grans d'all
- Farigola, marduix i julivert
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu bé els cargols. Enganyeu-los i bulliu-los una mitja hora aproximadament. Escorreu-los i reserveu-los.

2. En una cassola amb un raig d'oli, enrossiu la cansalada tallada petita, la costella tallada a trossos regulars i la botifarra també tallada. Retireu-ho i reserveu-ho.

3. A la mateixa cassola, enrossiu lentament la ceba trinxada i la meitat dels alls.

4. A mitja cocció, incorporeu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-ho coure bé, fins que quedi ben melós.

5. Afegiu-hi les herbes aromàtiques, els cargols i tota la carn, i saleu-ho.

6. Cobriu-ho d'aigua i deixeu que faci xup-xup uns 20 minuts, fins que els cargols i la carn estiguin al punt.

7. Els últims minuts, afegiu-hi els bolets nets i tallats i una picada d'all i julivert. Pareu el foc i deixeu-ho reposar.

La nostra recepta

cuina fàcil i econòmica per a *foodies*

Costelles de conill empanades

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de costelles de conill
- 300 g de farina
- 3 ous
- 2 rovells
- 300 g de panko (pa ratllat típic japonès)
- 1 iogurt de llet de vaca
- 1 llimona
- 1 l d'oli d'oliva verge extra
- Herbes fresques (alfàbrega, menta, fonoll)
- Pebre negre
- Sal

PREPARACIÓ

1. Salpebreu i passeu les costelles de conill per farina, ou batut i panko (també podeu fer servir el pa ratllat que tingueu a casa).

2. Escalfeu l'oli d'oliva i, quan sigui calent (180), fregiu-hi les costelles en 3 o 4 tongades.

3. Mentrestant, feu una salsa emulsionant els rovells amb el suc de llimona i un pols de sal. Tot seguit, afegiu-hi l'oli com si es tractés d'una maionesa. Incorporeu-hi les herbes picades i un parell de cullerades de iogurt.

4. Serviu les costelles amb la salsa.

Els nostres productes

Oli de Ventalló, tradició mil·lenària al cor de l'Empordà i experiències oleoturístiques

L'oli d'oliva verge extra Serraferran neix de la unió de l'experiència i el saber fer en agricultura i en elaboració d'oli d'oliva de la família Serra Sala, que van crear l'oli Serraferran amb l'objectiu de combinar tradició i modernitat per obtenir un oli d'oliva verge extra de màxima qualitat.

En l'elaboració d'aquest oli s'apliquen tècniques de conreu respectuoses amb el medi ambient, amb la intenció de fer una agricultura sostenible i de contribuir a preservar el patrimoni natural i el paisatge de l'Empordà. L'oli Serraferran està guardonat amb el segell de Girona Excel·lent.

T'agradaria viure una experiència oleoturística?

Oli de Ventalló proposa diverses activitats i tallers relacionats amb l'oleoturisme: «Oli en un llum», «Pícnic Ultralocal», «Escoltem l'olivar» i «L'oli d'oliva i el poble de Ventalló. Continua la tradició». Aquesta última inclou la visita al poble i a les instal·lacions de l'antic molí d'oli familiar, per conèixer el procés industrial d'elaboració de l'oli d'oliva al llarg del temps.

INFORMACIÓ I CONTACTE:
Oli de Ventalló
Telèfon: +34 972 793 076
WhatsApp: +34 660 608 424
Correu electrònic:
visit@oliventallo.com
Web: *www.oliventallo.com*

Gastronari

Parisien

Tipus de paella de forma còncica però més fonda, ideal per fer fregits a casa. En ser molt prima, l'oli s'hi escalfa molt ràpid i permet recuperar la temperatura de seguida quan fregim. S'assembla a un *wok*, però amb base plana i sense mànec, ja que té dues nanses. Hi ha qui cuina l'arròs caldós en aquest recipient.

Nyoqui

Tipus de pasta molt típica de les regions de Friül-Venècia Júlia i Trentino-Alto Adige. Elaborada bàsicament amb patata, farina i formatge ricotta, equivalent al nostre brossat.

Escalivar a la flama

Escalivar és segurament una de les tècniques de cuina més tergiversades les últimes dècades, per la manca de foc a terra a les llars. Ara el foc a terra o a la flama directa, la millor manera d'escalivar unes albergínies, s'han canviat pel forn elèctric, aparell que fa molt bona feina, però no la d'escalivar. Cal recuperar les escalivades autèntiques.

La xarxa al dia

Palamós peix

Als mercats, productes pesquers Palamós peix

Segurament ja heu vist en algun punt del vostre mercat, o en una carpa a l'exterior, un pescador de Palamós i un cuiner donant a conèixer productes i duent a terme una mostra de cuina marinera.

Es tracta d'una iniciativa promoguda per **l'Ajuntament i la Confraria de Pescadors de Palamós, amb el suport del Grup Acció Local Pesquer (GALP) Costa Brava** amb la intenció de donar a conèixer temes com ara què és la marca «Palamós peix», què fa el GALP Costa Brava, què són els certificats de qualitat, com funciona la brida QR Peix Palamós... però també d'altres de més genèrics, com les arts de pesca, els proveïdors i sistemes per comprar peix fresc, i fins i tot accions per reivindicar el fet de ser pescador al segle XXI. La iniciativa preveu també demostracions culinàries per donar a conèixer el valor nutricional de diferents espècies de peix.

El projecte pretén fomentar el consum de peix fresc i de proximitat a través d'experiències gastronòmiques i culturals, remarcant els elements diferencials i singulars del territori marítim i pesquer a través dels mercats de la Xarxa de Mercats Sedentaris de la Província de Girona (XMSG).

També es distribuiran catàlegs de promoció de peix que s'han creat amb el finançament del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, el Fons Europeu Marítim i de la Pesca i el GALP Costa Brava.

Més informació: *www.galpcostabrava.cat/*

Mercat de Lloret de Mar
C. de la Sénia del Rabic, s/n

Mercat d'Olot
C. de Camil Mulleras, s/n

Mercat de Palafrugell
C. de Pi i Margall, 23

Mercat del Lleó (Girona)
Pl. de Calvet i Rubalcaba, 15

Mercat de Palamós
Av. de Catalunya, 6

Mercat de Portbou
Pg. d'Enric Granados, 1

Mercat de Roses
C. de Pep Ventura, 20

Mercat de Salt
Pg. dels Països Catalans, 192

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Pl. del Mercat

El terme just

Envinagrats o encurtits?

Per fer referència a les verdures o hortalisses
(col, bròquil, cogombre, pastanaga, cebetes, bitxo, etc.)
que es conserven confitades en vinagre,
en català fem servir el mot:

Envinagrats

✓ *En aquest restaurant fan unes torradetes de salmó fumat amb picada d'envinagrats per llepar-se'n els dits!*

El mot *encurtits* és incorrecte en català,
ja que és una mala traducció del castellà *encurtidos*.

La secció «El terme just», elaborada pels Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona, té l'objectiu de divulgar els mots normatius dels àmbits de l'alimentació i la gastronomia.

http://ddgi.cat/llibreEstil

EXCEL·LÈNCIA TERRITORI PRODUCTORS

PRODUCCIÓ ALIMENTÀRIA DE QUALITAT

CONCURSOS BIANUALS

JURATS QUALIFICATS

TASTOS A CEGUES

SEGELLS D'EXCEL·LÈNCIA

PROMOCIÓ DELS GUARDONATS

SUPORT ALS PRODUCTORS

PROMOCIÓ DEL TERRITORI

EDICIÓ 2021

TOTS ELS PRODUCTES SEGELLATS AL WEB
GIRONAEXCELLENT.CAT

Diputació de Girona

Girona Excel·lent.

Diputació de Girona / Oficina de Difusió