Diputació de Girona

milfulls

NÚMERO ESPECIAL
50 revistes receptes

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener - març de 2024
Núm. 51 - Revista gratuïta

Girona Excel·lent.

51
Hivern
2024

Xarxa de
Mercats Sedentaris
de la Província de
Girona

«El producte és la base de la nostra cuina.»

Joan Massegur, Hostal dels Ossos

NÚMERO ESPECIAL
50 revistes receptes

Sumari

01 Suquet de peix de roca 4
02 Canelons d'albergínies i marisc 5
03 Pollastre de pagès farcit 6
04 Canelons d'ànec amb tòfona d'hivern 7
05 Xató 8
06 Cigronets saltats amb peus de porc i fines herbes 9
07 Amanida de mongetes cuites amb ceba de Figueres i tàperes 10
08 Pastís de xocolata i marc de cava 11
09 Sopa de tomata i iogurt amb llagostins 12
10 Arròs de bacallà i bròquil 13
11 Cuixa de cabrit rostida amb ceba 14
12 Carquinyolis de fajol 15
13 Cuetes de rapet amb samfaina de pebrots i romesco 16
14 Timbal de remolatxa amb crema de formatge i poma al forn 17
15 Arròs de mar i muntanya 18
16 Escarola, bacallà i taronja 19
17 Seitons amb all i tomata 20
18 Cargols a la llauna 21
19 Timbal de poma de Girona amb crema catalana 22
20 Aligot de serrat d'ovella amb bolets de primavera 23
21 Hort vegetal 24
22 Brioix de Santa Teresa 25
23 Fesols de Santa Pau amb carbassa i cúrcuma 26
24 Amanida d'endívies i anxoves amb nespres i formatge blau 27
25 Crema de carbassa, ceba i pastanaga a la sal 28
26 Carbassa amb escuma de recuit d'ovella i poma de Girona 29
27 Amanida de pa torrat 30
28 Allipebre de moixina 31
29 Sopa freda d'ametlles i oli d'oliva amb gambes de Palamós 32
30 Estofat de fruites vermelles amb nata d'ovella i pols de gerds 33
31 Amanida d'arròs amb remolatxa 34
32 Crema sabaiona de maduixots amb garnatxa dolça 35
33 Trinxat de botifarres 36
34 *Tartiflette* de formatges gironins 37
35 Amanida d'albergínia i iogurt 38
36 Bonítol amb cansalada i reducció de vi de l'Empordà 39
37 Pastís de formatge esponjós (*cotton cheesecake*) 40
38 Amanida de préssec amb formatge Marí 41
39 Lletons de vedella amb salsa agredolça 42
40 Vichyssoise 43
41 Arròs del camp 44
42 Caldereta de marisc 45
43 Gall rostit a la cervesa 46
44 Cebes farcides de botifarra de perol amb nous 47
45 Capó rostit amb alls 48
46 Sopa de ceba i formatge Saüll amb nous 49
47 Canelons de verdura 50
48 Empedrat de mongetes del ganxet amb bitxo confitat 51
49 Arròs caldós de llagostins i escamarlans 52
50 Cigrons amb sobrassada 53

Editorial

Cinquanta revistes, cinquanta receptes

Va ser l'any 2010 que la primera Milfulls va veure la llum. Amb molta il·lusió i ganes va néixer una publicació amb l'objectiu de proposar nous reptes a la cuina i de donar a conèixer no només els productes de proximitat de les parades del mercat, sinó també la professionalitat dels paradistes, sempre disposats a donar-nos un cop de mà per elaborar els millors plats. Avui estem orgullosos de dir que ja en portem cinquanta-una i us fem la selecció d'una recepta per cada número per animar-vos a comprar i cuinar els productes dels vostres mercats per contribuir, així, a donar-los vida.

Edició:
Diputació de Girona - Servei de Promoció i Desenvolupament Econòmic Local (PiDEL)
Pujada de Sant Martí, 5 - 17004 Girona
Telèfon 972 18 50 00 - *https://promoeco.ddgi.cat/revista-milfulls/*
Redacció de continguts: Pep Nogué
Diputada delegada de Girona Excel·lent i Mercats:
Vanessa Peiró Royán
Disseny i realització: Safareig Creatiu
Fotografia: Pep Nogué
Assessorament lingüístic: Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona
Impressió: Gràfiques Montseny, SL
Dipòsit legal: GI-207-2010

Diputació de Girona

01

Suquet de peix de roca

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 kg de peix fresc (escórpora, pagell, orada, rata, pagre, penegal, sard, etc.)
- 1 cabeça d'alls
- 2 tomates que siguin ben madures
- 1 pebrot verd
- 1 kg de patates, preferentment velles
- Aigua o brou de peix
- Oli d'oliva extra verge
- Sal
- Allioli negat

EL MARIDATGE

Masia Carreras 2020, del Celler Martí Fabra

Vi blanc elaborat amb un 40 % de carinyena blanca, un 30 % de carinyena roja, un 10 % de garnatxa blanca, un 10 % de garnatxa roja i un 10 % de picapoll. S'envelleix en botes de fusta de roure francès durant 12 mesos, amb una vinificació natural i per separat segons la varietat. Fresc i complex. En boca es nota un gran pes de la fruita, torrats intensos i una acidesa magnífica que el fa més refrescant i profund. Presenta un final llarg i especiat.

PREPARACIÓ

1. Agafeu una cassola de ferro colat amb oli d'oliva i poseu-la al foc. Enrossiu-hi els alls pelats sencers.

2. Afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-ho coure fins que es redueixi bé.

3. Tireu-hi les patates esqueixades, el pebrot verd tallat en rodelles fines i cobriu-ho amb brou de peix o amb aigua. Saleu-ho.

4. Deixeu-ho coure a foc fort una estona, fins que les patates siguin mig cuites.

5. Afegiu-hi tot el peix net, tallat en rodelles d'un dit de gruix, i deixeu que tot s'acabi de coure.

6. Rectifiqueu-ho de sal.

7. Abans d'emplatar-ho, tireu-hi per sobre un parell de cullerades d'allioli negat i pareu el foc. Serviu-ho tot seguit.

02

Canelons d'albergínies i marisc

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 làmines rectangulars de pasta fresca
- 100 g d'albergínia escalivada
- 100 g de tomata
- 100 g de remolatxa cuita
- 100 g de marisc cuit
- 1 escalunya
- Sal
- Porradell picat
- 50 g de maionesa d'oli d'oliva
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 raig de vinagre de Mòdena
- 1 culleradeta de mostassa antiga

EL MARIDATGE

Àuria, del celler Mas Llunes

Àuria és un vi elaborat al cent per cent amb moscatell de gra petit. És de color groc palla, amb reflexos verdosos, net i brillant. En nas, s'hi barregen aromes de litxi, fruita de la passió, pell d'albercoc, gessamí, mare-selva i boix, entre d'altres, que formen un conjunt terpènic, molt aromàtic i atractiu. En boca, és un vi molt agradable, fresc i llaminer. Té un final ben equilibrat, amb notes cítriques i amb algun record balsàmic.

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla amb aigua i un polsim de sal a bullir. Quan arrenqui el bull, tireu-hi les làmines de pasta i deixeu-les-hi coure. Refredeu-les en aigua freda i poseu-les al damunt d'un paper assecant per treure'n tota l'aigua.

2. Piqueu l'albergínia ben fina.

3. Escaldeu la tomata en aigua bullent. Refredeu-la, peleu-la i traieu-li les granes.

4. Talleu-la en daus molt petits. Feu el mateix amb la remolatxa cuita i el marisc cuit.

5. Peleu l'escalunya i talleu-la ben fina.

6. En un bol, barregeu bé l'albergínia, la tomata, la remolatxa, el marisc, l'escalunya, un polsim de sal, el porradell picat i la maionesa.

7. Formeu els canelons i amaniu-los amb una vinagreta feta amb l'oli d'oliva, el vinagre de Mòdena i la culleradeta de mostassa antiga.

03

Pollastre de pagès farcit

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 pollastre de dos quilos i mig
- 1 kg de carn de botifarra
- 1/2 kg de bolets barrejats
- 1 tòfona negra
- 3 ous
- 4 llesques de pa
- 200 ml de llet
- 100 g de llard de porc
- 2 cabeces d'alls
- Pebre negre
- Oli d'oliva
- 100 ml de vi ranci
- 100 ml de conyac
- 100 ml de moscatell
- 16 cebes de platillo
- 2 pastanagues
- 4 tomates madures
- Sal

EL MARIDATGE

L'Oratori, del Celler Martí Fabra

Vi negre elaborat amb les varietats garnatxa, cabernet sauvignon i samsó de color vermell picota fosc. En nas, es presenta intens i complex. Hi predominen les notes florals, de groselles i aranyons. En boca és estructurat i ampli, i el seu gust afruitat deixa un record llarg.

PREPARACIÓ

1. Netegeu el pollastre i talleu-li el cap, les puntes de les ales i les potes.

2. Per preparar el farcit, netegeu els bolets i talleu-los en daus petits.

3. En una paella amb un raig d'oli, salteu els bolets perquè perdin l'aigua.

4. En una cassola de fang amb un raig d'oli, sofregiu-hi la carn de botifarra i esmicoleu-la-hi bé. Incorporeu-hi els bolets saltats, poseu-ho a punt de sal i ratlleu-hi la tòfona. Afegiu-hi els ous, la molla de pa xopada amb llet i ben escorreguda, un pessic de sal i pebre acabat de moldre.

5. Salpebreu el pollastre per dins i per fora, unteu-lo amb llard de porc i farciu-lo amb la barreja anterior.

6. Poseu-lo en una plàtera de forn juntament amb les dues cabeces d'alls, les tomates tallades en quatre trossos, les cebes de platillo pelades i les pastanagues pelades i tallades en rodelles grosses.

7. Poseu-ho a coure al forn a una temperatura mitjana de 160 ºC, aproximadament. El temps dependrà de la mida del pollastre, però calculeu que faran falta unes dues hores.

8. A mitja cocció, afegiu-hi el vi ranci, el conyac, el moscatell i, quan s'hagi reduït l'alcohol, alguns cassons petits d'aigua per evitar que el pollastre es ressequi.

9. Comproveu que sigui cuit i tendre punxant-lo amb una agulla per la part de la cuixa. Quan les cuixes siguin toves, traieu-lo del forn.

10. Serviu-lo en una plàtera amb les mateixes verdures del rostit al costat i el suc de la cocció pel damunt.

04

Canelons d'ànec amb tòfona d'hivern

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de cuixes d'ànec confitades
- 100 g de foie gras d'ànec
- 2 cebes
- 2 alls
- 1 raig de vi ranci
- 1 raig de conyac
- 1 tomata madura
- Oli d'oliva verge extra
- 2 llesques de pa (només la molla)
- 1l de llet
- 30 g de mantega
- 30 g de farina
- Sal
- Pebre blanc
- 12 làmines de pasta de caneló
- 125 g de formatge d'ovella ratllat
- 100 g de tòfona d'hivern

EL MARIDATGE

Aires de Garbet, del celler Vins de Peralada

Aires de Garbet és un vi de garnatxa molt fresc i elegant, envellit durant divuit mesos en bota bordelesa de roure francès de Tronçais de segon vi. Es tracta d'un vi de color porpra de capa alta i vora violàcia. Presenta un gran ventall aromàtic, que recorda les herbes mediterrànies i fruita vermella, amb notes balsàmiques, torrefactes i minerals. En boca és fresc i sobretot molt equilibrat. Presenta una clara personalitat varietal, amb uns tanins molt madurs, envolupants i sedosos. Té un llarg postgust i un gran potencial d'envelliment.

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli. Enrossiu-hi els alls pelats i tallats en làmines i les cebes ratllades. Deixeu-ho coure lentament. Quan sigui mig cuit, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho concentrar.

2. Traieu el greix, la pell i l'os de les cuixes confitades.

3. Remulleu el sofregit amb un raig de vi ranci i un de conyac. Deixeu que s'evapori l'alcohol.

4. Afegiu-hi la cam de la cuixa confitada i el foie gras. Deixeu-ho coure quatre minuts.

5. Remulleu la molla de pa amb llet i afegiu-la a la carn. Comproveu-ne el punt de sal i apagueu el foc. Deixeu refredar la carn una mica i passeu-la per la màquina de trinxar amb el forat mitjà.

6. Bulliu uns minuts les làmines de pasta, refredeu-les amb aigua freda i col·loqueu-les al damunt d'un drap blanc.

7. Aneu posant a cada làmina una cullerada de carn i enrotlleu els canelons.

8. Per fer la beixamel, bulliu mig litre de llet i, en una altra cassola, poseu la mantega i deixeu-la fondre. Incorporeu-hi la farina i deixeu-ho coure tot un parell de minuts a foc suau. Afegiu-hi la llet a poc a poc perquè no faci grumolls i coeu-ho lentament un parell de minuts. Ratlleu-hi la tòfona i salpebreu-ho.

9. Cobriu el fons de la plàtera de forn amb una cullerada de beixamel, poseu-hi els canelons al damunt i, per sobre, acabeu-hi d'abocar tota la beixamel.

10. Poseu-hi formatge ratllat per sobre i unes quantes boletes de mantega, i gratineu els canelons a 200 ºC.

05

Xató

INGREDIENTS (per a quatre persones)

1 escarola	1 bitxo
400 g de bacallà esqueixat	2 cullerades de pebre vermell
200 g de tonyina salada	1/2 l d'oli d'oliva verge extra
12 filets d'anxoves en oli	100 ml de vinagre de vi blanc
Olives negres i arbequines	2 galetes Maria
5 alls escalivats	2 talls de pa torrat
3 alls crus	Sal

EL MARIDATGE

Oriol dels Aspres rosat, del celler Vinyes dels Aspres

Visualment, presenta un color rosa pàl·lid amb algun toc ataronjat. El traç aromàtic es desenvolupa entre fenc acabat de tallar i fruites fresques, amb unes notes cítriques i algunes de balsàmiques. En boca, conté una barreja de fruites més semblants a l'ametlla, amb una base de frescor estable. Llavors apareixen notes de figues fresques i cireres d'arboç, que fan d'aquest rosat un vi inusual, certament especial.

PREPARACIÓ

1. Poseu en remull el bacallà i la tonyina. Renteu bé els altres components.

2. Agafeu un morter i aixafeu-hi els alls escalivats, els alls crus, el bitxo, el pa torrat i les galetes. Afegiu-hi el pebre vermell, l'oli, el vinagre i un polsim de sal. Remeneu-ho bé.

3. Poseu l'escarola al fons del plat i distribuïu-hi per sobre el bacallà, la tonyina, les anxoves, les olives i, finalment, un parell de cullerades de salsa. Barregeu-ho bé.

06

Cigronets saltats amb peus de porc i fines herbes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

4 peus de porc	4 alls tendres
1 ceba	1 pebrot verd italià
1 pastanaga	Sàlvia, romaní i farigola
600 g de cigronets cuits	Sal
100 g de cansalada viada curada	50 ml d'oli d'oliva verge extra

EL MARIDATGE

L'Efervescent, del Celler Arché Pagès

Aquest vi escumós de l'Empordà és fi i elegant, i està elaborat amb la varietat garnatxa negra, que es deixa fermentar de manera espontània. Els llevats, són els encarregats de transformar els sucres presents al most en alcohol. Just abans d'acabar aquesta primera i única fermentació, tanquen el vi dintre de l'ampolla, on acaba el procés. Una producció limitada però imprescindible per assaborir els nous vins de l'Empordà. Presenta una carbonatació natural, amb bombolla fina i suau, i aromes i gust de fruita fresca.

PREPARACIÓ

1. Poseu a bullir els peus, prèviament netejats i socarrats. Poseu-los a coure amb aigua freda, la ceba i la pastanaga. Deixeu-los bullir a foc mitjà unes 3 hores i mitja, fins que els ossos es desfacin de la carn. Tot seguit, deixeu-los refredar una estona, desosseu-los i formeu un bracet amb l'ajuda de paper d'alumini. Deixeu-ho refredar.

2. Traieu l'arrel i la primera capa dels alls tendres i talleu-los a rodelles. Salteu-los lleugerament en una paella juntament amb la cansalada viada tallada en tires fines. Tot seguit, afegiu-hi el pebrot tallat a daus menuts i al cap de mig minut més, incorporeu-hi els cigrons ben escorreguts i les herbes aromàtiques. Guardeu les flors de sàlvia per al final.

3. En una altra paella amb unes gotes d'oli, marqueu-hi les rodelles de peu de porc fins que quedin ben cruixents.

4. Poseu els cigrons al plat, la rodella de peu al damunt i decoreu-ho amb les flors de sàlvia. Serviu-ho ràpidament abans que es refredi.

07

Amanida de mongetes cuites amb ceba de Figueres i tàperes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 600 g de mongetes cuites
- 2 tomates d'amanir
- 4 cebes de Figueres
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra de Pau
- 50 ml de vinagre de vi blanc agredolç
- Sal en escames
- 50 g de tàperes
- 100 g d'olives macerades
- 25 g de porradell picat

EL MARIDATGE

G de Gerisena, de la Cooperativa de Garriguella

Es tracta d'un vi escumós superior de l'Empordà reserva brut nature. Està fet de macabeu, garnatxa blanca i moscatell d'Alexandria i té un color groc, brillant i nítid. Presenta aromes intenses de fruites blanques, aranja i cítrics, amb un final de brioix mantegós a causa de la criança en ampolla. En boca és fresc, complex i molt equilibrat. Conté bombolles petites i persistents, però molt subtils i integrades.

PREPARACIÓ

1. Escaldeu les tomates en aigua bullent, refredeu-les, peleu-les i talleu-les en trossos regulars.

2. Peleu les cebes i aixafeu-les amb un cop de puny. Trenqueu-les amb els dits.

3. En un bol, barregeu les mongetes cuites ben escorregudes, les tàperes, les olives i el porradell. Barregeu-ho bé i emplateu-ho. Al damunt, poseu-hi la tomata i la ceba i amaniu-ho tot amb un xic de sal, un raig d'oli de Pau i unes gotes de vinagre agredolç.

08

Pastís de xocolata i marc de cava

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 75 g de cobertura de xocolata del 70 % de cacau
- 3 rovells d'ou
- 150 g de mantega Cadí a punt de pomada
- 250 g de nata semimuntada
- 125 g de sucre de llustre tamisat
- 50 g de cafè
- 25 g de marc de cava
- 85 g de cacau en pols tamisat

EL MARIDATGE

Vidorra, del celler Mas Vida

Un vi bronzejat pel sol, amb tota l'essència de les plantes aromàtiques i medicinals que formen el paisatge empordanès. Amb un caràcter agrest, combina la força de la tramuntana i la serenor de la lluna i el sol. Un vermut amb una personalitat autèntica, que connecta amb la natura, la cultura i la vida de l'Empordà. Elaborat amb la varietat chardonnay i més de cinquanta herbes, sota el cel i les estrelles del Mas Vida.

PREPARACIÓ

1. Foneu la cobertura en un bol al bany maria o al microones.

2. Aneu-hi afegint de mica en mica, barrejant-los amb una espàtula de fusta, cadascun dels ingredients pel mateix ordre de la recepta. No hi incorporeu un ingredient si l'anterior no està ben barrejat.

3. Us ha de quedar una pasta cremosa. Quan la tingueu, aboqueu-la en un motlle o feu-ne un bracet embolicant-la amb un paper d'alumini.

4. Deixeu refredar el pastís unes 6 hores a la nevera.

09

Sopa de tomata i iogurt amb llagostins

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 quilo de tomates madures
- 1 ceba tendra
- 2 grans d'all
- 50 ml d'oli d'oliva extra verge
- 400 ml de brou de verdures
- Farigola fresca
- 1 cullereta de canyella en pols
- Sal i pebre blanc
- 2 iogurts grecs
- 12 llagostins

EL MARIDATGE

Mar de Lluna, del Celler Marià Pagès

És un vi blanc jove elaborat amb la varietat moscatell d'Alexandria a la finca de les Esclotes, amb vinyes de vint anys en un sòl granític, sorrenc i de llicorella, a Capmany. Té un color daurat palla i una aroma característica de la varietat de flor blanca, mineral i cítrica. És un vi elegant amb una bona acidesa, equilibrat, untuós i amb una presència llarga.

PREPARACIÓ

1. Ratlleu les tomates i rebutgeu-ne la pell.

2. Escalfeu l'oli en una paella, i poseu-hi els alls trinxats i la ceba pelada i tallada ben finament.

3. Tot seguit, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho coure uns minuts més per reduir-la.

4. Incorporeu-hi el brou de verdures, la farigola, la canyella en pols, sal i un pessic de pebre acabat de moldre. Deixeu que es cogui uns minuts més.

5. Tritureu-ho i passeu-ho per un colador xinès. Deixeu-ho refredar.

6. Quan la sopa sigui freda, afegiu-hi el iogurt i rectifiqueu-la de sal i pebre.

7. Coeu els llagostins bullint-los un minut amb aigua i sal. Refredeu-los i peleu-los.

8. Per servir la sopa, poseu-la als plats amb els llagostins al damunt i afegiu-hi un raig d'oli d'oliva verge extra.

10

Arròs de bacallà i bròquil

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 360 g d'arròs de gra rodó
- 300 g de bacallà esqueixat i dessalat
- 400 g de bròquil blanc i verd, net i lleugerament escaldat en aigua bullent
- 1 ceba de Figueres
- ½ pebrot verd
- 2 grans d'all
- 1 tomata madura
- 1 l de brou de verdures

PER A LA PICADA

- 12 ametlles torrades
- Julivert
- 1 gra d'all
- 4 brins de safrà

EL MARIDATGE

Baseia Blanc, del celler Vins de Taller

Es tracta d'un vi blanc elaborat amb la varietat viognier en sòl alcalí, de textura francoargil·lollimosa, a Siurana d'Empordà. És un vi complex, estructurat i glicèric, amb aromes de fruita blanca, préssec, vainilla i tocs florals de magnòlia i lligabosc, gràcies al seu repòs en botes de roure durant tres mesos.

PREPARACIÓ

1. Per fer el sofregit, peleu la ceba i els alls, trinxeu-ho tot ben petit i poseu-ho en una cassola amb un raig d'oli d'oliva perquè s'estovi.

2. A mitja cocció, incorporeu-hi el pebrot verd també trinxat, doneu-hi unes voltes i afegiu-hi la tomata ratllada. Deixeu-ho coure ben a poc a poc, perquè quedi ben confitat.

3. A continuació, poseu-hi el bacallà esqueixat, dessalat i, sobretot, ben escorregut perquè no alliberi gaire aigua. Remeneu-ho una mica i afegiu-hi l'arròs i el brou bullent.

4. Deixeu que bulli a foc viu durant cinc minuts. Incorporeu-hi el bròquil tallat en trossos petits i deixeu-ho coure 5 minuts més. Rectifiqueu-ho de sal, abaixeu el foc i deixeu que s'acabi de coure.

5. Mentrestant, feu una picada amb les ametlles, l'all, el julivert i el safrà. Diluïu-la amb un xic de brou i afegiu-la a la cassola en els últims instants de la cocció.

11

Cuixa de cabrit rostida amb ceba

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 cuixes de cabrit
- 4 cebes mitjanes
- 2 tomates madures
- 2 grans d'all sense pelar
- 1 copa de vi blanc
- Sal
- Pebre negre
- 1 branca de romaní
- Farigola
- Oli d'oliva verge extra
- 80 g de iogurt de cabra

EL MARIDATGE

Cava Celler Trobat Gran Reserva Brut Nature, del Celler Trobat

Aquest cava brut nature s'elabora amb les varietats macabeu, xarel·lo, parellada i chardonnay. És de color daurat pàl·lid i net, i presenta una bombolla petita amb una corona elegant. Destaca per l'equilibri i la personalitat, i pels més de quaranta mesos de criança.

PREPARACIÓ

1. Desosseu les cuixes de cabrit i lligueu-les. Enrossiu-les salpebrades en una cassola amb oli i llard.

2. Afegiu-hi la ceba, la tomata, el romaní, la farigola i els alls.

3. A mitja cocció, reduïu-hi el vi blanc i deixeu-ho acabar de coure tot amb la cassola tapada. Si cal, hi podeu afegir aigua.

4. Quan les cuixes siguin cuites, lligueu la salsa amb el iogurt.

12

Carquinyolis de fajol

INGREDIENTS (per a quatre persones)

200 g d'avellanes	100 g de mantega (a punt de pomada)
200 g de sucre	2 ous
200 g de farina de blat fluixa	20 g de gasificant (llevat artificial Royal)
100 g de farina de fajol	La ratlladura de dues llimones

PREPARACIÓ

1. Barregeu en un bol el sucre, les dues farines, la mantega a punt de pomada, els ous, la ratlladura i el gasificant. Mescleu-ho bé fins que aconseguiu una massa homogènia.

2. Afegiu-hi les avellanes pelades i torneu-ho a barrejar.

3. Dividiu la massa en quatre parts i esteneu-ne petites coques d'un centímetre de gruix en una plàtera de forn.

4. Introduïu la plàtera al forn i poseu-lo a 170 ºC durant 15 minuts.

5. Al cap d'un quart d'hora, desenforneu les coques i feu-hi talls d'un dit d'ample per fer els carquinyolis.

6. Coeu 8 minuts més al forn els carquinyolis ja tallats.

7. Quan siguin ben torrats, desenforneu-los i deixeu-los refredar.

EL MARIDATGE

Somnis de Gerisena, del Celler Gerisena

S'elabora amb vinyes de garnatxa roja de cinquanta anys i una criança de vint-i-quatre mesos en botes de roure i trenta més en damajoanes de 54 litres. És de color d'ambre, amb tonalitats daurades. Desprèn aromes de fruites blanques suaus i de fruita seca torrada, i també de nous verdes, característica dels vins rancis més preuats. En boca és ampli i llaminer.

13

Cuetes de rapet amb samfaina de pebrots i romesco

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 cuetes de rapet sense la pell
- 1 ceba tendra
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot groc
- 3 tomates madures
- 1 cabeça d'alls
- 4 pebrots de romesco (remullats en aigua freda)
- 100 g d'avellanes torrades
- 50 g d'ametlles torrades
- 2 llesques de pa torrat
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre agredolç de vi negre
- Sal

EL MARIDATGE

Anyet, del celler La Gutina

Es tracta d'un vi blanc elaborat amb un 50 % de lledoner blanc i un 50 % de lledoner roig. Evoca aromes de rosa i herbes mediterrànies en nas, i és salí i fresc, amb una bona acidesa en boca. L'Anyet és el petit riu que ens marca les estacions amb el soroll de l'aigua a l'hivern i el silenci de la sequera a l'estiu.

PREPARACIÓ

1. Comenceu per fer el romesco. Escaliveu les tomates i la cabeça d'alls.

2. En un morter, piqueu les avellanes i les ametlles torrades amb un polsim de sal. Afegiu-hi les tomates, el pa i els alls escalivats i pelats, la polpa dels pebrots de romesco i feu-ne una pasta. Incorporeu-hi un xic d'aigua tèbia. Aneu-la lligant amb un bon raig d'oli i un rajolí de vinagre. Poseu-la al punt de sal i reserveu-la.

3. Peleu la ceba i talleu-la a daus petits. Ofegueu-la en una cassola amb un raig d'oli.

4. Renteu els pebrots, talleu-los a daus com la ceba i afegiu-los a la cassola. Deixeu-los-hi coure poqueta estona perquè no perdin el color.

5. Poseu una paella al foc amb un rajolí d'oli i marqueu-hi les cuetes de rapet amb un pessic de sal. Deixeu-les acabar de coure al forn.

6. Munteu el plat posant-hi primer les cuetes, al damunt una capa de pebrot i un cordó de romesco, i ja el podeu servir.

14

Timbal de remolatxa amb crema de formatge i poma al forn

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 remolatxes cuites
- 150 g de crema de formatge
- 2 pomes golden de Girona
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal en escames
- 8 ametlles crues

EL MARIDATGE

Babalà, del Celler Cooperatiu d'Espolla

Babalà és un vi blanc de color groc pàl·lid amb reflexos verdosos. En nas és complex, i hi destaquen aromes florals sobre records de fruita fresca. En boca, té una entrada molt llaminera i un recorregut llarg. Bon equilibri i bona persistència.

PREPARACIÓ

1. Coeu les dues pomes al forn a 160 ºC. Quan siguin cuites, peleu-les i tritureu-ne la polpa.

2. Peleu les remolatxes i talleu-les en làmines ben fines. Munteu les làmines en un motlle amb forma de dònut. Si no en teniu, feu servir qualsevol motlle que us agradi.

3. Barregeu la crema de formatge i poseu-la en una mànega pastissera. Ompliu-ne els motlles individuals i tanqueu-los amb la remolatxa.

4. Traieu els farcellets de remolatxa i crema del motlle i poseu-ne un dins cada plat.

5. Poseu el puré de poma al mig i amaniu-lo amb l'oli barrejat amb el suc de la mateixa remolatxa.

6. Acabeu de decorar el plat amb uns filets d'ametlla crua per sobre.

15

Arròs de mar i muntanya

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g d'arròs de gra rodó
- 1,5 l d'aigua o brou
- 1/4 kg de pollastre
- 1/4 kg d'ànec
- Els menuts del pollastre i l'ànec
- 1/4 kg de conill
- 1/4 kg de costelló de porc
- 4 salsitxes
- 2 cebes
- 5 grans d'all
- 2 tomates
- 50 g de pebrot verd i vermell
- 150 g de pèsols
- 12 musclos
- 4 gambes
- 4 escamarlans
- Oli d'oliva

EL MARIDATGE

La Goja del Celler Mas Patiràs

La Goja és un vi de lledoner negre al cent per cent, fermentat espontàniament en peu de bota al mig de la vinya i incorporat en dipòsits d'acer inoxidable a dins del celler. És un vi de mínima intervenció, que prové d'una vinya d'una sola finca ecològica. Es tracta d'un vi de les Gavarres amb notes de fruita vermella, de sotabosc, minerals i balsàmiques, i que té un esperit rústic i màgic que ens parla d'un raconet del Baix Empordà argilós i amb esquistos.

1. Primer de tot, enrossiu la carn tallada en trossos petits i els menuts en una cassola de terrissa.

2. Afegiu-hi la ceba trinxada, els alls i el pebrot tallat petit. Deixeu-ho coure, afegiu-hi la tomata ratllada i incorporeu-hi l'arròs.

3. Doneu-hi un tomb, poseu-hi els pèsols i afegiu-hi l'aigua bullent. Saleu-ho i deixeu-ho coure.

4. Feu una picada amb el fetge del pollastre, els alls, el julivert i una mica de vi, i incorporeu-ho a l'arròs minuts abans de treure'l del foc. Poseu-hi també els musclos, les gambes i els escamarlans. Poseu-ho 5 minuts al forn.

5. L'arròs a la cassola ha de quedar sec i un xic grenyal, perquè continuarà coent-se a la mateixa cassola.

16

Escarola, bacallà i taronja

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 escarola de cabell d'àngel
- 200 g de bacallà dessalat
- 2 taronges dolces
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal en escates
- 50 g de sèsam torrat

EL MARIDATGE

Anhel d'Empordà blanc, del celler Pere Guardiola

Presenta un color groc pàl·lid i brillant, amb lleugers reflexos d'or. En nas predomina el caràcter afruitat, amb notes florals i un toc subtil de fruites tropicals i cítriques. En boca, és seductor i suau, amb un equilibri harmònic de l'acidesa amb aromes de fruita fresca. És un vi ben constituït, persistent i ampli.

PREPARACIÓ

1. Netegeu l'escarola i escorreu-la bé.

2. Esqueixeu el bacallà.

3. Peleu les taronges, traieu-ne tota la pell blanca i talleu amb cura els grills.

4. Poseu un fons d'escarola, el bacallà esqueixat, uns talls de taronja, unes escates de sal, un raig d'oli i el sèsam pel damunt. Serviu-ho ràpidament.

17

Seitons amb all i tomata

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 20 seitons frescos
- 1 cabeça d'alls
- 4 tomates ben madures
- 100 ml d'oli d'oliva
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- Julivert fresc
- 100 ml de vi blanc
- 100 ml de fumet
- Sal

EL MARIDATGE

Xarel·lo, del Celler Brugarol

És un vi elaborat amb xarel·lo d'una vinya situada a cinc metres sobre el nivell del mar. Té un color groc verdós i una intensitat mitjana, i és transparent, net i brillant. En nas presenta una aroma de flors intenses, com la glicinia. També té notes vegetals, d'herba acabada de tallar i poma verda. En boca destaca la seva frescor i salinitat. També s'hi nota llimona, poma verda i algun toc especiat de la criança. És llarg i tindrà una evolució en ampolla favorable.

PREPARACIÓ

1. Escaldeu les tomates en aigua bullent, refredeu-les en aigua freda, peleu-les, traieu-ne les llavors i talleu-les a daus.

2. Poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli. Aboqueu-hi els daus de tomata i deixeu-la-hi sofregir. Quan estigui ben concentrada, afegiu-hi els alls tallats a rodelles. Deixeu-ho coure fins que es comencin a enrossir.

3. Tot seguit, incorporeu-hi el pebre vermell i, uns segons més tard, el vi blanc.

4. Deixeu-ho coure 2 minuts més. Incorporeu-hi el brou i els seitons nets i salats, i deixeu-ho coure 1 minut més. Acabeu-ho amb julivert picat i ja podeu servir el plat.

18

Cargols a la llauna

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 cargols dejunats i vius
- 1 kg de tomates madures
- 1 cabeça d'alls
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 cirereta
- Sal
- Pebre negre
- 100 g de cansalada viada
- Orenga
- Farigola
- Allioli

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua. Quan bulli, tireu-hi les tomates amb un tall en forma de creu. Deixeu-les-hi 30 segons, refredeu-les en aigua i gel, peleu-les, traieu-ne les llavors i talleu-les a daus menuts.

2. Poseu una cassola al foc amb l'oli i fregiu-hi els alls.

3. Quan comencin a agafar color, afegiu-hi la cansalada, i quan es comenci a enrossir incorporeu-hi la tomata i la cirereta tallada finament a rodelles. Deixeu-ho sofregir tot perquè quedi ben concentrat. Salpebreu-ho i poseu-hi les herbes al vostre gust, però no en excés.

EL MARIDATGE

Camí d'en Poca Sang 2022, del Celler Hugas de Batlle

La seva frescor i el seu perfum el fan ser molt versàtil i capaç d'acompanyar qualsevol aperitiu, entrant o primer plat de cuina moderna gràcies a l'equilibri de molts ingredients, gustos i sensacions. És d'un color rosat bonic, brillant i seductor. En nas és atractiu i perfumat, i ens remet a les fruites típiques de la garnatxa negra quan és jove i fresca. En boca, té un pas agradable, rodó i sedós d'entrada, i molt fresc al paladar mitjà i llarg. És juganer i convida a una segona copa.

19

Timbal de poma de Girona amb crema catalana

INGREDIENTS (per a quatre persones)

PER A LA COMPOTA DE POMA I VAINILLA

- 2 pomes golden
- 75 g de sucre
- 1 beina de vainilla

PER A LES POMES

- 2 pomes golden
- 100 g de sucre
- 200 ml d'aigua

ALTRES INGREDIENTS

- Almívar de vainilla

PER A LA CREMA CATALANA DE LLET D'OVELLA RIPOLLESA

- 250 ml de llet d'ovella ripollesa del Mas Marcè de Siurana d'Empordà
- 50 g de sucre
- 2 rovells d'ou
- 10 g de midó de blat de moro

EL MARIDATGE

Sinols Moscatell, del Celler Empordàlia

Es tracta d'un vi dolç natural elaborat amb moscatell d'Alexandria de verema tardana. La seva complexitat permet propostes diverses. Presenta un color groc amb subtils tons de llimona, i aromes de flors blanques i roses, juntament amb delicades notes de cítrics, mel i espècies. Té un gust rodó, vellutat i untuós. És ben estructurat i té un bon equilibri entre l'acidesa i la dolçor, fet que allarga la persistència de les primeres aromes trobades en nas.

PREPARACIÓ

1. Per fer la compota de poma i vainilla, peleu les 2 pomes i poseu-les a coure tallades a daus petits en un cassó amb el sucre, la vainilla i una mica d'aigua; quan estiguin ben toves, tritureu-les fins que us en quedi un puré ben fi i reserveu-lo.

2. Seguidament, prepareu les pomes. En un cassó, poseu l'aigua i el sucre per fer un xarop lleuger. A part, peleu les 2 pomes i talleu-les en làmines ben fines. Escaldeu-les 30 segons en el xarop. Deixeu-les refredar un moment i folreu uns motlles de savarín amb les làmines. Reserveu-los.

3. Feu la crema catalana. Poseu a bullir la llet; mentrestant, barregeu els rovells amb el sucre i el midó. Quan la llet arrenqui el bull, aboqueu-la a la mescla dels rovells i torneu-ho a posar al foc, remenant-ho durant 1 minut. Passeu-ho per un colador i ompliu els motlles amb la crema. Tanqueu els motlles amb la mateixa poma i poseu-los a la nevera.

4. Reduïu lentament l'almívar al foc fins que agafi una textura més densa. Reserveu-lo.

5. A l'hora de servir, traieu els timbals del motlle i ensucreu-los pel damunt. Cremeu-los amb una pala de cremar cremes i poseu-hi enmig una cullerada de compota de poma amb l'almívar de vainilla.

20

Aligot de serrat d'ovella amb bolets de primavera

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de patata pelada
- 200 g de formatge serrat d'ovella
- 50 g de mantega
- 600 g de barreja de bolets de primavera
- 150 g de brou fosc
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- Cibulet
- Sal en escames

EL MARIDATGE

Rosa-T, del Celler Marià Pagès

Es tracta d'un vi jove elaborat únicament amb garnatxa negra, d'un color de pell de ceba i cirera suau. En nas és floral i delicadament afruitat. Té un gust untuós i equilibrat, amb una estructura àcida fina i enriquida amb perfum de fruita vermella. En boca és afruitat, equilibrat i fresc.

PREPARACIÓ

1. Bulliu les patates amb aigua i una mica de sal.

2. Un cop cuites, retireu-ne immediatament l'aigua i feu-ne puré (no les tritureu). En calent, afegiu-hi el formatge ratllat i la mantega. Poseu-ho a punt de sal i ompliu els recipients amb aquesta pasta.

3. Netegeu els bolets i salteu-los a foc fort. Incorporeu-hi el brou fosc reduït. Saleu-ho i lligueu-ho amb un rajolí d'oli.

4. Poseu-ho sobre l'aligot i acabeu el plat amb escames de sal i cibulet picat finament.

21

Hort vegetal

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 bròquil
- 1 col verda (*kale*)
- 2 pastanagues
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra de la DO Empordà
- Pipes de carbassa
- Sal marina
- Fulles de coriandre

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua i un pessic de sal marina.

2. Agafeu la meitat del bròquil net i traieu-ne uns pomets.

3. Quan l'aigua arrenqui el bull, tireu-hi els pomets i deixeu-los-hi coure 30 segons. Refredeu-los amb aigua i gel i reserveu-los en un paper assecant.

4. Agafeu la resta del bròquil i la col verda i bulliu-ho tot, però deixeu-ho un punt cruet. Una vegada cuit, retireu-ho i tritureu-ho amb l'oli de pipes de carbassa i un pessic de sal. Deixeu-ho refredar.

EL MARIDATGE

Només Garnatxa Blanca, del celler Vins de Perelada

La garnatxa blanca és una de les varietats autòctones més implantades a l'Empordà. Amb raïm de vinyes d'entre cinquanta i seixanta anys, nascudes a un terrer pedregós, amb còdols, s'elabora aquest varietal complex i amb una gran personalitat. Té un color groc pàl·lid amb tonalitats verdoses i aromàticament presenta records de fruites fresques i unes fines notes especiades. En boca és equilibrat, fresc i envolupant. És un vi complex, llarg i agradable en conjunt.

22

Brioix de Santa Teresa

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de brioix del dia abans
- 1 l de llet d'ovella de raça ripollesa
- 1 canonet de canyella
- La pela d'una llimona
- 3 ous
- 100 g de sucre
- 10 g de canyella en pols
- 1 l d'oli d'oliva verge extra DOP Empordà
- 4 galetes Organic Teules de Trias

EL MARIDATGE

Torre de Capmany, del celler Pere Guardiola

El Torre de Capmany és un vi dolç natural criat amb molta cura amb el sistema tradicional empordanès, a partir de vells solatges familiars. Es caracteritza per una sorprenent complexitat aromàtica amb matisos de confiteria, fruita seca, prunes i panses i notes de torrefacció i caramel. En boca és llarg, generós i persistent, amb una dolçor equilibrada i un tacte sedós molt agradable.

PREPARACIÓ

1. Poseu la llet en un cassó amb el canonet de canyella i la pela de llimona, i escalfeu-ho.

2. Quan arrenqui el bull, pareu el foc i deixeu-ho reposar perquè la canyella i la pela de llimona perfumin la llet.

3. Poseu a escalfar l'oli en una paella.

4. Quan la llet sigui tèbia, talleu el brioix en llesques de dos dits i traieu-ne la crosta. Passeu-les per la llet aromatitzada i, seguidament, per l'ou batut, i fregiu-les dins l'oli ben calent.

5. Quan siguin ben rosses, poseu-les en un plat amb paper absorbent perquè deixin anar l'excés d'oli, empolseu-les amb sucre i caramel·litzeu-les amb un bufador.

6. Serviu-les calentes, amb unes teules trencades i, al damunt, una quenelle de gelat de vainilla.

23

Fesols de Santa Pau amb carbassa i cúrcuma

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de fesols de Santa Pau cuits (amb la seva aigua)
- 1 ceba
- 200 g de carbassa
- 50 g de cúrcuma
- 100 ml de vi blanc
- 1 bitxo
- Sal
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà

EL MARIDATGE

Ull de Serp, del Celler Arché Pagès

Es tracta d'un vi blanc elaborat amb la varietat macabeu que es deixa fermentar vint-i-dos dies a 13 ºC i s'envelleix sis mesos en botes de roure francès amb les seves mares fines. Té un color groc intens i en nas conté aromes de fruita, florals i fumades. En boca és fresc i amb notes torrades i afruitades. Té un final llarg i persistent.

PREPARACIÓ

1. Peleu la ceba i sofregiu-la en una cassola amb un raig d'oli.

2. Tot seguit, afegiu-hi la carbassa ratllada i la cúrcuma i remeneu-ho. Aboqueu-hi el vi blanc i deixeu-lo evaporar.

3. Incorporeu-hi els fesols amb la seva aigua, afegiu-hi un polsim de sal, deixeu-ho coure 10 minuts i ja els tindreu llestos.

24

Amanida d'endívies i anxoves amb nespres i formatge blau

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 endívies
- Glaçons
- 8 filets d'anxoves en oli
- 4 nespres
- 50 g de formatge blau
- 100 g de recuit de drap
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- 50 g de nous

EL MARIDATGE

Can Noves, del celler Eccocivi

Can Noves és un vi blanc d'un color daurat clar i amb reflexos verdosos. En nas es perceben aromes de fruites de pinyol, com préssec, cítrics i algunes notes de fonoll i camamilla. En boca és fresc i de pas sedós, amb gusts de fruita de pinyol, cítrics i ametlla verda. Destaca per la bona acidesa, la mineralitat i un postgust llarg.

PREPARACIÓ

1. Talleu les endívies ben fines amb una mandolina. Poseu-les en un bol amb aigua i gel durant 10 minuts.

2. Talleu els filets d'anxoves a talls menuts.

3. Peleu i talleu les nespres a daus petits.

4. Tritureu el formatge blau amb el recuit fins que n'obtingueu una crema.

5. Poseu un fons de crema de formatge a cada plat.

6. Escorreu bé les endívies i poseu-les en un bol. Amaniu-les amb els talls d'anxova, els daus de nespra, les nous i l'oli d'oliva. Remeneu-ho bé i poseu-ho al damunt de la crema de formatge.

25

Crema de carbassa, ceba i pastanaga a la sal

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de sal gruixuda
- 1 carbassa petita
- 4 pastanagues mitjanes
- 2 cebes de Figueres
- 1 l de brou vegetal
- 100 g de formatge Manyac
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra

EL MARIDATGE

Lledoner Roig, del celler Espelt

És un vi blanc de roig, fermentat parcialment en dipòsits d'acer inoxidable i després passa per un ou de formigó amb les mares en suspensió durant sis mesos. Aquest varietal té aromes de flor de taronger, camamilla, pedra i roba neta. En boca, té volum i és fresc. El gust de cítrics perdura i deixa una sensació fresca i agradable. És un vi potent, complex, amb una bona acidesa i molta vida.

PREPARACIÓ

1. Poseu una base de sal gruixuda en una plàtera de forn i col·loqueu-hi la carbassa, les pastanagues i les cebes sense pelar. Poseu la resta de la sal al damunt i enforneu-ho a 170 ºC durant 1 hora, aproximadament. Comproveu que les verdures siguin cuites punxant-les amb una broqueta metàl·lica.

2. Una vegada cuites, retireu-les de la plàtera i traieu-ne tota la sal. Peleu la carbassa i les cebes, traieu les llavors de la carbassa i poseu els tres vegetals en una olla. Cobriu-los de brou vegetal i feu que arrenquin el bull.

3. Afegiu-hi el formatge Manyac, tritureu-ho tot ben fi i passeu-ho per un colador xinès.

4. Serviu la crema tèbia, amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra pel damunt.

26

Carbassa amb escuma de recuit d'ovella i poma de Girona

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de carbassa
- 1 l d'aigua mineral
- 400 g de sucre
- Fulles de fonoll

PER A LA GELATINA DE POMA

- 2 pomes golden
- 1,5 g d'agar-agar

PER A L'ESCUMA DE RECUIT

- 75 g de recuit d'olleta d'ovella ripollesa
- 175 ml de llet sencera d'ovella
- 175 ml de nata líquida amb el 35 % de matèria grassa
- 90 g de sucre

EL MARIDATGE

Blanc dels Aspres, del celler Vinyes dels Aspres

Aquest vi brillant, de color pàl·lid i reflexos verdosos, evoca en nas una nota de mel de flor de taronger i sensació de frescor. A més, s'hi noten tocs de mango madur, ratlladura de pell de llimona i aromes més consistents provinents de la fermentació en bota, com la vainilla i el coco, a banda de tocs de brioix i poma al forn. En boca és carnós i estructurat, i amb una bona base de frescor, sobre la qual es poden assaborir notes de taronja sanguina, pinyol de préssec i gelat de bescuit.

PREPARACIÓ

1. Per fer l'escuma de recuit, barregeu la llet amb el recuit d'olleta i acabeu-ho de mesclar bé amb la batedora. Afegiu-hi la nata i barregeu-ho tot junt. Coleu-ho.

2. Aboqueu la mescla en un sifó d'1 litre i poseu-hi 2 càrregues. Deixeu refredar bé el preparat un parell d'hores a la nevera.

3. Per preparar la carbassa, peleu-la i talleu-la a talls regulars. Poseu-la a coure en una cassola amb l'aigua i el sucre. Quan sigui tova, apagueu el foc i deixeu-la refredar en el mateix almívar.

4. Per fer la gelatina de poma, liqüeu les dues pomes i traieu-ne l'escuma. Preneu 250 ml de suc de poma i dissoleu-hi l'agar-agar al foc. Feu que arrenqui el bull i apagueu el foc. Refredeu-ho. Quan sigui fred, tritureu-ho amb el la batedora.

5. Per muntar les postres, poseu una base d'escuma de recuit, tres talls de carbassa escorreguda, uns puntets de gelatina de poma i unes fulles de fonoll.

27

Amanida de pa torrat

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 tomates madures
- 1 pebrot verd
- 2 cogombres tendres
- 1/2 enciam
- 3 cogombrets en vinagre
- 40 g d'olives
- 1 ceba
- 80 ml d'oli d'oliva verge extra Oli de Pau
- El suc de mitja llimona
- 1 raig de vinagre
- 4 branques de julivert
- 2 branques de menta fresca
- Sal
- Trossos de pa torrat
- 150 g de salsa romesco (opcional)

EL MARIDATGE

Blanc de Gerisena, del Celler Gerisena

És un vi elaborat amb raïm de vinyes velles de muntanya de més de cinquanta anys. Es macera el raïm a baixa temperatura amb neu carbònica i es vinifica el most flor a una temperatura controlada de 16º C. És de color groc, brillant i nítid, i desprèn aromes de fruita blanca, florals, i un subtil record de fruita tropical. La fusta hi està molt integrada, i aporta notes de vainilla. En boca és ampli, fresc i amb un postgust llarg i complex.

PREPARACIÓ

1. Renteu les diferents hortalisses i talleu-les a daus regulars. Poseu-les en un bol.

2. Amaniu-les amb el suc de llimona, el vinagre, l'oli d'oliva, sal i el julivert i la menta ben picats. Barregeu-ho bé.

3. Afegiu-hi les olives i el pa torrat.

4. Serviu-ho ràpidament.

28

Allipebre de moixina

INGREDIENTS (per a quatre persones)

1 kg de moixina	**PER A LA PICADA**
1 kg de patates velles	5 nyores
100 ml d'oli d'oliva verge extra	100 ml de vi blanc
Sal	1 cabeça d'alls
Pebre blanc	Un grapat d'ametlles
Aigua o fumet de peix	Molla de pa remullada

EL MARIDATGE

Terrissa, del celler JOC

És un vi elaborat íntegrament amb garnatxa blanca dins d'àmfores. Té una maceració pel·licular de sis hores, i emet unes aromes subtils que recorden albercocs i préssecs. En boca manté una bona acidesa, amb un regust suau de terra (propi de l'àmfora) i un toc salí. És llarg i ampli.

PREPARACIÓ

1. Escalfeu les nyores amb el vi un parell de minuts o tres. Seguidament, retireu-les i traieu-ne la polpa.

2. Piqueu la polpa al morter juntament amb els alls pelats, les ametlles i la molla de pa.

3. Poseu al foc una cassola de fang o de ferro colat amb un raig d'oli. Quan l'oli sigui calent, afegiu-hi la picada, remeneu-ho i tireu-hi les patates pelades i esqueixades i l'aigua o el fumet de peix fins que les cobreixi. Salpebreu-ho.

4. Quan les patates estiguin a mig coure, afegiu-hi la moixina salada, pelada i tallada a rodelles, i deixeu-ho coure fins que les patates i la moixina siguin ben cuites.

29

Sopa freda d'ametlles i oli d'oliva amb gambes de Palamós

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g d'ametlles crues
- 12 g de sal
- 2 grans d'all escalivats
- 250 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 50 ml de vinagre de vi blanc
- 1 l d'aigua mineral
- 12 gambes vermelles de Palamós pelades
- Porradell

PREPARACIÓ

1. Poseu en un vas alt les ametlles, la sal, els alls, l'oli i el vinagre i tritureu-ho tot. Emulsioneu-ho amb l'aigua mineral. Coleu-ho i reserveu-ho en fred. Ha de tenir una textura de crema.

2. Serviu la sopa freda amb les cues de gamba a rodelles i unes gotes d'oli d'oliva i porradell.

EL MARIDATGE

Maragda rosat, del celler Mas Llunes

Vi rosat elaborat amb garnatxa negra (90 %) i syrah (10 %). Una vegada separada la rapa, s'esclafen els grans de raïm i es deixa el most en maceració en contacte amb les pells durant vint-i-quatre hores. A continuació, el most escorregut per gravetat se separa de la resta i es condueix als dipòsits de fermentació. Presenta un color maduixa brillant i té aromes de fruites madures (maduixa, grosella...). En boca és afruitat, fresc i persistent. Com la maragda, destaca per la bellesa i per l'excepcionalitat.

30

Estofat de fruites vermelles amb nata d'ovella i pols de gerds

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de maduixots del Maresme
- 100 g de sucre
- 100 g de mores
- 100 g de gerds
- 300 g de nata d'ovella
- 50 g de gerds en pols

PREPARACIÓ

1. Renteu els maduixots i poseu-los en una plàtera amb el sucre. Cobriu-los amb paper de plàstic transparent, de manera que no pugui sortir-ne el vapor, i poseu-los a coure dins el forn al vapor o a forn sec a 90 ºC durant 3 hores. Coleu el xarop resultant, refredeu-lo i reserveu-lo.

2. Per emplatar les postres, distribuïu els gerds, les mores i el xarop de maduixots en quatre bols. Munteu la nata d'ovella i tireu-la-hi per damunt. Decoreu-ho amb la pols de gerds.

EL MARIDATGE

Cervesa Minera Gold Rush, de Cervesa Artesana Minera

Cervesa Artesana Minera, que va començar en una antiga mina de carbó, elabora aquesta cervesa d'estil *blond ale*, de tradició belga. Tot i que no la filtren, tendeix a ser transparent, ja que la sotmeten a una lagerització. Presenta un color groc pàl·lid i una escuma persistent i espessa, amb una aroma dolça i de fruita molt madura. Té un gust dolç amb final sec.

31

Amanida d'arròs amb remolatxa

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g d'arròs de gra semillarg de Pals
- 2 remolatxes cuites (les podeu trobar als comerços habituals)
- 2 pastanagues
- 100 g de mongetes tendres fines
- 2 cebes tendres
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

EL MARIDATGE

Amat, del celler Trobat

És un vi blanc varietal de xarel·lo molt peculiar. Les seves aromes florals són netes i delicades, i presenta un pas en boca equilibrat i de final persistent. És fàcil de beure, informal.

PREPARACIÓ

1. Peleu les pastanagues i talleu-les a daus petits.

2. Renteu les mongetes, traieu-los la punta i talleu-les a rodelles fines.

3. Poseu aigua a bullir amb un polsim de sal i escaldeu-hi durant un minuts les pastanagues i les mongetes. Retireu-les i refredeu-les en aigua freda amb glaçons. Escorreu-les i reserveu-les.

4. A la mateixa aigua de cocció de les mongetes i les pastanagues, feu-hi bullir l'arròs durant 17 minuts.

5. Peleu les cebes i talleu-les a la juliana.

6. Peleu les remolatxes. Feu-ne 4 rectangles per a la decoració i la resta talleu-la a daus petits. Reserveu-ne el suc.

7. Ajunteu tots els vegetals en un bol i afegiu-hi el suc de la remolatxa i l'oli. Deixeu-ho macerar uns 10 minuts.

8. Quan l'arròs sigui cuit, escorreu-lo, escampeu-lo en una safata i deixeu-lo refredar.

9. Barregeu l'arròs amb els vegetals i remeneu-ho. Per emplatar-lo, poseu-hi els daus de remolatxa al damunt.

32

Crema sabaiona de maduixots amb garnatxa dolça

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de maduixots
- 8 rovells d'ou
- 125 g de sucre
- 50 ml d'aigua
- 100 ml de garnatxa Torre de Capmany, de Pere Guardiola

EL MARIDATGE

Gluglu, del celler La Gutina

És un vi negre jove elaborat només amb la varietat lledoner negre. Desprèn aromes de maduixa i gerds, suavitat, lleugeresa i frescor. Es tracta d'un lledoner fàcil, divertit i lleuger, tal com indica el seu nom.

PREPARACIÓ

1. Renteu els maduixots i traieu-los els capolls. Talleu-los, si són grossos, i col·loqueu-ne els talls als plats.

2. En un bol, poseu-hi els rovells, el sucre i l'aigua i feu-ho emulsionar al bany maria fins que la barreja sigui ben cremosa.

3. Afegiu-hi la garnatxa i remeneu-ho. Aboqueu la crema per damunt dels maduixots i gratineu-ho al forn o amb un bufador.

4. Serviu-ho immediatament.

33

Trinxat de botifarres

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de botifarra de perol
- 200 g de botifarra blanca prima
- 200 g de botifarra negra prima
- 1 col verda d'hivern de la Cerdanya
- 1 kg de patates
- 4 rostes o xulles de cansalada
- 2 grans d'all
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal

EL MARIDATGE

Pla de Tudela, del celler Espelt

Pla de Tudela és el vi blanc del projecte personal d'Anna Espelt al cap de Creus. La varietat de picapolla és a les vinyes més properes al mar del Mas Marés, on la tramuntana és més intensa. El vi és d'un color groc pàl·lid net i brillant, i hi trobareu la brisa del mar Mediterrani i la salinitat dels minerals del cap de Creus. És un blanc molt ben equilibrat i subtil.

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla amb aigua al foc i quan comenci a bullir, tireu-hi les patates pelades i tallades a trossos regulars. Al cap de 10 minuts, afegiu-hi les fulles de col de la Cerdanya. Deixeu-ho bullir tot uns 10 minuts més, fins que sigui ben cuit.

2. Escorreu bé la patata i la col. Passeu-les a una cassola i trinxeu-les amb l'ajut de l'escumadora, per tal que quedin ben barrejades.

3. En una paella amb una mica d'oli, fregiu-hi els alls pelats. Quan estiguin ben daurats, retireu-los. Tot seguit, poseu-hi la cansalada i fregiu-la bé, fins que quedi ben rossa. Fregiu-hi també la botifarra blanca i la negra tallades en rodelles i reserveu-les.

4. Poseu la botifarra de perol a la paella sense el budell i deixeu que s'hi desfaci. Incorporeu-hi la col i les patates i remeneu-ho bé. Formeu com una truita i daureu-la molt bé per ambdues bandes. Quan estigui al punt, serviu-la de seguida amb les rostes de cansalada i les rodelles de botifarra per sobre.

34

Tartiflette de formatges gironins

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de formatges gironins (Fermió de La Balda, Saüll de La Xiquella, recuit de drap de Fonteta i Cofat de La Xiquella)
- 1 kg de patates kennebec
- 2 cebes tendres
- 300 g de cansalada viada
- 100 ml de vi blanc de l'Empordà
- 300 ml de nata líquida amb el 35 % de matèria grassa
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre

EL MARIDATGE

Malvasia, del Celler Brugarol

Es tracta d'un vi que expressa la gran personalitat que la malvasia ens ofereix en el nostre entorn privilegiat. Es conrea a les finques del Mas Salvà i Mas Antoniet. El seu color groc llimona amb reflexos verdosos ens explica la seva joventut. És àgil, net i brillant. D'entrada pot ser tímid, però es va expressant amb aromes netes de fruita blanca com ara pera, poma o meló d'estiu. En nas, és delicat i complex, i desprèn aromes d'anís i matafaluga amb tocs de llimona. Omple la boca i és persistent. Marida molt bé amb arrossos, peix, pollastre i formatges artesans.

PREPARACIÓ

1. Poseu a coure les patates senceres i sense pelar en aigua i sal. Quan siguin cuites, peleu-les i talleu-les a rodelles d'un centímetre de gruix. Reserveu-les.

2. Peleu les cebes i piqueu-les molt finament. Retireu la cotna de la cansalada i talleu-la en daus menuts. Barregeu la ceba, la cansalada i el vi blanc amb les rodelles de patates.

3. Afegiu-hi la nata. Salpebreu-ho i regireu-ho amb compte de no trencar gaire les patates.

4. Preescalfeu el forn a 180 ºC.

5. En una plàtera fonda per al forn, feu capes amb la barreja anterior i aneu intercalant-hi els diferents formatges (no els traieu la pell).

6. Poseu la plàtera al forn i deixeu-ho coure a 160 ºC durant uns 45 minuts, aproximadament. El temps depèn de l'alçària de la plàtera. Us ha de quedar una *tartiflette* ben rossa i tova.

7. Podeu servir-la acompanyada del mateix vi blanc de l'Empordà.

35

Amanida d'albergínia i iogurt

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 albergínies blanques mitjanes
- 2 iogurts de llet d'ovella
- 2 grans d'all
- Sal
- Pebre negre
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 manat d'herbes fresques (menta, fonoll, coriandre, etc.)

PREPARACIÓ

1. Renteu les albergínies i talleu-les en daus irregulars. Salteu-les en una cassola amb un raig d'oli d'oliva. Salpebreu-les i deixeu-les refredar.

2. En un bol, barregeu el iogurt, els alls picats, la sal, el pebre negre acabat de moldre i un raig d'oli d'oliva verge extra.

3. Barregeu-ho bé amb una cullera de fusta i deixeu-ho refredar una hora a la nevera.

4. Serviu els daus d'albergínia amb la salsa de iogurt, les herbes fresques picades i un altre rajolí d'oli d'oliva verge extra per sobre.

EL MARIDATGE

Mono Àfrica, del celler La Vinyeta

Mono Àfrica és un vi blanc jove, elaborat pel celler La Vinyeta i el centre de recuperació de primats de la Fundació Mona. Es tracta d'un vi varietal de malvasia de color groc palla amb reflexos daurats. Desprèn aromes intenses; és molt aromàtic i complex, amb diferents matisos de camamilla, flors blanques, fruites madures, poma vermella, pera williams, i algun toc de compota i condonyat. En boca és ben constituït i estructurat, saborós, i també presenta matisos diversos. En aquest vi llarg, amb cos i personalitat, la fruita i l'acidesa hi estan molt ben conjuntades. És original i diferent.

36

Bonítol amb cansalada i reducció de vi de l'Empordà

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1,5 kg de bonítol
- 8 làmines de cansalada grassa de porc
- 1 got i quart de vi negre de l'Empordà
- 3 cullerades de sucre
- 2 cebes tendres
- 1 raig d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 polsim de sal en escates

EL MARIDATGE

Vall de Molinàs, del Celler Hugas de Batlle

Es tracta d'un vi negre d'un color vermell molt elegant. En nas és intens i especiat sobre un fons de fruita entre vermella i negra, i també presenta tocs de roure. En boca, transmet la frescor de les garnatxes i en deixa el record intens, ara més acidulat, juntament amb el de les herbes aromàtiques i el roure. És un vi molt complex, amb uns tanins molt presents, que tenen el punt just entre la contundència de tants negres de l'Empordà i l'elegància que els procura el temps d'envelliment. Conjuga sensacions fresques, agradables i contundents alhora, i es mantindrà durant molts anys.

PREPARACIÓ

1. Poseu el vi amb el sucre a foc mitjà fins que agafi densitat de salsa.

2. Netegeu el bonítol i traieu-ne els quatre lloms. Talleu-los en racions d'uns 100 grams i reserveu-ne la resta per a una altra recepta.

3. Emboliqueu cada tall de bonítol amb dues làmines de cansalada.

4. Poseu una paella al foc i, quan sigui ben calenta, col·loqueu-hi els farcells de cansalada. Coeu-los-hi fins que la cansalada quedi cruixent i el bonítol rosadet.

5. Munteu el plat amb un cordó de salsa de vi negre, el bonítol al damunt, i acabeu-lo amb la ceba tendra tallada molt finament, un raig d'oli i unes escates de sal.

37

Pastís de formatge esponjós (*cotton cheesecake*)

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de recuit de drap de cabra
- 20 g de formatge blau de vaca del Molí de Ger
- 1 got de llet
- 4 rovells d'ou (de mida L)
- 5 clares d'ou (de mida L)
- 50 g de farina fluixa
- La pell de ½ llimona ratllada
- El suc de mitja llimona
- 80g de sucre

EL MARIDATGE

Solera 1931, del Celler Cooperatiu d'Espolla

Es tracta d'un vi dolç natural elaborat afegint alcohol vínic a mitja fermentació i envellit posteriorment en dipòsits de fusta de diversa procedència i capacitat, i amb un solatge datat del 1931. És un vi de color ambre intens amb reflexos verdosos i d'or vell. Té una aroma complexa i intensa de fruita confitada amb notes de fruita seca i confiteria. En boca té una dolçor equilibrada. És intens al paladar i molt persistent, trets que en fan un vi únic i exclusiu.

PREPARACIÓ

1. Deixeu temperar el recuit de drap de cabra i el formatge blau una mitja hora dins un bol fora de la nevera.

2. Bateu el recuit amb una batedora i afegiu-hi la llet. Barregeu-ho bé. A continuació, incorporeu-hi els rovells dels ous i torneu-ho a batre.

3. Afegiu-hi la farina tamisada i barregeu-la-hi bé perquè s'hi integri. Llavors, passeu la mescla que n'obtingueu per un colador fi.

4. Afegiu-hi la llimona ratllada i el suc de llimona i barregeu-ho bé.

5. Munteu les clares i afegiu-hi el sucre en tres tongades. La merenga estarà a punt quan en aixecar la vareta es formi un bec fi, com si fos una estalactita.

6. Incorporeu la merenga a la mescla dels formatges en dues tongades i barregeu-ho delicadament amb una espàtula.

7. Aboqueu la mescla en un motlle circular de 22 cm de diàmetre amb paper sulfurat untat amb mantega.

8. Poseu el motlle dins un recipient més gran amb aigua calenta i poseu-lo a coure al forn a 140 ºC uns 40 minuts. Tot seguit, baixeu el forn a 120 ºC i deixeu que s'hi cogui 20 minuts més. Aleshores, traieu-lo del forn i retireu-li el motlle en calent.

38

Amanida de préssec amb formatge Marí

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 enciams del sucre
- 3 préssecs de vinya
- 1 formatge Marí d'ovella
- 12 cirerols
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 50 ml de vinagre de poma
- 40 g de mel
- Sal i pebre negre acabat de moldre

EL MARIDATGE

Daina, del celler Empordàlia

És un vi rosat de color rosa pàl·lid, clar i brillant. Té aromes intenses de flors com la rosa, i de fruites del bosc com la mora i la grosella negra. És molt complet en boca, i s'hi troben notes cítriques (mandarina i aranja) i de grosella. Té uns tanins suaus amb un final fresc.

PREPARACIÓ

1. Renteu les fulles d'enciam. Eixugueu-les bé i trenqueu-les amb les mans. Poseu-les al plat.

2. Peleu els préssecs i talleu-los en trossos regulars.

3. Talleu el formatge en bocins de la mateixa mida que els de préssec, i espargiu-los tots per damunt de l'enciam.

4. Feu una vinagreta mesclant en un bol el vinagre, la mel, un polsim de sal i un altre de pebre negre acabat de moldre. Barregeu-ho tot fins que la mel es dilueixi en el vinagre i llavors afegiu-hi l'oli. Remeneu-ho bé i amaniu-hi l'amanida, que ja podreu servir.

39

Lletons de vedella amb salsa agredolça

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de lletons de vedella
- 50 g de mantega
- 50 ml de vinagre de vi negre
- 50 g de mel
- 200 ml de brou fosc de vedella
- 10 cebetes en vinagre
- Sal

EL MARIDATGE

Finca Butarós, del celler Mas Llunes

Aquest vi negre prové d'una vinya plantada a finals del segle XIX en terrenys pissarrosos al paratge de Butarós, a l'extrem nord del terme de Garriguella, en direcció a Vilamaniscle. Les varietats que hi predominen són la carinyena i la garnatxa negra, tot i que també hi trobem ceps de varietats blanques entremig. Té una aroma complexa d'espècies i fruites negres, nou moscada, cafè, cacau, clau, regalèssia, torrats, prunes i lleugeres notes balsàmiques. En boca es nota molta fruita madura i és untuós, fi i ample, amb un taní suau i agradable.

PREPARACIÓ

1. En primer lloc, poseu els lletons en aigua i gel durant una hora perquè es dessagnin bé.

2. Tot seguit, traieu-los-en i poseu-los en una olla al foc amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, deixeu-los-hi bullir 1 minut. Refredeu-los en aigua i gel de nou i aneu-los desgranant, desestimant-ne la pell. Reserveu-los.

3. A continuació, poseu una paella al foc amb la mantega i salteu-hi els lletons amb una mica de sal.

4. Quan es comencin a daurar, tireu-hi la mel i el vinagre. Deixeu-ho reduir i afegiu-hi aleshores el brou fosc. Deixeu-ho coure 2 minuts perquè els lletons s'impregnin bé de la salsa.

5. Serviu-los ràpidament abans que es refredin amb les cebetes en vinagre.

40

Vichyssoise

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 porros (la part blanca)
- 3 manats d'espàrrecs blancs (només la part comestible del tronc)
- 600 g de patata
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 600 ml de brou vegetal
- 200 ml de nata líquida amb el 16 % de matèria grassa
- Sal
- 1/2 manat de porradell

EL MARIDATGE

Continua 2022, del celler JOC

Aquest vi s'elabora amb el 65 % de macabeu de Garriguella i el 35 % de gewürztraminer reempeltat a la vinya de Sant Mori. Fermenta a 16 ºC i es passa a les botes amb un solatge fi. És un vi molt aromàtic i floral, que recorda les roses. En boca és ample, sedós i prolongat, amb tocs clars de rosa i litxi.

PREPARACIÓ

1. Renteu i talleu en rodelles fines els porros i els troncs dels espàrrecs.

2. Peleu les patates i talleu-les en daus petits.

3. A continuació, poseu una cassola al foc amb l'oli i feu-hi estovar a foc suau el porro i la patata. Tot seguit, poseu-hi els troncs dels espàrrecs, el brou vegetal, la nata i un pessic de sal, i deixeu-ho bullir 7 minuts.

4. Passat aquest temps, tritureu-ho tot i comproveu-ne el punt de sal i la textura. Si cal, afegiu-hi un altre raig de brou.

5. Serviu-ho ràpidament amb un xic de porradell ben picadet pel damunt i un fil d'oli.

41

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

EL MARIDATGE

Mabre, del celler Empordàlia

Aquest vi ret homenatge a la natura d'un dels paratges més inspiradors i coneguts de la nostra regió: el cap de Creus. És un vi blanc de color or pàl·lid amb reflexos verds i brillants. Té unes aromes intenses de flors blanques, com la rosa, i de fruites exòtiques amb notes lleugerament torrades. En boca és molt complet, amb un final fresc amb notes de menta.

PREPARACIÓ

1. Poseu una paella al foc amb un bon raig d'oli i salteu-hi 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. En els 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 hi aneu afegint l'oli.

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

42

Caldereta de marisc

INGREDIENTS (per a quatre persones)

1,5 kg de marisc (segons el mercat: llamàntol, gambes, escamarlans, cloïsses, musclos...)	**PER A LA PICADA**
100 ml d'oli d'oliva verge extra	5 brins de safrà
100 g de sofregit de ceba	2 ous
1/2 pebrot verd	1 gra d'all
50 g de sofregit de tomàquet	Un grapat d'avellanes
100 ml de vi blanc sec	Julivert picat
1,5 l de brou de peix	1 llesca de pa sense gluten
	Sal

EL MARIDATGE

Clos de les Dòmines, del Celler Cooperatiu d'Espolla

Es tracta d'un vi blanc fermentat en bota, elaborat amb les varietat de lledoner blanc, lledoner roig, carinyena blanca i moscatell d'Alexandria. Té un color groc pàl·lid intens amb reflexos daurats. En nas predominen els records de fruita blanca madura amb tocs florals i matisos nobles de la fusta. En boca és un vi elegant, untuós, equilibrat, llarg i amb bona estructura.

PREPARACIÓ

1. El dia abans, poseu els brins de safrà a remullar en aigua freda. Per començar la recepta, bulliu els ous. Peleu-los, reserveu-ne les clares i tritureu-ne els rovells amb la infusió de safrà i un bon raig d'oli. Reserveu-los.

2. Separeu els caps de les gambes i dels escamarlans i reserveu-los. Peleu-ne les cues i traieu el cordó de les gambes. Així mateix, separeu el cap del llamàntol i obriu-lo per la meitat, traieu-ne la bosseta on hi ha les restes de menjar i reserveu-lo. Talleu-ne la cua en rodelles i les dues pinces en dos o tres talls. Recupereu el suc que surti del llamàntol.

3. Tot seguit, poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli i marqueu-hi els talls de llamàntol un minut. Retireu-los-en. Llavors, poseu-hi el cap del llamàntol i els de les gambes i els escamarlans. Deixeu que s'hi daurin bé i aleshores incorporeu-hi el sofregit de ceba i tomàquet, i, opcionalment, un parell de rodelles de pebrot verd. Doneu-hi un tomb. Remulleu-ho tot amb el vi blanc, deixeu-l'hi reduir i incorporeu-hi la meitat del brou. Deixeu-ho coure tot 15 minuts i a continuació, tritureu-ho i coleu-ho.

5. Mentrestant, netegeu les cloïsses i els musclos, i feu una picada amb l'all, les avellanes, el julivert, la llesca de pa sense gluten torrada i la salsa de rovells i safrà. Tritureu-ho tot.

6. Torneu a posar una cassola al foc i afegiu-hi el llamàntol, les gambes, els escamarlans, les cloïsses i els musclos. Aboqueu-hi el suc dels caps calent amb la picada i deixeu-ho coure a foc suau, sense que arribi a bullir, durant 2 o 3 minuts. Els musclos i les cloïsses han de quedar oberts.

43

Gall rostit a la cervesa

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 gall de 3 kg
- 4 cebes de Figueres
- 1 cabeça d'alls
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 cervesa Summer Teeth
- Sal
- Pebre negre
- 1 canonet de canyella
- 100 g de panses
- 100 g de prunes
- 6 mandarines

EL MARIDATGE

Medes Pils, de DosKiwis Brewing

L'any 2019, tres anys després de fundar DosKiwis, Judit Piñol, del Baix Empordà, i Michael Jones, de Nova Zelanda, van obrir una fàbrica amb zona de tast, un atractiu pub cerveseria, en plena natura. Medes Pils és pilsner a l'estil neozelandès lleugera, refrescant i amb una amargor final equilibrada però persistent. S'elabora amb llúpol motueka.

PREPARACIÓ

1. Netegeu l'interior del gall i elimineu qualsevol resta de plomes de l'exterior.

2. Salpebreu el gall i poseu-lo en una greixonera amb la ceba tallada finament, la cabeça d'alls i l'oli. Poseu-lo a coure al forn a 160 ºC durant dues hores, aproximadament.

3. Tireu-hi per sobre la cervesa, afegiu-hi les panses, les prunes i el canonet de canyella i deixeu-ho coure una hora més.

4. Quan faltin quinze minuts per acabar la cocció, afegiu-hi els grills de les mandarines. Després de comprovar-ne el punt de cocció, pareu el foc i deixeu reposar el gall una estona abans de servir-lo.

44

Cebes farcides de botifarra de perol amb nous

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 cebes de Figueres mitjanes
- Un raig d'oli d'oliva verge extra
- ½ kg de bolets
- 3 botifarres de perol
- 200 ml de brou de carn concentrat
- 50 ml de llet de coco (en comptes de nata, per evitar al·lèrgies i intoleràncies)
- Un grapat de nous
- Sal

EL MARIDATGE

Petardo, del celler JOC

És un vi negre de vinyes de Garriguella, de terrenys argilosos i pissarrosos. Està concebut per ser jove i transmetre totes les propietats; és un vi explosiu amb pólvora de fruita. En nas es noten aromes de fruita vermella fresca, amb una mescla d'aromes secundàries de tipus lacti. En boca és sedós, potent i amb records de fruita fresca i raïm acabat de collir. Està fet amb el 26 % de garnatxa negra, el 26 % de cabernet sauvignon i el 48 % de merlot.

PREPARACIÓ

1. Escaliveu les cebes al forn o en un foc a terra fins que siguin toves i tendres. Quan estiguin a punt, traieu-les i deixeu-les refredar.

2. A continuació, peleu-les. Anant amb compte i amb unes pinces, traieu-ne la part interior i deixeu-ne les dues capes externes. Piqueu finament les capes internes de la ceba.

3. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli. Netegeu els bolets, piqueu-los finament i salteu-los a la paella. A mitja cocció, afegiu-hi la ceba que heu picat i doneu-hi un tomb. Retireu la meitat de la barreja per a la salsa i a la resta, afegiu-hi la botifarra de perol sense el budell. Saleu-ho i remeneu-ho, a fi que la botifarra es barregi bé amb els bolets i la ceba.

4. Tot seguit, ompliu les cebes amb el farcit i fiqueu-les al forn preescalfat a 100 °C fins que siguin calentes.

5. Poseu en una cassola la meitat de la barreja de ceba i bolets que heu reservat i afegiu-hi el brou de carn reduït i la llet de coco. Deixeu que arrenqui el bull i saleu-ho. Tritureu-ho tot perquè us quedi amb una textura de salsa ben fina.

6. Serviu les cebes farcides amb una mica de salsa per sobre i les nous picades.

45

Capó rostit amb alls

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 capó de 2 kg
- 4 cabeces d'alls
- 8 cebes de platillo
- 1 branca de farigola
- Un got de vi blanc sec
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

EL MARIDATGE

Coma Fredosa 2015, del Celler Hugas de Batlle

És un negre de color vermell profund i rivet blavós, i bona capa fosca, com correspon al cabernet. De la garnatxa destaca el perfum i la fruitositat en nas, amb records de maduixa i maduixa confitada. Una aroma d'eterna joventut en un vi de pissarres que li marquen la mineralitat, l'elegància i la franquesa. En boca és suau però consistent, profund però lleuger. La delicadesa de la garnatxa es combina amb la persistència del conjunt.

PREPARACIÓ

1. En primer lloc, plomeu i netegeu bé el capó, a fi que no hi quedi cap ploma ni cap canó.

2. A continuació, talleu-lo en vuit parts, salpebreu-lo i amaniu-lo amb un raig d'oli. Tot seguit, enrossiu els talls dins una cassola.

3. Quan s'hagin enrossit, afegiu a la cassola les cabeces d'alls senceres, les cebetes de platillo pelades, la branca de farigola i el got de vi blanc. Tapeu-ho i deixeu-ho coure a foc lent fins que el capó sigui ben tendre. Si queda eixut, hi podeu afegir algunes llossades d'aigua calenta.

4. Rectifiqueu-ne el punt de sal i ja el podreu servir.

46

Sopa de ceba i formatge Saüll amb nous

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 cebes tendres petites
- 125 g de sofregit de ceba Quim Matas
- 100 g de nous
- 800 ml de brou de pollastre
- 50 g de pa ratllat
- 300 g de formatge Saüll de La Xiquella ratllat
- Sal

EL MARIDATGE

Finca La Garriga, del celler Vins de Perelada

Aquest vi neix de les vinyes més velles de Perelada, i fermenta i envelleix en roure. És un blanc singular, d'un color groc amb tonalitats daurades. Té una aroma de fruites blanques, amb un fons floral en perfecte consonància amb les notes fines i delicades de la criança en bota. En boca és fresc a la vegada que gras, voluptuós, elegant i equilibrat. En destaca la complexitat i la personalitat única, reflex de les varietats amb què s'elabora.

PREPARACIÓ

1. En primer lloc, escaliveu les cebes tendres i emboliqueu-les perquè es covin. Peleu-les i reserveu-les.

2. Llavors, poseu una olla al foc amb el sofregit de ceba, les nous (deixeu-ne quatre per a la guarnició) i el brou. Feu que arrenqui el bull i saleu-ho lleugerament.

3. Quan bulli, tireu-hi el pa ratllat i el formatge. Deixeu que el formatge s'hi fongui i tritureu-ho tot ben fi. Passeu-ho per un colador xinès i a continuació rectifiqueu-ne el punt de sal.

4. Serviu la sopa amb la ceba escalivada, les nous tallades finament i la sopa al voltant.

47

Canelons de verdura

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 làmines de pasta fresca rectangulars
- 300 g de bròquil blanc
- 1 albergínia escalivada
- 2 tomàquets confitats
- 2 remolatxes cuites
- 100 g de col llombarda
- 4 escalunyes
- Sal i porradell picat
- 100 g de maionesa feta amb oli d'oliva verge extra
- 100 ml d'oli d'oliva extra verge
- 20 ml de vinagre de vi negre
- 20 g de mostassa antiga
- 40 g de pinyons torrats
- Espinacs tendres, canonges, créixens i escarola

EL MARIDATGE

Xot blanc, del celler Vinyes dels Aspres

És un vi d'aspecte molt nítid i brillant, d'un color groc palla que amaga lleugers matisos daurats. Olfactivament, té un cop de nas molt expressiu i fresc, amb notes de matafaluga, menta, rosa, pinyol de préssec, tocs d'herba tallada i cítrics. En boca es percep glicèric, amb una acidesa integrada i decidida, ben estructurat i viu, amb alguna nota de vainilla en un context cítric. És lleugerament complex i té un postgust que es dissol en una amargor subtil i plaent.

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla a bullir amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi les làmines de pasta i deixeu-les-hi coure el temps que indiqui el fabricant. Refredeu-les en aigua freda i poseu-les al damunt d'un paper assecant per treure'n tota l'aigua.

2. A continuació, peleu l'albergínia i talleu-la ben fina.

3. Escorreu els tomàquets de l'oli i talleu-los en daus molt petits. Feu el mateix amb la remolatxa cuita.

4. Tot seguit, ratlleu el bròquil en cru i talleu els espàrrecs en rodelles fines. Escaldeu-los en aigua bullent i refredeu-los en aigua i gel. Peleu les escalunyes i talleu-les ben fines.

5. En un bol, barregeu l'albergínia, el tomàquet, la remolatxa, el bròquil, l'escalunya, la col llombarda, un polsim de sal, el porradell picat i la maionesa. Mescleu-ho tot bé.

6. Munteu els canelons amb aquest farciment i amaniu-los amb una vinagreta feta amb oli d'oliva verge extra, vinagre de vi negre, mostassa antiga i pinyons torrats.

7. Serviu-los acompanyats d'una bona amanida d'espinacs, canonges, créixens i escarola.

48

Empedrat de mongetes del ganxet amb bitxo confitat

INGREDIENTS (per a quatre persones)

500 g de mongetes del ganxet cuites	400 g de bacallà esqueixat al punt de sal
1 ceba tendra	100 g d'olives negres
2 bitxos de Girona confitats	200 ml d'oli d'oliva verge extra
200 g de bròquil confitat	50 ml de vinagre de poma i sal

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, peleu la ceba tendra i talleu-la finament.

2. A continuació, escorreu bé els bitxos i el bròquil confitats i talleu-los com la ceba.

3. En un bol, barregeu les mongetes del ganxet amb la ceba, els bitxos, el bròquil, el bacallà, el vinagre, l'oli i un pessic de sal. Remeneu-ho tot bé, però anant amb compte perquè les mongetes no es trenquin.

4. Per acabar, decoreu el plat amb unes olives negres i serviu-lo.

EL MARIDATGE

Nívia, del celler Mas Llunes

Nívia neix del raïm conreat en vinyes de garnatxa i samsó blanc, situades en costers pissarrosos. És un vi blanc de color de palla brillant. Presenta una aroma floral, d'herbes mediterrànies, fonoll, romaní i cítrics, amb algunes notes cremoses i torrades de roure. Té una bona concentració i textura en boca i és saborós, estructurat, mineral i salí, amb una expressió afruitada i un final llarg.

49

Arròs caldós de llagostins i escamarlans

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 4 llagostins
- 4 escamarlans
- 2 sèpies mitjanes
- 1 pebrot verd
- 200 g de sofregit de ceba i tomata
- 100 ml de vi blanc
- 500 g d'arròs
- 2,5 l de brou de peix
- 200 g de pèsols
- 12 musclos
- Sal

EL MARIDATGE

Microvins blanc, del celler La Vinyeta

Els Microvins són monovarietals de vinyes velles —algunes de més de cent anys— de varietats autòctones i parcel·les de tipicitat extrema. Es tracta de petits volums de vi amb molt caràcter, en els processos d'elaboració dels quals s'experimenta, en condicions molt controlades i recuperant tècniques ancestrals. Aquest vi blanc s'elabora únicament amb carinyena blanca i es deixa envellir tres mesos en botes de roure. És de color palla amb reflexos verdosos. Pretén ser un bon exponent d'una varietat austera que només amb un treball dedicat de celler es mostra bella, fràgil i elegant.

PREPARACIÓ

1. En primer lloc, poseu una cassola de ferro colat o fang al foc amb un bon raig d'oli, i daureu-hi lleugerament els llagostins i els escamarlans. Reserveu-los.

2. Llavors, netegeu la sèpia i guardeu-ne la tinta per a una altra ocasió. Talleu-la en daus i daureu-la a la mateixa cassola.

3. A continuació, afegiu-hi el pebrot verd en daus menuts i deixeu-ho coure tot 2 minuts més. Incorporeu-hi el vi blanc i deixeu reduir l'alcohol.

4. Afegiu-hi el sofregit i un xic de brou, i deixeu coure la sèpia fins que s'entendreixi. Quan es comenci a reblanir, afegiu-hi la resta del brou i quan arrenqui el bull, tireu-hi l'arròs i deixeu que s'hi cogui. Saleu-ho al vostre gust.

5. Quan quedin 2 minuts de cocció, tireu-hi els pèsols i els musclos ben nets, i quan només en falti un, poseu-hi els llagostins i els escamarlans. Comproveu-ne el punt de sal i deixeu que s'acabi de coure.

50

Cigrons amb sobrassada

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de cigrons secs
- 2 l d'aigua mineral de mineralització feble
- 200 g de sofregit de ceba i tomata
- 200 g de sobrassada
- Sal

PREPARACIÓ

1. Remulleu els cigrons en aigua tèbia durant 10 hores aproximadament (el temps dependrà dels cigrons).

2. Renteu-los en aigua freda i poseu-los a coure en aigua tèbia a foc mitjà.

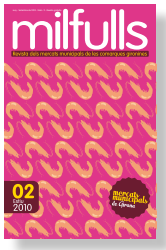
3. Quan siguin gairebé cuits, afegiu-hi el sofregit, la sobrassada esmicolada i un polsim de sal. Comproveu-ne el punt de cocció i serviu-los.

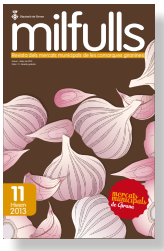
EL MARIDATGE

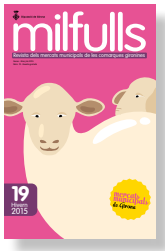
Can Noves negre, del celler Eccocivi

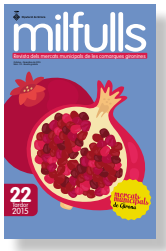
Aquest vi negre de viticultura sostenible es conrea en terreny volcànic, amb sòls de roca basàltica i situat a l'Espai d'Interès Natural de les Gavarres a Sant Martí Vell. Té un color de cirera, amb rivet de robí brillant. En nas és intens, especiat, amb aromes balsàmiques, de cedre i mentolades, i fruites del bosc com groselles negres i mores. En boca és afruitat i fresc, amb un pas sedós i uns tanins dolços i elegants, que deixen un postgust llarg.

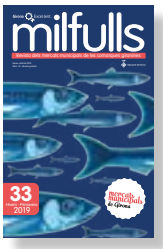
50 revistes receptes

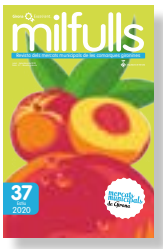


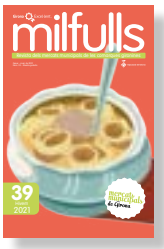


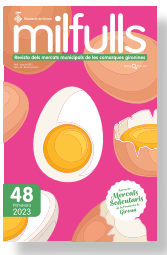












Mercat de Lloret de Mar
C. de la Sénia del Rabic, s/n

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

COMERÇ A CASA

a casa en un clic!

Dona una segona vida als productes

Aprofita-ho

Entra al **web** i descobreix ofertes de productes que no s'han venut i que es poden aprofitar.

Estalvia i contribueix a la **reducció** del malbaratament alimentari.

www.ddgi.cat/comerc-a-casa

Diputació de Girona

DDGI203 DEMARCACIÓ SOSTENIBLE