



[WWW.GAROINA.CAT](http://WWW.GAROINA.CAT)

# RECEPTES DE BACALLÀ, MARÇ DE 2023





# RECEPTA

## XATÓ DE VILANOVA

Una **deliciosa i completíssima amanida** d'escarola amb olives, tonyina, bacallà, anxoves i un amaniment deliciós de nyores amb ametlles i avellanes.

### INGREDIENTS PER A LA SALSA

- 1 - 2 grans d'all mitjans
- 35 ametlles torrades
- 12 avellanes torrades
- 8 nyores escaldades
- Molla de pa xopa de vinagre
- Oli
- Sal

### INGREDIENTS PER AL PLAT

- 2 escaroles
- 200 g de bacallà esqueixat i dessalat
- 150 g de tonyina esqueixada i dessalada
- 18 filets d'anxova
- Olives arbequines
- Olives negres d'Aragó

### PREPARACIÓ

**01.** Escaldem les nyores i deixem-les reposar. **02.** En un morter picarem els grans d'all amb la sal perquè no saltin. **03.** Un cop ben aixafats, afegim-hi les ametlles i les avellanes i treballam-ho fins que es formi una pasta homogènia. **04.** Raspem la part interior de les nyores prèviament escaldades i afegim-hi la polpa obtinguda al morter. **05.** Un cop tot homogeneïtzat, posem-hi la molla de pa amb vinagre, una mica escorreguda i continuem treballant-ho. **06.** A continuació, afegim-hi lentament oli mentre ho remenem, també lentament, per donar a la salsa la consistència desitjada. **06.** En una safata, posem-hi l'escarola ben escorreguda i un xic de salsa, remenem-ho bé i servim-ho. **07.** Afegim la tonyina, el bacallà, les anxoves i les olives i deixem que cada comensal, al seu gust, s'hi posi una mica més de salsa.

### TRUCS I CONSELLS

**01.** La nyora pot deixar en remull unes hores abans fent-los-hi un tall perquè s'introdueixi l'aigua o qualsevol altre producte líquid que es vulgui. **02.** Si la salsa es talla per excés d'oli, posar damunt la salsa un tros de paper de cuina perquè absorbeixi l'excés d'oli i després afegim-hi una mica d'aigua tèbia i tornem-ho a batre, miraculosament es tornarà a lligar. **03.** Aquesta amanida és força completa, com a plat principal aconsellem un peix sense salsa (rap a la pnaxa, alguna cosa a la *papillot*, per exemple), a més, si no tenim escarola, també queda bé amb qualsevol tipus d'enciam.



# RECEPTA

## COCOTXES AL PIL-PIL AMB CLOÏSSES

El **pil-pil** és una salsa d'oli d'oliva que es lliga amb la gelatina que deixa anar el peix.

### INGREDIENTS

- Cocotxes de bacalla
- Cloïses
- All
- Julivert
- Oli
- Sal

### PREPARACIÓ

**01.** Posem una cassola de terrissa al foc amb oli. **02.** Quan sigui calent hi posem l'all pelat i picat, quan el all sigui daurat hi posem les cocotxes sal pebrades i el julivert. **03.** Quan veiem que l'oli comença a bullir posem les cloïsses i retirem la cassola del foc i deixem que es vagin fent lentament, remenant de tant en tant. Veurem que amb la gelatina de les cocotxes la salsa ens comença a lligar. **04.** Posem la cassola a foc lent fins que ens acabi de lligar. **05.** Comprovem que les cloïsses siguin obertes.



# RECEPTA

## MINI CANELÓ DE BRANDADA DE BACALLÀ I CARBASSÓ

Quan ens parlen de **canalons** ens vénen al cap els tradicionals farcits de carn, però la veritat és que els podem elaborar de múltiples sabors. Per demostrar-ho, us portem aquesta recepta de **caneló de carbassó amb brandada de bacallà**, un **plat original** que segur que impressionarà a tots els teus convidats.

### INGREDIENTS

- 500 g de bacallà dessalat i esmicolat
- 100 g de nata líquida
- 4 grans d'all
- 100 g d'oli oliva
- 20 g de mel
- 20 g de formatge parmesà
- 2 carbassons

### PREPARACIÓ

**01.** Pelem els alls, els piquem i els fregim en oli d'oliva, quan estiguin daurats hi afegim el bacallà, el coem i el reservem. **02.** Afegim la nata i triturarem-ho fins aconseguir la textura desitjada. Si ens queda molt líquida podem afegir-hi una mica de patata bullida. **03.** Tallem els carbassons ben fins i els escaldem per poder-los manipular fàcilment, els refredem i tot seguit els farcim amb la brandada i els enrotllem. **04.** Pel damunt hi posem la mel i el parmesà i gratinem 5 min a 200 graus. **05.** Decorem i servim.



# RECEPTA

## ARRÒS NEGRE AMB BACALLÀ I SEPIONETS

Hi ha **molts tipus d'arrossos** i els podem trobar de diferents colors. Però el que és divertit a la cuina, és que nosaltres mateixos li donem el color que més ens agradi, encara que tots no poden ser! Hi ha receptes d'arrossos **verds, grocs, daurats, vermells** i alguns tons més. Però si algun ressaltava, per l'impacte que té a la vista, sens dubte és **l'arròs negre**. Prova a fer aquesta recepta que et sorprendrà!

### INGREDIENTS

- 400 g d'arròs
- Tinta de calamar
- 1 litre de fumet
- 300 g de bacallà
- 300 g de sepionets
- 3 grans d'all
- 200 ml d'oli d'oliva
- 3 cebes
- 2 pebrots verds
- 150 ml de vi blanc
- Julivert picat

### PREPARACIÓ

**01.** Dessalem el bacallà, cas que ja no el tinguem dessalat, durant 24 hores a la nevera i procurant canviar l'aigua tres vegades. **02.** Pelem els alls i posem oli en una cassola al foc, una vegada calenta introduïm els alls i quan estiguin daurats reservem-los. **03.** Posem el bacallà i els sepionets tallats a trossos, amb el foc al mínim, i passat 5 minuts aproximadament, domem-hi volta i volta i cuinem-ho fins que perdin la duresa. **04.** Retirem el bacallà i els sepionets i esperem que es refredi l'oli i el suc que ha quedat, lliguem-ho amb l'ajuda d'una vareta fins que es faci una maionesa i reservem-ho, sense que perdi tota l'escalfor. **05.** En una altra cassola ofeguem les cebes i els pebrots picats a foc lent. **06.** Quan estigui ben cuit afegim l'arròs i el vi blanc. Quan hagi reduït posem el fumet i deixem cuinar uns 15 minuts. **07.** Incorporem-hi la meitat del bacallà i sepionets a l'arròs juntament amb la maionesa i cuinem-ho dos minuts més. **08.** Ens servirem de la resta del bacallà i de la maionesa per decorar. **09.** Empolvorem amb julivert i uns microbrots.



# RECEPTA

## BUNYOLS DE BACALLÀ

Segons **explica una llegenda, l'origen dels bunyols de bacallà es remunta al segle XIII, quan el rei Ferran III** va assetjar la ciutat de Sevilla i això va provocar una escassetat d'aliments. Els assetjats van recórrer a uns carregaments de bacallà i farina emmagatzemats al port. Van amagar el peix amb la resta d'ingredients i el van servir. El resultat va servir d'alimentació a la població famolenca i va passar a ser part del **receptari tradicional**. Sigui o no certa l'anterior història, aquesta és una recepta realment deliciosa que està igual de bona tant per a picotejar com per servir d'entranç.

### INGREDIENTS

- 200 grams de bacallà dessalat
- 1 ceba tendra
- 1 branqueta de julivert
- 100 grams de farina
- 150 mil·lilitres d'aigua
- ½ culleradeta llevat en pols
- 1 ou
- Oli

### PREPARACIÓ

**01.** Pica ben fi el julivert i la part blanca de la ceba tendra. Esmolla el bacallà eliminant bé la pell i les espines. **02.** Bat en un bol l'ou i agrega l'aigua, el julivert, la ceba tendra, el bacallà, la farina i el llevat. **03.** Remou un parell de minuts fins que desapareguin els grumolls de farina. Escalfa una paella amb abundant oli i aboca una cullerada de la mescla per a formar cada bunyol. Fregeix fins que es daurin, uns 3 o 4 minuts.

### TRUCS I CONSELLS

**01.** Deixeu **refredar** bé la **massa** abans de fregir els bunyols, d'aquesta manera us resultarà més fàcil donar-los forma. **02.** Si vols, **acompanya els bunyols** de bacallà amb una mica d'**allioi**. **03.** Si es refreda l'oli durant el fregit, els bunyols trigarán més a fer-se i absorbiran més quantitat d'oli. Per això és important **fregir-los a poc a poc**, perquè no quedin oliosos. **04.** Per comprovar si l'oli és a la temperatura justa, afegeix-hi una mica de massa. **Si la massa s'enfonsa l'oli encara és fred**, si sura ja pots fregir els bunyols. Compte de no escalfar gaire l'oli.