



WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES DE SALMÓ I SARDINA, MAIG DE 2023





RECEPTA

ALVOCAT FARCIT AMB SALMÓ FUMAT

Busques **un entrant deliciós** i excel·lent? Fixa't en aquest alvocat farcit d'amanida i salmó fumat. També porta brots, pastanaga, ceba tendra i pebrot.

INGREDIENTS

- 2 alvocats madurs
- 2 llimones
- 4 talls de salmó fumat
- 3 pastanagues petites
- 2 cebes petites
- Enciam
- 1 pebrot verd
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

PREPARACIÓ

01. Talla els alvocats per la meitat, elimina l'os i buida'ls. Trosseja la polpa i ruixa-la amb unes gotes de suc de llimona. Barreja la resta del suc amb oli, sal i pebre. **02. Renteu els enciams** i assequeu-los. Raspa les pastanagues, renta-les i talla-les a bastonets. Neteja i renta les cebes tendres i el pebrot, i talla'ls a la juliana. **03. Talla el salmó fumat** a tires i barreja-ho amb la resta d'ingredients. **04. Salpebreu l'interior** dels alvocats i ompliu-los amb l'amanida. Adreça amb l'amaniment d'oli i llimona i serveix-ho.

TRUCS I CONSELLS

01. Recordeu que **l'alvocat s'oxida** amb molta rapidesa. Un cop tallat, ruixa-ho amb una mica de suc de llimona. **02.** Aquest farcit estarà molt saborós si **afegeixes unes tiretes de poma**. **03.** En lloc de salmó pots utilitzar també unes **gambes** o uns **llagostins** cuits i trossejats.



RECEPTA

BASTONETS CRUIXENTS DE SALMÓ

Enfornem uns bastonets de salmó untats amb crema de mantega, mostassa i ratlladura de llimona i arrebossats amb flocs de blat de moro; **una original recepta que no deixa indiferent ningú.**

INGREDIENTS

- 500 grams de salmó
- 40 grams de flocs de blat de moro sense sucre
- 2 cullerades de mostassa
- 1 cullerada de pell de llimona ratlladura
- 2 cullerades de mantega
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de julivert picat
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

01. Barreja la mantega estovada amb la mostassa, la ratlladura de llimona, el julivert, un pessic de sal i un altre de pebre. **02. Aixafa els flocs de blat** de moro al morter sense arribar a polvoritzar-los. **03. Renteu el salmó** i talleu-lo a tires. Unta-les amb la preparació de mostassa i arrebossa-les al blat de moro pressionant perquè quedi ben adherit. **04.** Col·loca els **bastonets en una safata** refractària greixada amb la meitat de l'oli, regala'ls amb l'altra meitat, i enforna'ls 15 minuts al forn preescalfat a 200°.

VARIANTS

01. Es pot reemplaçar el salmó per bacallà o qualsevol **peix blanc** de carn ferma tipus **lluç**. **02.** Un bon substitutiu dels flocs de blat de moro és el **panko**, el pa ratllat japonès. El pots trobar a botigues asiàtiques i supermercats grans. **03.** Si ets de sors salins, pica una mica de **tàperes** i barreja-les juntament amb la mantega i la mostassa. **04.** Dóna-li un toc nòrdic al plat i canvia el julivert per **anet**.



RECEPTA

TRONQUETS DE CARBASSÓ FARCITS DE VERDURES I SALMÓ

Per preparar aquests tronquets de carbassó, pela'ls parcialment que queden més estètics. Porta un **farcit de xampinyons**, salmó, ceba, pastanagues i un toquet de **vi blanc**.

INGREDIENTS

- 2 carbassons
- 1 cebes
- 2 alls
- 1 pastanagues
- Cebulet
- 4 xampinyons
- 300 grams de salmó
- ½ suc de llimona
- 1 gotet de vi blanc
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

01. Renta els carbassons, despunta'ls i pela'ls parcialment. Talla'ls per la meitat, buida'ls i reserva la polpa. Escalda'ls 2 minuts en aigua i escorre'ls. Neteja els xampinyons, renta'ls i trosseja'ls. Renteu el salmó i partiu-lo a dauets. **02. Macera el peix** 30 minuts a la nevera amb el suc i 1 gra d'all pelat. Raspa la pastanaga, renta-la i parteix-la a dauets. Pela l'altre all i la ceba, i pica'ls. Daura'ls 5 minuts amb un fons d'oli. **03. Afegeix-hi la pastanaga**, els xampinyons i la polpa del carbassó. Aboca el vi, salpebra i deixa reduir. Salteu el salmó 4 minuts en unes gotes d'oli i salpebreu-ho. Omple els carbassons amb la verdura i el salmó. Serveix-los empolvorats amb cibulet rentat i picat.

TRUC

01. Pots substituir el salmó fresc per salmó fumat o per uns daus d'emperador.



RECEPTA

ROTLLETS DE SALMÓ AMB FORMATGE, MOSTASSA I ADOBATS

Per preparar **aperitius**, a més de receptes enginyoses, cal una bona mà per presentar-los. **Mira com llueixen aquests rotllets** de salmó fumat, tallats iguals, amb crema de formatge, mostassa i adobats!

INGREDIENTS

- 400 grams de salmó fumat
- 80 grams de formatge blanc per untar
- 20 grams de mostassa a l'antiga
- ½ cebes tendres
- 20 grams de cogombres en vinagre
- 20 grams de tàperes
- Anet unes branquetes
- Oli d'oliva
- Pebre negre

PREPARACIÓ

01. Neteja la ceba tendra i renta-la. Esbandeix les tàperes i els cogombres i escorre'ls. Pica'ls tots sovint. Renteu l'anet i assequeu-lo. Reserva algunes branquetes senceres i pica la resta. **02.** Barreja el formatge i la mostassa en un bol. Incorpora la ceba tendra, les tàperes, els cogombres i l'anet picats. **03.** Talla el salmó a rodanxes de 5 x 10 cm i cobreix-les amb la barreja de formatge. Enrotlla els talls de salmó i embolica els rotllets, d'un en un, amb film. **04.** Deixa'ls al congelador durant 15 o 20 minuts. Treu-los, retira el film i talla'ls a rodanxes d'uns 2 cm. Amaniu-los amb oli i pebre, i decoreu-los amb l'anet reservat. **05.** El truc: En ficar els rotllets al congelador adquireixen fermesa i et resultarà més fàcil tallar-los.



RECEPTA

SARDINES EN ESCABETX AMB PASTANAGUES I CEBA

Una recepta de sempre que no passa de moda. A més, és una bona manera de cuinar les sardines fresques i **poder-les menjar al cap d'uns dies**.

INGREDIENTS

- 800 grams de sardines netes
- 2 cebes
- 1 pastanaga
- 200 grams de mongetes verdes
- 4 grans d'all
- Farina
- 1 full de llorer
- 3 branquetes de farigola
- Pebre negre en gra
- 100 mil·lilitres de vinagre
- 350 mil·lilitres d'oli d'oliva
- Sal

PREPARACIÓ

01. Renta les sardines i assaona-les. Enfarina-les i fregeix-les en 250 mil·lilitres d'oli, fins que es daurin, però sense acabar de fer-se per dins. Deixa-les escórrer sobre paper de cuina. **02.** Pela les cebes i talla-les a plomes. Renta les mongetes, despunta-les i talla-les a tires. Pela la pastanaga, renta-la i parteix-la a rodanxes. **03.** Sofregiu la ceba i els alls pelats a la resta de l'oli 3 minuts. Afegeix-hi la resta de verdures i ofega 2 minuts. **04.** Incorpora les herbes rentades, uns grans de pebre, 200 mil·lilitres d'aigua i el vinagre. Deixa-ho coure 5 minuts. Ajustament de sal. **05.** Afegeix-hi les sardines i cou-ho 5 minuts més. Retira del foc, deixa reposar i serveix-les temperades o fredes.

TRUC

01. Cou les sardines al bany maria, envasa-les i tindràs una deliciosa conserva tot l'any.