



WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES DE LLAMÀNTOL, JUNY DE 2023





RECEPTA

CREMA DE MARISC AMB TORRADES

Aquest és un **plat ideal per a un sopar festiu**, es prepara una crema de marisc i es decora amb una pinça de llamàntol, peix al vapor i unes torrades fornejades.

INGREDIENTS (PER A 5 PERSONES)

- 1 porro
- 1 ceba petita
- ¼ pebrot vermell
- 1 pastanaga
- 1 culleradeta de pebrot xoricer
- 50 mil·lilitres de conyac
- 250 grams de llagostins
- 250 grams de gambes
- 300 grams de lluç o rap (filets)
- 8 pines de llamàntol cuites
- Cap i espines del peix
- 100 mil·lilitres de vi blanc
- Sal
- Pebre blanc
- Julivert
- Oli d'oliva
- 1 full de llorer
- 100 mil·lilitres de nata líquida per cuinar
- Oli verd per decorar
- ½ barra de pa
- 1 gra d'all

PREPARACIÓ

01. Pela els llagostins i les gambes. Sala i fregeix en una cassola amb oli 2 minuts. Aboca el conyac i, quan s'evapori, retira del foc i reserva. **02.** Renta i pela el porro, la ceba, el pebrot i la pastanaga. Trosseja'ls i ofega'ls a la mateixa cassola, 6 minuts a foc mitjà. Afegeix-hi el vi blanc i, quan s'evapori, afegeix-hi la carn de pebrot xoricer. Reserva-ho a la cassola.

03. Ofega en una olla amb una mica d'oli les pells i caps de gambes amb les espines i el cap del peix i la fulla de llorer, 5 minuts; salpebreix-ho. Cobreix amb aigua i porta a ebullició. Cou al vapor d'aquest brou els filets de peix i reserva'ls. Deixa coure el brou durant 10 minuts més i després cola-ho. **04.** Afegeix el brou al sofregit. Afegeix també les gambes i els llagostins pelats. Tapa l'olla i cou-ho 10 minuts més. Tritura, afegeix la nata líquida i torna a triturar. Rectifica de sal i pebre.

05. Talla el pa en llesques de 1/2 centímetre. Posa a la safata de forn folrada amb paper. Frega-les amb l'all, empolvora amb sal i rega amb oli d'oliva. Forneja 5 minuts a 180° o fins que estiguin daurades. Deixa que es refredin i empolvora amb julivert picat. **06.** Serveix la crema amb les pines de llamàntol i el peix al vapor, unes gotes d'oli verd i les torrades.

COM PREPARAR LA SALSÀ VERDA DE LA DECORACIÓ

01. Només cal triturar amb la batedora un raig d'oli, unes fulles de julivert fresc (rentat i sec) i 1 gra d'all. Afegeix-hi una mica de sal, tritura i llest. **02.** Si us molesta el sabor de l'all, pots obviar-lo, o utilitzar una mica d'all en pols, que donarà sabor però no és tan potent. **03.** Pots fer la salsa verda amb alfàbrega en lloc de julivert. Li donarà un toc molt refrescant al plat.



RECEPTA

SUQUET DE LLAMÀNTOL

Prepara aquest deliciós suquet de llamàntol i triomfaràs quan el portis a taula. **Es prepara amb un sofregit**, brou de marisc i se serveix amb patates.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 llamàntols o 2 grans
- 3 tomàquets madurs
- 2 patates
- 1 pebrot verd italià
- 1 ceba
- 2 alls
- 2 llesques de pa
- Farigola
- 10 fils de safrà
- Pebre vermell
- 1 litre de brou de marisc
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

PREPARACIÓ

01. Retira els caps del marisc i pela'l. Daura les closques i els caps en una paella amb 2 cullerades d'oli, cobreix amb aigua, cou 10 minuts, aboca el brou i porta a ebullició. Abaixa el foc i cou suau 5 minuts. Reserva. **02.** Pela els alls i retira el germen. En una cassola amb una mica d'oli daura l'ametlla, el pa, els alls pelats i el safrà. Quan es dauri passa-ho al morter i fes una picada amb un pessic de sal, pebre i pebre vermell.

03. Pela les patates, i talla-les a rodanxes de 0,5 cm i reserva-les en aigua freda. Pelar i picar els tomàquets i la ceba, aquesta fina. Neteja el pebrot, renta'l i trosseja'l a daus petits.

04. Sofregeix el pebrot i la ceba a la cassola de la picada 2 minuts, afegeix el tomàquet i deixa que s'evapori el líquid que deixa anar, 5 minuts. Afegeix-hi el brou colat i la patata. Cou 15 minuts o fins que la patata estigui gairebé feta. **05.** Afegeix la picada, barreja-ho i cou uns 3 minuts. Afegeix-hi el marisc i cou-ho 5 minuts més. Salpebra i serveix amb farigola.

IDEES

01. Si vols fer aquest plat més econòmic, fes servir un altre marisc més assequible, com les gambes o els escamarlans. **02.** Afegeix-hi unes cloïsses per donar un extra de sabor al plat.

03. Si utilitzes brou ja envasat, assegura't que és de bona qualitat perquè no desmereixi el sabor del guisat.



RECEPTA

CEBICHE DE LLAMÀNTOL BLAU I MANGO

El ceviche és un plat on **es marinen amb cítrics peixos i/o mariscs**, sembla que és originari del Perú, però hi ha versions a altres països sud-americans.

INGREDIENTS (PER A 2 PERSONES)

- 1 llamàntol blau viu d'1 kg aprox.
- 1/2 ceba de figueres (vermella)
- 1 mango madur
- 4 llimes o llimones
- 1/4 de pebrot vermell
- 1 xile o bitxo
- Un grapat de coriandre (pot ser julivert)
- 3 litres d'aigua
- 1 cullerada de sal grossa

PREPARACIÓ

01. Poseu al foc una olla amb l'aigua i la sal. Quan bulli introduir el llamàntol i quan l'aigua comenci de nou a bullir deixar coure 6 min. Mentre bull, poseu abundant aigua amb gel en un bol. Retireu el llamàntol de l'olla i col·loqueu-lo ràpidament a l'aigua gelada, per tallar la cocció. **02.** Quan es pugui manipular, pelar, retirar tota la carn de les pincas i reservar, juntament amb el líquid que va deixant anar del cap i les pincas. Trossejar a daus i deixar la carn de les pincas senceres per decorar. **03.** Posar en un bol aigua, sal i afegir la ceba tallada a juliana, deixar reposar 10 min., això farà que la ceba quedi cruixent i no s'estovi amb el marinat.

04. Tallar un tros de Xile i fregar amb ell el fons d'un bol (com més freguem més picant quedarà la recepta). Esprem les llimes fins a la meitat ja que si apurem massa la zona blanca farà que amargui. **05.** Abocar el suc al bol i afegir el llamàntol, remenar perquè vagi "coent". Afegir el pebrot vermell tallat a dauets. **06.** Escorreu bé la ceba i afegiu-la.

07. Peleu el mango, la meitat el tallarem a dauets i l'altra meitat el triturarem i afegirem tot al bol. **08.** Provar com està de sal i de picant i si cal afegir més xile ho fem, fins a tenir el punt picant que ens agradi. **09.** Barrejar-ho tot bé i deixar reposar de 15 min. fins a 1 h., depenent de com ens agrada de bullit, com més temps estigui marinant menys cru quedarà. **10.** Per servir podem fer-ho amb el brou que ha deixat anar.

NOTA

És molt important que el peix que utilitzarem sigui fresquíssim perquè sinó la qualitat del ceviche disminuirà.