



WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES DE CALAMAR, SETEMBRE DE 2023





RECEPTA

CALAMARS FARCITS AMB SAMFAINA I PERNIL

Si no sàbies com preparar els calamars, et fem aquest suggeriment: **farcits de samfaina i amb pernil salat**. Aquesta samfaina porta albergínia, pebrot vermell, carbassó, ceba i alls.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 2 o 3 calamars mitjans per persona
- 250 g de pernil tallat en dauets
- 2 pebrots vermells
- 1 albergínia
- 2 carbassons mitjans
- 6 cullerades de pasta de tomàquet
- deshidratat o 3-4 tomàquets madurs
- 2 cebes tendres
- 1 gra d'all
- 1 got de vi blanc
- ½ got de brou de peix
- Sal i pebre
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

01. Neteja bé els calamars, extraient-ne el cap (recupera les potes, les aletes i pica-les per al farciment) i eliminant qualsevol resta que hi hagi dins la beina. Reserva.

02. Per a la samfaina, pica la ceba ben petita i posa-la a escalfar, amb un bon raig d'oli, a foc mitjà. Quan comenci a agafar color, afegeix la resta de verdures, també tallades a daus i la pasta de tomàquet deshidratat, -aquest tomàquet sempre té el punt just de maduració i mai aporta acidesa a la samfaina, si no ho pots aconseguir, utilitza tomàquet madur de temporada-.

03. Cuina a foc suau fins que les verdures estiguin ben cuinades i es formi una mena de confitura vegetal, una mica caramel·litzada i molt aromàtica. Afegeix-hi el vi i evapora l'alcohol. Afegeix també el pernil a daus i les potes picades dels calamars. Cuina uns minuts i dóna'ls el punt just de textura afegint-hi si cal una mica de brou de peix. Rectifica de sal i pebre (no ho posem abans perquè la sal en bona part l'afegeix el pernil) i ja tenim llest el farcit de samfaina amb pernil.

04. Dóna la volta als calamars (com si fossin un mitjó), d'aquesta manera quan encongeixin amb la cocció ajuda a mantenir dins el farcit. Omple amb cura i tanca la boca amb un escuradents. Posa'ls a daurar breument en una cassola amb una mica d'oli i quan la carn es torni *nacarada*, afegeix-hi la resta de samfaina sobrant i guisa uns minuts fins que t'agradi el punt de textura de la seva carn.



RECEPTA

POTATGE DE CALAMARS, MONGETES I SAFRÀ

Les mongetes amb calamars i safrà combinen ingredients comuns com les mongetes amb calamars amb un toc d'originalitat afegit pel safrà. Aquesta espècia aporta un sabor únic i una tonalitat groga característica al plat.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 800 g de calamars nets i petits
- 400 g de mongetes seques o 800 g de mongetes ja cuites
- 4 tacs de cansalada d'uns 75 g cadascun
- Unes quantes gambes o llagostins
- 2 cebes tendres
- 2 grans d'all
- ½ porro
- 500 ml de brou de pollastre
- 1 got de vi blanc
- Sal, pebre i julivert
- 1 fulla de llorer
- 3 o 4 brins de safrà
- Una mica de pebre vermell
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

01. Posa les mongetes en remull durant la nit i l'endemà retira l'aigua. Cou-les juntament amb la cansalada, a foc suau per evitar que es trenquin en aigua amb una ceba, una pastanaga, llorer i oli fins que estiguin fetes. Pots saltar-te aquest pas si les compres cuites, però aleshores has de cuinar la cansalada perquè estigui tendra a l'hora d'acabar el plat.

02. En una cassola amb oli, posa a ofegar la ceba picada i els alls també picats juntament amb el porro tallat a rodanxes. A foc suau, sense que agafi gaire color. Quan faci uns 15 minuts, afegeix-hi el got de vi i evapora l'alcohol. Afegeix després el full de llorer, el pebre vermell i el safrà. Cuina 5 minuts i afegeix els calamars juntament amb el brou per a penes cobrir-los. Cuina a foc suau uns 10 minuts fins que estiguin tendres. En aquest moment afegeix les mongetes i cuina 10 minuts més a foc suau perquè no es trenquin.

03. En una paella amb oli, daura una mica la cansalada i afegeix-la al guisat. Rectifica de sal i pebre. Si vols enriquir-ho més, pela les gambes i salta-les juntament amb el bacó. Recordeu extreure la substància de l'interior dels caps i afegir-la al potatge per guanyar en intensitat i aroma.



RECEPTA

CALAMARS A LA PLANXA AMB LLAGOSTINS I LLIMONA

Els calamars a la planxa amb llimona són **ideals per servir com a entrant** o preparar un sopar basat en diverses tapes. En cas de voler menjar-los com a aperitiu, pots preparar com a plat principal vedella amb salsa o arròs amb verdures.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 1 kg de calamars mitjans
- 12 llagostins de talla gran
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 1 llimona
- ½ got de vi blanc
- Sal i pebre
- Oli d'oliva verge extra
- Julivert

ELABORACIÓ

01. Neteja els calamars separant el cap i buidant l'interior amb cura sota un raig d'aigua amb poca força. Talla les potes dels caps i talla les beines a rodanxes. Reserva. **02.** Separa els caps dels llagostins i esprem per extreure la substància del seu interior, reserva-la a la nevera. **03.** Pela les cues i fes un petit tall al llom per treure l'intestí, quedaran una mica oberts i en cuinar queden com una mena de papallona. Reserva.

04. En una paella amb oli, escalfa la ceba picada i quan comenci a prendre color, afegeix els alls laminats i mig got de vi blanc. Evapora l'alcohol i apuja el foc per afegir els calamars i els llagostins. **05.** Cuina'ls dos o tres minuts perquè estiguin tous, però no s'endureixin els calamars. Afegeix l'essència dels caps dels llagostins, condimenta amb sal, pebre i un raig de suc de llimona. Pica julivert i ratlla una mica de pell de llimona i distribueix per sobre just abans de servir



RECEPTA

CALAMARS AMB CARXOFES I PASTA AL “NERO DI SEPIA”

Aquesta recepta combina calamars tendres amb carxofes amb pasta al *mero di sepia*, creant un plat ric i sofisticat. Els calamars i les carxofes es saltegen amb ceba i all per aconseguir una textura succulenta i sabors intensos. La salsa de tinta de calamar aporta una profunditat única al plat.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 800 g de calamars nets
- 4 carxofes
- 2 pastanagues
- 500 g d'espaguetis negres (amb tinta de sípia)
- 1 porro
- Un grapat de tomàquets cirerols
- Sal i pebre
- Oli d'oliva verge extra
- Un rajolí de vinagre de Xerès

ELABORACIÓ

01. Neteja les carxofes eliminant les fulles exteriors i cuineu-les al forn regades amb sal, pebre i un raig d'oli. Un cop cuinades, retira les fulles exteriors més seques i queda't amb les fulles interiors daurades i tendres. **02.** En una cassola o paella fonda amb un raig d'oli cuina la pastanaga tallada a la juliana. Quan comença estovar, incorpora i daura suaument el porro picat. Quan comenci a prendre color afegeix els tomàquets tallats per la meitat, un petit rajolí de vinagre i rectifica de sal i pebre. Reserva.

03. Cou els espaguetis en abundant aigua amb sal i quan hagi transcorregut el temps que indica el fabricant passa'ls a la cassola amb les verdures. Afegeix també les carxofes rostides i remou una mica per acabar el plat.



RECEPTA

CALAMARS A LA ROMANA

Calamars a la romana és una deliciosa i cruixent preparació molt popular a moltes regions costaneres. Aquesta recepta et guiarà a través dels passos per preparar aquest plat irresistible per a 4 persones.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 500 grams de calamars frescos o congelats, netejats i tallats en tires o anelles.
- 1 1/2 tasses de farina d'arròs (o farina comuna si prefereixes).
- 1 tassa de farina de blat.
- 2 ous.
- 1/2 tassa de llet.
- 1 culleradeta de llevat en pols.
- 1 culleradeta de sal.
- 1/2 culleradeta de pebre negre.
- Oli per fregir.
- Llimona (opcional, per acompanyar).

ELABORACIÓ

01. Comença escalfant l'oli per fregir en una cassola profunda o una fregidora a una temperatura d'uns 180-190 graus Celsius. Assegura't que l'oli estigui ben calent abans de començar a fregir els calamars. **02.** Mentre s'escalfa l'oli, pots preparar la massa. En un bol, barreja la farina d'arros (o farina comuna), la farina de blat, el llevat en pols, la sal i el pebre negre. **03.** En un altre bol, bateu els ous i afegeix la llet. Barreja bé fins que estigui tot ben combinat.

04. A poc a poc, afegeix la barreja d'ous i llet a la barreja de farina. Remena bé fins que obtinguis una massa suau i homogènia. **05.** Un cop l'oli estigui prou calent, arrossega les tires o anelles de calamar a través de la massa per assegurar-te que estiguin totalment recobertes. **06.** Fregiu els calamars en petites quantitats per evitar que l'oli es refredi massa ràpidament. Quan estiguin daurats i cruixents (uns 2-3 minuts), traieu-los de l'oli i col·loqueu-los en una tovallola de paper per drenar l'excés d'oli.

07. Repeteix aquest procés fins que tots els calamars estiguin fregits. **08.** Serveix els calamars a la romana immediatament, acompanyats de llimona tallada en tires per al seu gust.