



WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES AMB MUSCLOS, OCTUBRE DE 2023





RECEPTA

ESPAGUETIS AMB SÍPIA, MUSCLOS I CLOÏSSES

Si vols donar **un aire mariner a la pasta**, prova aquests espaguetis "frutti di mare". Porten sípia, musclos i cloïsses, i un deliciós toc de vi blanc.

INGREDIENTS (PER A 2 PERSONES)

- 250 grams d'espaguetis
- 1 sípia mitjana
- 450 grams de musclos nets
- 300 grams de cloïsses
- 2 tomàquets
- 2 grans d'all
- 1 ceba
- 1 gotet de vi blanc
- Julivert picat
- Oli d'oliva
- Pebre negre molt
- Sal

ELABORACIÓ

01. Neteja el marisc deixa les cloïsses en remull amb aigua salada 30 minuts. Neteja la sípia i parteix-la en tires. Neteja també els tomàquets i talla'ls en daus. Pela i pica la ceba i l'all. Neteja els musclos i cou-los al vapor 4 minuts fins que s'obrin.

02. Prepara el sofregit ofega la ceba i l'all 5 minuts en una cassola amb un fons d'oli. Afegeix la sípia i cou 5 minuts. Aboca el vi i deixa evaporar 2 minuts. Afegeix els tomàquets, empolvora amb julivert i cou 5 minuts.

03. Cou la pasta incorpora les cloïsses escorregudes, tapa i cou 3 minuts fins que s'obrin. Salpimenta, afegeix els musclos i remou. Cou la pasta en aigua salada fins que estigui al dente. Escorre-la i afegeix-la a la cassola. Ofega tot 1 minut i serveix.

IDEES

01. Per a donar a la pasta un sabor deliciós a mar, afegeix a l'aigua de cocció el brou de coure els musclos. **02.** Pots preparar el plat amb un altre tipus de pasta com els macarrons, els tagliatelle o fins i tot utilitzar pasta negra a la sípia. **03.** Utilitza la sípia de platja "bruta" té molt sabor que la sípia que ja ve neta i blanca.



RECEPTA

MUSCLOS A LA MARINERA

Un plat típic de la cuina mediterrània que es caracteritza per la seva combinació de sabors marins i ingredients frescos.

INGREDIENTS (PER A 2 PERSONES)

- 1 kg musclos
- 2 cebes tendres
- 1 pebrot verd
- 1 gra d'all
- 2 tomàquets pelats i tallats a daus
- Oli d'oliva verge extra
- Un raig generós de vi blanc
- 1 fulla de lloret
- ½ cullerada de pebre vermell
- Un bon grapat de julivert fresc

ELABORACIÓ

01. Sofregiu la ceba tendra picada, el pebrot verd tallat a daus i el gra d'all, picat. **02. Quan sigui cuit**, afegiu-hi vi blanc i espereu que l'absorbeixi. **03. Afegiu-hi tomàquet** i coeu-ho 10 minuts més a foc baix. **04. Poseu-hi el pebre vermell** i remeneu-ho perquè s'integri tot. **05. Incorporeu els musclos** i espereu que s'obrin. Quan estiguin a punt, poseu-hi una mica de julivert picat i serviu-ho. No us hi caldrà sal!



RECEPTA

MUSCLOS A LA CERVESA

Una variant deliciosa de la recepta clàssica **de musclos a la marinera**. En aquesta versió, la cervesa afegeix un sabor profund i lleugerament amarg que complementa perfectament la dolçor natural dels musclos

INGREDIENTS

- 2 kg de musclos
- 100 ml de vermut blanc
- 200 ml de cervesa sense pasteuritzar
- 1 ceba tendra
- 50 ml d'oli d'oliva
- 1 bitxo (cirereta)
- Sal
- Pebre blanc

ELABORACIÓ

01. Renteu els musclos. 02. Peleu la ceba i talleu-la ben fina. **03. Poseu una cassola** al foc amb un raig d'oli i afegiu-hi la ceba tendra, que es comenci a ofegar. **04. Afegiu-hi el bitxo** i remeneu-ho. **05. Mulleu-ho amb la cervesa** sense pasteuritzar i el vermut blanc. Deixeu-ho coure 4 min, que s'evapori l'alcohol. **06. Salpebreu** els musclos nets, afegiu-los a la cassola i tapeu-la. Deixeu-ho coure fins que els musclos s'obrin. **07. Serviu-los** ben calents.



RECEPTA

CREMA DE MUSCLOS

Una sopa exquisida i reconfortant que destaca pel seu sabor profund a marisc i la textura sedosa.

INGREDIENTS

- 1 kg de musclos
- 1/2 l de brou de peix
- 1 ceba tendra
- 1 gra d'all
- 2 o 3 tomàquets
- 1 cullerada de farina
- Oli, sal i pebre

ELABORACIÓ

01. Netegem els musclos i els obrim al vapor; separem la carn de les closques. Reservem el suc de la cocció. **02. Sofregim la ceba** i l'all en una paella amb un raig d'oli, a foc mitjà, i quan comencin a agafar color hi afegim els tomàquets ratllats, deixem cuinar fins que el sofregit es concentri. Hi tirem una cullerada de farina, deixem que es cogui un parell de minuts.

03. Piquem una mica els musclos amb un ganivet i els afegim al sofregit, reservant-ne uns quants. Hi afegim l'aigua de la cocció i el brou, deixem coure uns minuts, fins que espesseixi. Hi afegim una mica de pebre i sal (si cal, perquè el suc dels musclos és potent), triturem, colem i servim amb els musclos reservats a sobre. **04. Per aconseguir una crema** més delicada, hi podem afegir mig got de nata amb el brou.



RECEPTA

CEVICHE DE MUSCLOS I ALVOCAT

Una preparació deliciosa i fresca que combina la textura tendra dels musclos amb la cremositat de l'alvocat i els sabors cítrics i refrescants dels cítrics.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 1 kg de musclos (cuïts)
- 1 ceba vermella
- Mig pebrot vermell
- 10 g de coriandre fresc
- 1 alvocat
- Suc de llimona
- Sal
- Pebre blanc
- Mitja cullerada de gingebre en pols
- Xile Picat
- Mitja baguet

ELABORACIÓ

01. Retirem els musclos de les seves petxines, els piquem i els tirem en un bol gran. Els musclos ja vénen cuïts al seu suc de manera que no necessiten cuinar. **02. Tallem la ceba** en juliana molt fina, el pebrot vermell en quadrets molt petits, l'alvocat també a trossos quadrats i els afegim al bol juntament amb els musclos. Hi afegim un pessic de sal marina, pebre blanc i gingebre mòlt.

03. A continuació, afegim el suc de les llimones, el coriandre picat i el xili mòlt al gust, en funció del grau de tolerància al picant. Remenem i refrigerem durant 30 minuts o fins al moment de servir. **04. Tallem la baguette a rodanxes** d'1 dit de gruix aproximadament i les torrem per ambdues cares. Servim el ceviche dins les pròpies closques dels musclos, acompanyem amb el pa torrat i... a gaudir-ne.