



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

# RECEPTES AMB PEIX FRESC, GENER DE 2024





# RECEPTA

## LLOMS DE RAP AMB SALS DE LLIMONA I VI BLANC

Els Lloms de Rap amb Salsa de Llimona i Vi Blanc, representen una combinació perfecta de sabors delicats. El rap, **suau i daurat**, es complementa amb una salsa lleugera de llimona i vi blanc, enriquida amb tomàquets cherry. Acabat amb julivert fresc, aquest plat és ideal per un **apat sofisticat**. Serveix amb arròs pilaf o patates per una experiència completa.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 lloms de rap (uns 200 g cadascun)
- 2 cullerades d'oli d'oliva extra verge
- 4 grans d'all, picats finament
- 1 llimona, suc i ratlladura
- 150 ml de vi blanc
- 2 cullerades de julivert fresc picat
- 200 g de tomàquets cherry, tallats per la meitat

### ELABORACIÓ

**01.** Salpebreu els lloms de rap. **02.** Escalfa l'oli d'oliva en una paella gran a foc mitjà-alt. Afegeix els lloms de rap i cuina'ls fins que estiguin daurats per ambdós costats, aproximadament 3-4 minuts per banda. Retira els lloms de la paella i reserva'ls en un plat.

**03.** A la mateixa paella, afegeix els alls picats i salteja'ls fins que siguin fragants, aproximadament 1 minut. **04.** Afegeix el suc i la ratlladura de llimona, i el vi blanc. Deixa que la mescla bulli suaument durant uns 5 minuts per reduir una mica la salsa. **05.** Afegeix els tomàquets cherry a la paella i cuina'ls durant uns 2 minuts. **06.** Torna a posar els lloms de rap a la paella i cobreix-los amb la salsa. Deixa que cuini tot junt durant uns 2-3 minuts més, o fins que el rap estigui completament cuit. **07.** Colloca els lloms de rap en els plats. **08.** Posa la salsa i els tomàquets cherry per sobre dels lloms. **09.** Espolvoreja amb julivert fresc.

### IDEES

**01.** Pots ajustar les quantitats d'all i llimona segons el teu gust.

**02.** Si vols un toc extra, pots afegir unes culleradetes de capers o olives picades a la salsa.



# RECEPTA

## LLUÇ AL FORN AMB PATATES I TRIAT DE VERDURES

El Lluç al Forn amb Patates i Trio de Verdures és un plat **nutritiu** i ple de color. La combinació de lluç tendre amb patates, cebes i pebrots vermells fa d'aquesta recepta una opció **saludable i reconfortant**. El toc final de vi blanc i llimona aporta una frescor cítrica que equilibra els sabors.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 filets de lluç (uns 150-200 g cadascun)
- 4 patates mitjanes, pelades i tallades en rodanxes fines
- 2 cebes grans, tallades en rodanxes fines
- 2 pebrots vermells, tallats en tires
- 4 grans d'all, picats
- 200 ml de vi blanc
- 2 cullerades d'oli d'oliva extra verge
- 1 llimona, tallada en rodanxes
- Sal i pebre negre, al gust
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- Julivert fresc, picat (opcional)

### ELABORACIÓ

**01.** Preescalfa el forn a 200 °C. **02.** Al forn, distribueix les rodanxes de patata, ceba i pebrot. **03.** Afegeix l'all picat, salpebra al gust, i ruixa amb oli d'oliva. **04.** Cou al forn durant uns 20 minuts o fins que les patates comencin a estar tendres. **05.** Mentre les verdures estan al forn, condimenta els filets de lluç amb sal, pebre i pebre vermell dolç. **06.** Quan les patates estiguin gairebé fetes, treu la font del forn. Colloca els filets de lluç sobre les verdures. **07.** Afegeix les rodanxes de llimona sobre i al voltant del peix. **08.** Vessa el vi blanc a la font i cou tot junt durant uns 10-15 minuts més, o fins que el peix estigui cuit i les verdures estiguin del tot tendres. **09.** Comprova la sazó i ajusta si cal. **10.** Espolvoreja amb julivert fresc abans de servir si ho desitges.

### IDEES

**01.** Pots variar les verdures segons la temporada o el teu gust. **02.** Aquesta recepta és versàtil i permet ajustaments com afegir tomàquet, espàrrecs o altres verdures al gust.

**03.** Per una opció més lleugera, substitueix les patates per espinacs o ruca per una base baixa en carbohidrats.



# RECEPTA

## LLENGUADO SENCER AL FORN AMB TARONJA I HERBES

El Llenguado Sencer al Forn amb Taronja i Herbes és una delícia culinària, on el sabor delicat del llenguado s'harmonitza amb la **frescor** dels cítrics i les herbes. **Fàcil d'elaborar i elegant** en presentació, aquest plat és perfecte per a ocasions especials.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 2 llenguados sencers (neteats i eviscerats, uns 300-400 g cadascun)
- 2 taronges, una tallada en rodanxes i l'altra espresmuda
- 1 llimona, tallada en rodanxes
- 1 manat d'herbes fresques (com a julivert, timó i romaní)
- 3-4 cullerades d'oli d'oliva extra verge
- Sal i pebre negre, al gust
- Uns grans d'all, llaminats

### ELABORACIÓ

**01.** Preescalfa el forn a 200 °C. **02.** Rentar i assecat els llenguados sencers. Fer uns talls lleugers en cada costat dels peixos. **03.** Frega els llenguados amb oli d'oliva i condimenta amb sal i pebre per dins i per fora. **04.** Col·loca algunes rodanxes de taronja, llimona i herbes dins dels talls i a la cavitat dels peixos. **05.** En una safata per al forn, estén més rodanxes de taronja i llimona i col·loca els llenguados sobre les rodanxes. **06.** Ruixa els llenguados amb el suc de taronja i un raig d'oli d'oliva. **07.** Afegeix els grans d'all laminats i les herbes restants al voltant del peix. **08.** Cou al forn durant 15-20 minuts, o fins que la carn del peix sigui opaca i es despregui fàcilment amb una forquilla. **09.** Presenta els llenguados sencers en una safata, guarnits amb les rodanxes de cítrics cuits i les herbes fresques.

### IDEES

**01.** Acompanya amb un costat d'amanida fresca o verdures al vapor per a un àpat complet. **02.** També pot ser acompanyat amb guarnicions lleugeres com una amanida de fulles verdes, espàrrecs al vapor o verdures a la graella.



# RECEPTA

## BACALLÀ AMB CREMÓS DE CIGRONS

El Bacallà amb Cremós de Cigrons és una harmoniosa simbiosi de textures i sabors. La **textura ferma** i **sabor profund** del bacallà es fusiona perfectament amb la **cremositat** dels cigrons, enriquits amb notes aromàtiques d'all i comí. La frescor del julivert i la dolçor suau del pebre vermell dolç afegeixen capes addicionals de complexitat.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 talls de bacallà dessalat (uns 150-200 g cadascun)
- 400 g de cigrons cuits
- 2 dents d'all, picats
- 1 culleradeta de comí en pols
- 2 cullerades d'oli d'oliva extra verge
- 1 cullerada de suc de llimona
- Sal i pebre negre, al gust
- 1 manat de julivert fresc, picat
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç

### ELABORACIÓ

**01.** Escalfa una cullerada d'oli d'oliva en una paella petita. Afegeix l'all picat i el comí, i cuina fins que l'all estigui daurat. **02.** Afegeix els cigrons cuits a la paella i remena bé. Cuina durant uns minuts. **03.** Amb l'ajuda d'un passapurés o d'una forquilla, aixafa els cigrons fins a obtenir una textura cremosa. Afegeix el suc de llimona i ajusta la sal i pebre al gust. **04.** En una altra paella, escalfa la resta de l'oli d'oliva a foc mitjà-alt. **05.** Salpebra els talls de bacallà i col·loca'ls a la paella. Cuina'ls uns 3-4 minuts per banda, o fins que estiguin daurats i cuits. **06.** Estén una capa del cremós de cigrons en els plats. **07.** Col·loca un tall de bacallà sobre el cremós en cada plat. **08.** Empolvora amb julivert fresc picat i una mica de pebre vermell dolç per a un toc de color i sabor.

### IDEES

- 01.** Si prefereixes un cremós més suau, pots afegir una mica d'aigua o caldo vegetal mentre aixafes els cigrons.
- 02.** Per a una altra capa de sabor, considera afegir a la teva guarnició unes olives negres tallades finament o uns tomàquets xerri saltejats.



# RECEPTA

## PASTÍS D'ESCÓRPORA

El Pastís d'Escòrpora és una delícia gastronòmica que combina la riquesa de la carn d'escòrpora amb la **suavitat** dels ous i la nata. Aquest pastís és una forma **creativa i deliciosa** de gaudir del peix.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 2 escòrpores (1.100 g)
- 6 ous
- 1 porro
- 1 enciam
- 250 ml de nata líquida
- 250 ml de salsa de tomàquet
- Mantega i farina per al motlle
- 2 cullerades de suc de taronja
- 1/2 culleradeta de salsa picant
- 1 cullerada de whisky
- Oli d'oliva verge extra
- Sal, pebre, vinagre i julivert

### ELABORACIÓ

**01.** Neteja el porro (retirant-li la part inferior, la superior i 2 capes). Talla per una banda la part verda i per l'altra la part blanca. **02.** Escalfa una cassola amb aigua abundant. Incorpora els caps, les espines i els lloms de les escòrpores. Assaona i introdueix la part verda del porro tallat a juliana. Cou els lloms uns 10 minuts, retira'ls, deixa que es temperin i esmicolen. Continua coent la resta dels ingredients durant 15 minuts més, cola el brou i reserva-ho per a una altra ocasió. **03.** Escalfa una paella amb un parell de cullerades d'oli. Pica el porro finament, afegeix-lo i ofega'l durant 5 minuts. Retira'l, escorre'l i reserva'l. **04.** Bat els ous en un bol gran, afegeix la nata i la salsa de tomàquet, el porro i el peix. Salpebreu-ho i barregeu-ho bé. **05.** Unta un motlle rectangular amb una mica de mantega i empolvora farina. Cobreix la base del motlle de banda a banda amb una tira ampla de paper de forn deixant que sobresurti una pestanya per cada costat. Introdueix-ho en un altre motlle més gran amb aigua. **06.** Escalfa el forn a 200oC, introdueix el púding, baixa la temperatura del forn a 170oC i enforna'l al bany Maria durant 40-45 minuts. Retira'l del forn, deixa que es temperi i desemmotlla'l.

### IDEES

- 01.** Afegeix herbes fresques com julivert o cibulet a la barreja per aportar un toc de frescor.
- 02.** Pots utilitzar pa ratllat per empolverar el motlle i donar-li una textura cruixent a la part exterior del pastís.