



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

# RECEPTES AMB LLOBARRO, MARÇ DE 2024





# RECEPTA

## RECEPTA EXTRA: BUNYOLS DE BACALLÀ

Ja tenim al damunt la Setmana Santa i, si volem ser respectuosos amb les tradicions, toca revisar les receptes amb peix. Aquests Bunyols de Bacallà són **una forma perfecta perquè els que no són molt fans del peix se'l mengin**. Són una autèntica delícia, perquè queden suaus i untuosos per dins, gairebé com unes croquetes, i daurats i cruixents per fora.

### INGREDIENTS (PER A 30 BUNYOLS)

- 250 ml de l'aigua
- 150 g de bacallà dessalat
- 150 g de farina
- 50 g de mantega
- 4 ous L
- 2 alls
- 1 branqueta de julivert
- Sal
- Oli per fregir

### ELABORACIÓ

**01.** En un cassó posa l'aigua, un pessic de sal i la mantega. **02.** Quan comenci a bullir afegeix-hi la farina i retira-ho del foc. Mou enèrgicament fins que s'integri i deixa que s'empenyi. **03.** Pica el bacallà a trossos petits. **04.** Pica l'all i el julivert i pica en un morter. **05.** Afegeix el primer ou a la massa, barreja-ho fins que s'hagi incorporat completament i fes el mateix amb la resta. Ha de quedar una massa cremosa i espessa. **06.** Afegeix a la massa l'all i el julivert picats, el bacallà ben esmicolat i barreja bé. **07.** En una paella amb abundant oli calent vés fent porcions de massa amb ajuda de dues culleretes. S'han d'inflar i fer la volta sols. **08.** Quan estiguin ben daurats retira'ls a un plat amb paper absorbent. **09.** Serveix-los acabats de fer i tan calents com et sigui possible.

### IDEES

**01.** Si vols que la massa et quedi amb una textura més fina i sedosa, tamisa la farina en incorporar-la a la barreja. **02.** Asseca bé el bacallà abans d'esmicolar-lo. És important que no deixi anar aigua. **03.** Vigila la temperatura de l'oli. És important segellar bé els bunyols perquè no absorbeixin oli i quedin daurats i cruixents..



# RECEPTA

## LLOBARO AMB MUSELINA DE CARBASSÓ AL XERÈS

Un plat deliciós, que et convertirà en un xef d'alta cuina, molt senzill d'elaborar i en molt poc temps. A més, és **perfecte per als moments de celebració**.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 lloms de llobarro d'aqüicultura
- 1 gra d'all
- 6 espàrrecs
- 3 cullerades de festucs
- Oli d'oliva verge extra
- Sal al gust
- Farigola al gust

### PER A LA MUSELINA

- 400 g de carbassó
- 50 mL de vi de Xerès
- 300 g de patates cuites
- 200 mL de nata líquida
- Oli d'oliva verge extra
- Sal al gust
- Pebre al gust

### ELABORACIÓ

**01.** Escalfeu l'oli d'oliva en una paella i marqueu el llobarro. **02.** Passa el llobarro a una safata apta per al forn i enfornar durant 7 minuts aproximadament. **03.** Mentre, per a la salsa, escalfa l'oli d'oliva en una paella i ofega el carbassó tallat a daus durant uns 10 minuts. **04.** Aboca el vi blanc a la paella i cuina a foc alt fins que s'evapori. **05.** Afegeix la nata líquida i deixa cuinar a foc suau durant 5 minuts més. Salpebreu-ho al gust.

**06.** Tritura la barreja al costat de la patata cuita i passa per un colador. **07** Per al topping, torra els pista xots durant uns minuts en una paella i reserva. **08.** Ofegar en una mica d'oli d'oliva els alls fins que comencin a daurar-se. Afegeix els espàrrecs tallats a daus petits i ofega durant uns minuts més. **09.** Disposa la salsa al fons del plat, afegeix el llobarro i cobreix amb els espàrrecs, els festucs triturats i uns brots aromàtics.



# RECEPTA

## CREPS DE LLOBARRO

Una recepta exquisida i fàcil de preparar perquè pugueu gaudir del nostre llobarro fresc de manera innovadora i deliciosa. Aquest plat **combina la tendresa del nostre llobarro fresc amb la suavitat i lleugeresa dels creps**, creant una experiència culinària única.

### INGREDIENTS (PER A 2 PERSONES)

- 250 grams de filet de llobarro fresc
- 1 tassa de farina
- 1 tassa de llet
- 2 ous
- 2 cullerades de mantega, fosa
- Sal i pebre al gust
- Oli d'oliva per untar la paella

### ELABORACIÓ

**PREPARACIÓ DEL CREPS:** **01.** En un bol gran, bateu els ous fins que estiguin ben barrejats. **02.** Afegiu la llet i continueu batent fins que la mescla estigui homogènia. **03.** A poc a poc, incorporeu la farina fins que la massa estigui lliure de grumolls. **04.** Afegiu la mantega fosa, sal i pebre al gust, i barregeu bé. **05.** Escalfeu una paella untada amb una mica d'oli d'oliva a foc mitjà-alt. **06.** Aboqueu una mica de la massa a la paella calenta i feu-la girar per cobrir tota la superfície. **07.** Cuineu el crep fins que estigui lleugerament daurat a cada costat. Reserveu.

**PREPARACIÓ DEL LLOBARRO:** **01.** Talleu el filet de llobarro en trossos petits i salpebreu-los al gust. **02.** En una paella, escalfi una mica d'oli d'oliva a foc mitjà. **03.** Poseu els trossos de llobarro a la paella i cuineu-los durant 3-4 minuts per cada costat fins que estiguin cuïtes. Reserveu.

**MUNTATGE:** **01.** Colloqueu una porció de llobarro cuinat al mig de cada crep. **02.** Doblegueu el crep per cobrir el peix i doneu-li forma de paquet. **03.** Podeu decorar els creps amb herbes fresques com l'alfàbrega o l'orenga, si ho desitgeu. **04.** Serveixi els creps de llobarro calents i gaudeixi d'una explosió de sabors frescos i del mar en cada mossegada.

### NOTA

Ara que teniu aquesta fantàstica recepta a les vostres mans, animeu-vos a provar-la a casa i a impressionar els vostres familiars i amics amb aquest plat exquisit i saludable. Recordeu que tenim llobarro fresc de primera qualitat a Garoina, així que no dubteu en passar a recollir-ne avui mateix.