



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

# RECEPTES AMB PEIX BLAU, ABRIL DE 2024





# RECEPTA

## PASTÍS DE TONYINA AMB PATATES

Un pastís de tonyina amb patates que **et sorprèn amb cada mos**. Les patates, bullides fins a la perfecció, es converteixen en un puré sedós amb oli d'oliva. El farcit de tonyina, ceba i tomàquet és una explosió de sabors mediterranis, gratinats al forn amb maionesa i pepinillos. **Un plat reconfortant i deliciós.**

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

#### Per el puré:

- 5 patates
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- Sal

#### Per gratinar:

- 4 cogombres
- 1 dl de maionesa

#### Per al farciment:

- 1 ceba
- 2 ml d'oli d'oliva verge extra
- 300 g de tonyina fresca
- 2 dl de salsa de tomàquet casolana
- 1 pessic de sucre
- Sal i pebre.

### ELABORACIÓ

**01. Peleu, renteu i trossegeu les patates.** Coeu-les en un fons d'aigua bullint amb un pessic de sal. Quan estiguin tendres, escórrer i passar pel xinès. Barregeu-ho amb una cullerada d'oli d'oliva. **02. Peleu, piqueu i estofeu la ceba** fins que estigui transparent. Afegir la tonyina, sense pell i sense espines i picat. Salpebreu-ho i salteu-ho. Afegir-hi el tomàquet, el sucre i perllongar la cocció 5 minuts més. **03. Preescalfeu el forn a 180 graus C.** Ompliu el fons d'un motlle amb una capa de puré. Posar a sobre la barreja de tonyina, cobrir amb la resta del puré. Desemmotlleu i cobriu la superfície amb la maionesa i amb els cogombres tallats a rodanxes.



# RECEPTA

## COCA DE SARDINES I OLIVES NEGRES

Una coca deliciosa que **combina la frescor del mar amb la intensitat de les olives negres**, creant una experiència culinària inoblidable.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 400 g de sardines
- Massa de coca
- Sal
- Oli
- 800 g de ceba
- Olives negres
- Farigola

### ELABORACIÓ

**01. Elimineu les escates**, el cap i les espines de les sardines. Condimenteu i ruixeu amb oli i reserveu-ho a la nevera 1 hora aproximadament. **02. Salteu la ceba tallada** a rodanxes. Folreu un motlle amb una massa de coca i enforneu-ho uns 15 minuts. **03. Tregueu i unteu amb oli**. Repartiu la ceba i col·loqueu-hi al damunt les sardines. Escampeu la farigola i enforneu durant 5 minuts. Afegiu-hi les olives i serviu-ho.



# RECEPTA

## TÀRTAR DE VERAT AMB CREMA DE IOGURT I LLIMONA

**Una recepta que farà gaudir fins i tot els paladars més reticents** a menjar peix. Aquest tàrtar ofereix una textura suau i delicada, amb un toc marí que no és massa intens. La combinació de la crema de iogurt i llimona aporta una frescor cítrica que alleuja la força del peix, creant un **equilibri harmoniós de sabors**.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 600 g de verat fresc
- 30 g de sal
- 1 llimona
- Julivert fresc
- 1 gra d'all
- 1 anxova
- 1 iogurt grec
- 1 culleradeta de sucre
- Sal
- 8 galetes tipus crackers

### ELABORACIÓ

**01. Poseu un cassó** al foc amb 1 litre d'aigua i 30 g de sal. Escalfeu fins que es dissolgui completament la sal. Deixeu-ho refredar. Treure els lloms del verat. Poseu el verat en una plata coberta amb la salmorra i fiqueu-ho a la nevera durant una hora. **02. Netegeu el julivert**, escórrer i separar les tiges de les fulles. Peleu l'all, talleu-lo per la meitat i retireu el germen. Pelar i tallar la llimona a trossos; reservar. Poseu en got de batedora les fulles de julivert, un tros de pell de llimona, una anxova i l'all; tritureu. **03. Poseu al got de la batedora** la llimona, un iogurt, sucre i un pessic de sal. Tritureu-ho fins a obtenir una crema homogènia. Muntar, sobre una galeta salada, la barreja de julivert, el verat escorregut i tallat a daus i la crema de iogurt i llimona.



# RECEPTA

## SUQUET DE PEIX BLAU

El suquet és un plat molt típic de Catalunya que **el podem fer amb tipus de peix**. La paraula suquet fa referència al *caldet* que queda després de l'elaboració del guisat, que sempre sol portar fruits secs picats, tomàquet, all, brou de peix, pa, etc.

### INGREDIENTS (PER A 2 PERSONES)

- 1 kg d'anxoves
- 1 gotet de vi blanc
- 1 gotet de brou de peix
- 1 ceba
- 5 grans d'all
- 4 tomàquets madurs
- 10 ametlles torrades senceres
- 2 llesques de pa
- 1 cullerada de nyora
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge
- Sal

### ELABORACIÓ

**01. Peleu els grans d'all**, la ceba i els tomàquets i piqueu-ho tot ben fi. **02. Poseu l'oli en una cassola** i daureu els alls i les llesques de pa per ficar-les al morter. **03. Incorporeu** al morter **la carn de nyora**, el vi blanc, sal, pebre i piqueu-ho bé fins a obtenir una pasta. **04.** A la mateixa cassola **fregiu a foc lent la ceba amb oli** i afegiu-hi els tomàquets per cuinar-los. **05. Afegiu la picada del morter** i el brou de peix a la cassola i deixa-ho que es faci a foc no gaire fort durant 10 minuts. **06. Incorporeu les anxoves**, netes i sense espines, senceres. **07. Afegiu una mica d'aigua** i cou-ho durant uns 5-7 minuts.



# RECEPTA

## FILETS DE TRUITA AL FORN

La truita al forn és un plat perfecte per a les persones que els agrada menjar molt sa, ja que és un peix amb molt poc contingut gras. És ideal per a una dieta saludable i, si preparem el peix al forn com t'ensenyarem a continuació, la recepta es torna encara més sana. Us recomanem consumir aquest plat a l'hora del sopar.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 filets de truita
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 2 grans d'all, picats molt fi
- 1 culleradeta de julivert fresc, picat
- 1 culleradeta de farigola fresca, picada
- 1 culleradeta de romaní fresc, picat
- Sal i pebre al gust
- Julivert fresc, per adornar (opcional)

### ELABORACIÓ

**01. Preescalfeu el forn** a 200 graus C. **02. Renteu i assequeu els filets** de truita. Colloqueu-los en una safata per al forn folrada amb paper mantega o untada lleugerament. **03. En un bol petit, barregeu** l'oli d'oliva, l'all picat, el julivert, la farigola i el romaní. Afegiu sal i pebre al gust. Barregeu-ho bé. **04. Unteu la barreja** d'herbes sobre els filets de truita, assegurant-vos de cobrir-los uniformement. **05. Enforneu**, en el forn preescalfat, durant aproximadament 15-20 minuts, o fins que la truita estigui cuïta i es desfaci fàcilment amb una forquilla. **06. Si ho desitgeu, decoreu-ho** amb julivert fresc abans de servir.