



WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES AMB SEITÓ, MAIG DE 2024





RECEPTA

AMANIDA DE SEITONS MARINATS AMB VINAGRETA DE MEL DE FARIGOLA

Descobreix l'harmonia perfecta entre mar i muntanya amb aquesta amanida de seitons marinats i vinagreta de mel de farigola. Una fusió sorprenent de frescor marina i la dolçor aromàtica de la mel, ideal per a sorprendre els teus convidats i gaudir d'un mos ple de sabor mediterrani.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 100 g de vegetals germinats
- Mitja col d'hivern
- 1 taronja
- 100 g de mel de farigola
- 100 g de bròquil confitat
- 1 bitxo confitat
- 50 ml de vinagre de poma
- 400 g seitons
- 1 dl de vinagre de vi blanc
- 4 dl d'aigua mineral
- 3 dl d'oli d'oliva extra verge
- Sal
- Farina
- Oli d'oliva per fregir

ELABORACIÓ

01. Renteu la taronja i talleu-la a daus petits. Poseu-la en un cassó juntament amb la mel i un raig d'aigua i feu-la bullir durant 7 minuts. Reserveu-ho. **02.** Talleu la col a tires ben fines. Passeu-li un raig d'aigua i escorreu-ho bé. **03.** Separeu els dos filets dels seitons amb molta cura amb els dits. Aneu-los col·locant en un pot amb aigua freda. Reserveu les espines. **04.** Una vegada els tingueu tots, traieu aquesta aigua i poseu els 4 dl d'aigua mineral, el vinagre de vi blanc i un pessic de sal. Deixeu-ho marinar unes 4 hores.

05. Passat aquest temps, traieu delicadament els filets de seitó de l'aigua i poseu-los en una plàtera i cobriu-los amb oli d'oliva extra verge. Deixeu-ho marinar 12 hores. **06.** Talleu el bròquil i el bitxo confitat a daus molt petits i afegiu-lo a la taronja agra amb mel. Incorporeu-hi també un raig de vinagre de poma. **07.** Prepareu l'amanida. Poseu els filets de seitó al plat amb els germinats al damunt. **08.** Barregeu 2 dl d'oli del marinat a la taronja, bròquil i bitxo amb mel i poseu-ho a punt de sal. **09.** Amaniu els seitons i serviu-ho.



RECEPTA

SEITÓ CRUIXENT AMB MAIONESA DE POMA

Descobreix la delícia del seitó cruixent amb maionesa de poma, una **fusió perfecta de textures i sabors**. La crocantor salada del seitó fregit es combina amb la suavitat i el frescor dolç de la maionesa de poma, creant una experiència gastronòmica única i irresistible. **Ideal com a aperitiu o plat lleuger**, cada mossegada et sorprendrà i delectarà.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 8 20 seitons
- 30 g blat de moro fregit
- 2 ous
- 70 g farina d'arròs
- 100 ml aigua amb gas
- Sal
- Oli d'oliva verge extra
- 1 poma golden
- 1 canonet de canyella
- Sucre
- Mantega
- Oli OVE de 0,4 graus
- 1 llima

ELABORACIÓ

01. Amb un buidador de pomes, traiem el centre d'una poma golden neta, fem un tall a la pela envoltant la circumferència i farcim el forat amb un canonet de canyella, 4 daus petits de mantega i una mica de sucre. **02.** Ho portem al forn una hora a 180 graus C. **03.** Deixem que la poma baixi de temperatura, la pelem i la tallem de qualsevol manera. **04.** Posem a un got batedor la poma tallada, un ou que millor que no estigui fred de nevera, la pela d'una llima neta i el suc de mitja llima.

05. Ho emulsionem amb oli de 0,4 graus d'acidesa. **06.** Posem a un bol 60 g de farina d'arròs, un ou i un polsim de sal. Ho barregem. **07.** Un cop ho tenim ben integrat, afegim a la barreja 100 ml d'aigua amb gas freda de nevera. Ho barregem fins que quedi homogeni. **08.** Tapem la barreja amb el plat i ho portem a la nevera perquè la farina s'hidrati un mínim de 5 minuts. **09.** Posem una paella molt fonda amb oli a escalfar. **10.** Passem per la picadora 30 g de blat de moro fregit, que quedi gruixut. **11.** Tirem el blat de moro a la pastina d'arrebosar que hem rescatat de la nevera i ho barregem.

12. Arrebossem els seitons nets i sense espina amb la farina d'arròs. Després ho passem per l'Orly. **13.** Fregim els segons a l'oli calent a tandes, perquè no baixi gaire la temperatura de l'oli. **14.** A mesura que els seitons estiguin fregits, els deixem sobre un plat amb paper absorbent. **15.** Retirem els seitons del paper absorbent i els servim amb uns punts de maionesa de poma.



RECEPTA

PASTA DE FULL AMB ESCALIVADA I SEITONS

Endinsa't en la **delícia mediterrània** amb aquesta recepta de pasta de full amb escalivada i seitons. La base cruixent de pasta de full es combina amb l'escalivada, plena de sabors fumats i dolços, coronada amb seitons tendres i salats. És perfecte **com a aperitiu** sofisticat o un **plat principal lleuger**, aquesta recepta és un autèntic plaer.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 rectangles de pasta de full de 10 x 14
- 2 pebrots vermells
- 2 alberginies
- 24 seitons
- Vinagre
- Oli d'oliva
- 1 rovell d'ou
- Enciams variats per guarnir el plat

ELABORACIÓ

01. Primer de tot, poseu els seitons a macerar amb aigua, vinagre i sal unes 4 hores. **02.** Després netegeu-los i poseu-los amb oli. Mentrestant feu l'escalivada de l'albergínia i el pebrot vermell, talleu-los ben petits i amaniu-los amb sal, pebre i oli. **03.** D'altra banda pinteu la pasta de full amb un rovell d'ou, punxeu-la perquè no pugui i poseu-la al forn durant 10 minuts a 180 graus. **04.** Deixeu-la refredar i poseu-hi l'escalivada al damunt ben repartida i a sobre el seitó. **05.** Emplateu-ho i acompanyeu-ho amb una mica d'amanida.



RECEPTA

SEITÓ EN VINAGRE

Submergeix-te en la tradició amb aquest seitó amb vinagre. Cada seitó, marinat a la perfecció, ofereix un **equilibri ideal entre la seva textura tendre i el toc acidulat del vinagre**. Un mos refrescant i ple de sabor que captura l'essència del Mediterrani en cada bocí. Ideal per a un aperitiu que sorprendrà els teus convidats.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 400 grams de seitó fresc
- Sal
- Vinagre de vi blanc o vinagre de poma (1/2 litre)
- All i julivert picat
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ

01. Netejar el seitó i treure-li el cap i la tripa. **02.** Amb els dits pols i índex de la mà dreta (pels dretans), subjectar el peix. **03.** Resseguir l'espina amb la mà dreta per separar la carn.

Fer que quedin dos filets units per la cua. **04.** Tallem l'espina arran de cua. **05.** Rentar molt bé els filets fins que l'aigua surti neta, ja que el peix ha de quedar descolorit.

06. Posar els filets dins d'un recipient, un al costat de l'altre. **07.** Salar-los. **08.** Cobrir-los amb vinagre blanc. **09.** Repetir les capes fins acabar amb seitó, sal i vinagre. **10.** Tapar el recipient i guardar a la nevera. **11.** Deixar marinar d'un dia per l'altre.

Unes hores abans de menjar-los, treure'ls del vinagre, posar-los en una plata, espolsar all i julivert picat pel damunt i regar amb abundant oli d'oliva, deixant-los confitar fora de la nevera, en un lloc fresc fins al moment de servir. Si no es consumeixen immediatament, guardar-los dins d'un tupper a la nevera.

Aquest plat permet ser congelat afegim abundant oli però sense el julivert, que s'afegeix en el moment de servir.



MAIG DE 2024
WWW.GAROINA.CAT

