



WWW.GAROINA.CAT
RECEPTES AMB BONÍTOL, JUNY DE 2024





PER CONSUMIR PEIX CRU, CAL
CONGELAR-LO DURANT ALMENYS
24 HORES PER ELIMINAR
QUALSEVOL POSSIBLE PARÀSIT,
INCLOENT L'ANISAKIS.

RECEPTA

TATAKI DE BONÍTOL

El tataki de bonítol és una recepta de la **gastronomia japonesa** en què **es consumeix el peix cru** i lleument marcat a l'exterior. És un plat ràpid i fàcil d'elaborar la característica principal del qual és el seu intens sabor amb matisos orientals.

INGREDIENTS

- Filet de bonítol
- Salsa de soja
- Mirin (opcional)
- Sake (opcional)
- Gíngebre fresc ratllat
- Oli de sèsam
- Sèsam torrat
- Cibulet (opcional, per decorar)
- Wasabi (opcional, per servir)
- Salsa de soja i gíngebre (per remullar)

ELABORACIÓ

01. Descongela completament el producte posant-lo al refrigerador el dia abans. **02.** Assegura't que el filet de bonítol estigui net i sense pell. **03.** Barreja una part de salsa de soja, una part de mirin (opcional) i una part de sake (opcional) en un bol poc profund per fer la marinada. **04.** Col·loca el filet de bonítol a la marinada i deixa'l marinar durant uns 15-30 minuts al frigorífic. **05.** Escalfa una paella a foc alt.

06. Arrossega el filet de bonítol ràpidament a la paella calenta. Només necessites uns segons per cada costat perquè quedi daurat per fora però cru al centre. **07.** Després d'arrossegar el bonítol, submergeix-lo immediatament en aigua freda o en un recipient amb gel per aturar la cocció. **08.** Talla el bonítol en rodanxes fines amb un ganivet afilat. **09.** Col·loca les rodanxes de bonítol en un plat. **10.** Posa gíngebre ratllat i sèsam torrat sobre el peix. **11.** Rega amb una mica d'oli de sèsam. **12.** Decora al teu gust, amb cibulet picat. Serveix-ho amb wasabi i una salsa de soja i amb gíngebre per remullar.



RECEPTA

ESQUEIXADA DE BONÍTOL

L'esqueixada de bonítol és una amanida tradicional catalana que es prepara amb bonítol dessalat i esmicat, ceba, tomàquet, pebrot vermell, olives negres i un raig d'oli d'oliva verge extra. Aquesta plat fresc i lleuger es caracteritza pel seu sabor intens i la seva textura delicada. Es serveix fred i és ideal per als mesos d'estiu.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 1/2 bonítol
- 1 L d'aigua mineral
- 20 g sal fina
- 3 tomàquets tipus pebrot
- 2 cebes tendres
- 1 ou
- 10 tomàquets confitats
- 10 tàperes
- 1 llima
- 1 fulla perilla (shiso)
- Estragó
- Fonoll marí
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

01. Descongelem un bonítol a la nevera (l'hem congelat a fi d'eliminar la hipotètica presència d'anisakis o altres paràsits). **02.** L'esqueixem amb les mans i el fem dins un bol. **03.** Posem en un got batedor 1 litre d'aigua mineral i 20 g de sal fina. Ho barregem amb el braç elèctric i posem la solució al bol del bonítol. Ho deixem submergit durant 15 minuts. **04.** Tallem a rodanxes 2 cebes tendres. Submergim-les en un bol amb aigua durant 5 minuts (perdran la fortor). **05.** Posem al túrmix 1 ou, el suc d'una llima, sal, una mica d'estróg i oli d'oliva. Fem una maionesa.

06. Un cop feta, la fem dins d'una mànega de pastisseria. **07.** Posem 10 tomàquets confitats, prèviament eixugats, en un got batedor. Hi afegim un rajolí d'aigua mineral i un rajolí d'oli d'oliva verge extra. Ho batem i ho aboquem dins d'un altre biberó. Hem fet una *tapenade* de tomàquet. **08.** Tallem a rodanxes 3 tomàquets pebrot. Els reservem. **09.** Eixuguem el bonítol i la ceba que teníem en aigua. **10.** Emplatem sobre una base de tomàquet a rodanxes, la ceba, el bonítol esqueixat i uns punts de maionesa i de *tapenade*. **11.** Completem la presentació amb unes tàperes, una fulla picada de perilla (shiso), una mica de fonoll marí i un rajolinet d'oli d'oliva. Llest!



RECEPTA

BONÍTOL MARINAT AMB FAVETES

El bonítol marinat amb favetes és **un plat deliciós i refinat, típic de la cuina mediterrània**. Consisteix en bonítol fresc marinat amb una barreja d'herbes aromàtiques, suc de llimona i oli d'oliva, acompanyat de favetes tendres. Aquest plat **destaca per la frescor del peix combinada amb la suavitat i dolçor de les favetes**, oferint una experiència gastronòmica lleugera i saborosa. És una opció ideal

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 500 g de llom de bonítol (sense espines)
- 40 g de favetes tendres
- 400 g de faves
- 2 fulles de gelatina
- Menta fresca
- 5 g de wasabi (rave japonès)
- Salsa de soja
- Oli d'oliva
- 1 ceba tendra
- 2 ravenets
- Pell de llima
- Gíngebre
- 200 g de sucre
- Sal
- Pebre negre

ELABORACIÓ

01. En un bol, barregeu el bonítol amb la pell de llima ratllada, el pebre negre, la sal i el sucre i deixeu-ho marinar durant 8 hores a la nevera. **02.** Després, separeu el bonítol, amb una mica d'aigua traiu-li la sal i el sucre i reserveu-lo. **03. Fem l'escuma de faves:** en un cassó amb aigua bullent coeu les faves, sense tavella, 15 minuts a foc mitjà. **04.** Retireu les faves del cassó, reserveu-les i reserveu també l'aigua.

05. En un bol, hidrateu les fulles de gelatina amb una mica d'aigua de la cocció de les faves, que estigui freda. Mentrestant, traiu la pelleta exterior de les faves i, amb l'ajuda d'una batedora, feu un puré amb l'interior de la fava i una mica d'aigua de la cocció de les faves.

06. Després, afegiu-hi el wasabi, l'oli i les dues fulles de gelatina ja hidratades i emulsioneu-ho tot.

07. En un cassó amb aigua bullent escalduu 10 segons les favetes tendres i refresqueu-les en un bol amb aigua i gel. **08.** Talleu la ceba tendra a làmines i el bonítol a daus. **09.** Poseu les làmines de ceba amb les favetes tendres al fons del plat, amaniu-ho tot amb la salsa de soja i l'oli d'oliva, poseu-hi els daus de bonítol a sobre, cobriu-los amb una mica d'escuma de faves i guarniu-ho amb unes fulles de menta, una mica de gíngebre ratllat i els ravenets tallats a rodanxes per sobre.



RECEPTA

BONÍTOL CONFITAT AMB CREMA DE PEBROTS

El bonítol confitat amb crema de pebrots és **un plat sofisticat** que combina el sabor suau del bonítol confitat lentament en oli d'oliva amb la intensitat i dolçor de la crema de pebrots rostits. El resultat és una **textura melosa** del peix, que es fon amb la crema suau i saborosa, creant una experiència gustativa equilibrada i deliciosa. Ideal per a un **àpat elegant** i ple de matisos.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 lloms de bonítol d'uns 75 g
- 2 cabdells d'enciam
- 3 pebrots vermells
- 1/2 l d'oli d'oliva verge
- 1 gra d'all
- 2 fulles de llorer
- 1 ceba tendra
- 50 g vinagre de xerès
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ

01. En un cassó al foc, confiteu l'oli d'oliva amb el gra d'all i les fulles de llorer, a 65 graus, durant 20 minuts i reserveu-ho. **02.** Escaliveu els pebrots, sense tapar, al forn 40 minuts i deixeu-los refredar una mica i peleu-los. **03. Per fer l'emulsió de pebrots:** tritureu amb una batedora els pebrots escalivats juntament amb el vinagre, la sal, el pebre i un raig de l'oli confitat amb all i llorer, i reserveu-ho tapat amb paper film.

04. Confiteu el bonítol lleugerament, a 65 graus, durant 3 minuts, en l'oli confitat d'all i llorer.

05. Desfulleu el cabdell d'enciam, talleu la ceba tendra a rodanxes i reserveu-ho tot per a l'emplatat. **06.** Un cop confitat el bonítol, talleu-lo a porcions. **07.** Disposeu cada porció de bonítol a dins de les fulles d'enciam (com si la fulla fos una cullera), cobriu-ho amb l'emulsió de pebot i acompanyeu-ho amb les rodanxes de ceba tendra.



RECEPTA

TIMBAL DE PRIMAVERA AMB BONÍTOI

El timbal de primavera amb bonítol és **un plat fresc i colorit** que destaca per la seva **presentació atractiva i sabor vibrant**. Es prepara amb capes de verdures de temporada com tomàquets, alvocats, pebrot i ceba, combinades amb bonítol fresc o confitat. Aquesta combinació ofereix una harmonia de textures i sabors, **ideal per als mesos més càlids**, presentant una experiència culinària lleugera i saludable.

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 tomàquets verds
- 1 patata grossa
- 250 g de bonítol en conserva
- 2 ous
- 1 ceba tendra
- 1 taronja
- Pebre
- Escames de sal
- Salsa de soja
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

01. En un cassó amb aigua bulliu la patata sencera i amb pell. Quan estigui cuïta, deixeu-la refredar, peleu-la, talleu-la a rodanxes i reserveu-la. **02.** En un altre cassó amb aigua bulliu els ous. Quan estiguin cuïts, deixeu-los refredar, peleu-los, talleu-los a rodanxes i reserveu-los. **03.** Poseu en un bol la ceba tendra tallada a la juliana juntament amb l'oli d'oliva, la salsa de soja, les escames de sal i el pebre i deixeu-lo macerar durant un parell o 3 d'hores.

04. Poseu un motllo al centre del plat, poseu-hi una capa de rodanxes de patata al fons, una de rodanxes d'ou a sobre, una de rodanxes de taronja, una de rodanxes de tomàquet, una de bonítol i cobriu-ho amb el ceballot confitat. **05.** Desemmotlleu-ho i amaniu-ho tot amb la salsa de macerar el ceballot.