



WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES AMB CEFALÒPODES, JULIOL DE 2024





RECEPTA

SEPIONS AMB LLAGOSTINS I FAVETES

Aquesta recepta de "Sepions amb llagostins i favetes" és una delícia mediterrània que **combina la suculència dels sepions** amb la **delicadesa dels llagostins** i l'**exquisidesa de les favetes**. Un plat que captura l'essència del mar en cada mossegada, perfecte per a aquells que estimen els sabors marins amb una nota fresca i vibrant.

INGREDIENTS

- 500 g de sepions
- Favetes en oli d'oliva
- 6 llagostins
- Sal
- Pebre
- Oli
- Alls tendres

ELABORACIÓ

01. Netejarem els sepions (si cal). Seguidament saltejarem els alls tendres, afegim els llagostins pelats, podem flamejar. **02.** D'altra banda saltegem les favetes ben escorregudes, reservem. **03.** Amb la mateixa paella dels llagostins posem a coure els sepions, salpebrem i fem una cocció curta. El canvi de color ens indicarà que ja són fets. **04.** Incorporem les favetes, donem unes voltes i hi afegim els llagostins, escalfem tot junt i ja podem servir.



RECEPTA

POP GRATINAT AMB ESCUMA DE PATATA

Aquesta recepta de "Pop gratinat amb escuma de patata" és **una proposta irresistible** que combina la textura tendra del pop amb la cremositat de la escuma de patata. **Un plat que captura l'elegància del mar amb un toc sofisticat**, ideal per a paladars que busquen una experiència gastronòmica refinada amb cada bocí.

INGREDIENTS

- 500 g de pop (cuit)
- Llet
- All
- Sal
- Oli

Per l'escuma de patata

- Sifó
- 400 g de patata
- 200 g d'aigua (la de bullir la patata)
- 150 g de nata líquida
- 190 g d'oli d'oliva

ELABORACIÓ

01. Posem el pop cuit al bany maria i deixarem q s'escalfi, treure'm el pop de la bossa i el posarem en una safata de forn tallat a rodanxes. **02.** D'altra banda farem l'allioli aprofitant la gelatina que ens ha deixat el pop. **03.** Naparem el pop amb l'allioli i gratinarem durant uns 7 minuts a 180 graus.

Per fer l'escuma pelarem i bullirem la patata, amb la mateixa aigua que ens quedi, afegim la nata, l'oli, la sal i la patata i ho triturarem tot. Amb l'ajuda del sifó farem l'escuma.

04. Posarem una base d'escuma i el pop gratinat al damunt. Ho decorarem amb algun brot o cibulet.



AQUESTA RECEPTE L'HEU D'APUNTAR VOSALTRES, AFEGINT-HI LES NOTES QUE US CALGUI, JA QUE HI HA MOLTES MANERES DE PREPARAR-LA.

RECEPTE

CALAMARCETS DE COSTA A LA PLANXA AMB CEBA TRUFADA

Aquesta recepta de "Calamarcets de costa a la planxa amb ceba trufada" és una **fusió perfecta de flavors marins amb el sabor intens de la ceba trufada**. El resultat és un plat que captura la frescor dels calamars de costa amb una nota terrosa i aromàtica, ideal per als amants de la cuina mediterrània amb un toc sofisticat.

INGREDIENTS

ELABORACIÓ



RECEPTA

SÍPIA A LA PLANXA

Gaudeix d'un clàssic de la cuina mediterrània amb aquesta recepta de "Sípia a la planxa". **Simple i deliciosa**, aquesta preparació ressalta el sabor natural de la sípia amb només uns quants ingredients frescos i un toc d'oli d'oliva. **Perfecte per a un dinar lleuger o un sopar elegant**, aquest plat et transportarà directament a les costes del Mediterrani.

INGREDIENTS

- 2 sípies fresques, netejades i tallades en porcions
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- All picat (opcional)
- Julivert fresc picat per decorar
- Rodanxes de llimona (opcional)

ELABORACIÓ

01. Renteu bé les sípies i sequeu-les amb paper de cuina. **02.** Talleu les sípies en porcions més manejables. **03.** En un recipient, barregeu oli d'oliva verge extra, sal, pebre i all picat (si ho preferim). **04.** Es poden afegir unes gotes de llimona per a un toc cítric. **05.** Unteu les porcions de sípia amb la barreja, assegureu-vos que estiguin ben cobertes.

06. Escalfeu una planxa o paella a foc mitjà-alt. **07.** Poseu les porcions de sípia a la planxa calenta. **08.** Coeu cada costat durant aproximadament 2-3 minuts, o fins que la sípia estigui daurada i cuïta. **09.** Trèieu les sípies de la planxa i poseu-les en un plat. **10.** Ruixeu amb una mica més d'oli d'oliva i espoleu-hi julivert fresc picat pel damunt.



RECEPTA

ARRÒS NEGRE AMB BACALLÀ I SEPIONETS DE COSTA

Aquesta recepta d'"Arròs negre amb bacallà i sepionets de costa" és **una combinació exquisida** de la riquesa del mar i els sabors intensos de la tinta de calamar. El bacallà aporta una textura suculenta, mentre que els sepionets de costa afegeixen un toc fresc i delicat.

INGREDIENTS

- 400 g d'arròs
- Tinta de calamar
- 1 litre de fumet
- 300 g de bacalla
- 3 grans d'all
- 200 ml d'oli oliva
- 3 cebes
- 2 pebrots verds
- 150 ml de vi blanc
- Julivert picat

ELABORACIÓ

01. Dessalar el bacallà, en el cas que no ho estigui, durant 24 hores a la nevera i canviant l'aigua tres vegades. **02.** Pela els alls i posa l'oli en una cassola al foc, una vegada calenta introdueix els alls i quan estiguin daurats reserva'ls. **03.** Posa el bacallà i els sepionets a trossets amb el foc al mínim i passats uns 5 minuts, done'ls la volta i cuina'ls fins que perdin la duresa. **04.** Retira el bacallà i els sepionets i espera que es refredi l'oli i el suc que ha quedat, lliga-ho amb l'ajuda d'una vareta fins que es faci una maionesa i reserva-ho sense que marxi l'escalfor.

05. En una altra cassola ofeguem les cebes i els pebrots picats a foc lent. Quan estigui ben cuit afegim l'arròs i el vi blanc, quan hagi reduït posem-hi el fumet i deixem-ho cuinar uns 15 minuts. **06.** Incorporem la meitat del bacallà i sepionets a l'arròs juntament amb la maionesa i cuinem-ho dos minuts més. **07.** Usarem la resta de bacallà i de maionesa per a decorar i hi afegim una mica de julivert picat i uns microbrots per acabar la decoració.



JULIOL DE 2024
WWW.GAROINA.CAT

