



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

# RECEPTES AMB POP, SETEMBRE DE 2024





# RECEPTA

## ENTREPÀ DE POP I PAPADA

Un deliciós entrepà que **combina la tendresa del pop a la brasa amb la intensitat de la papada de porc** cuinada a foc lent. L'equilibri perfecte entre el mar i la terra, amb textures suculentes que es fonen al paladar. Tot això acompanyat d'un pa cruixent i una salsa subtil que ressalta els sabors sense amagar-los. Ideal per aquells que busquen una experiència gastronòmica sorprenent i plena de matisos.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 panets de viena
- 300 g de brou de carn
- 2 sobres amb potes de pop bullides
- 1 papada de porc ral d'Avinyó
- 1 cabeça d'alls
- 1 bulb de fonoll
- Sal grossa
- Sal fina
- Sucre
- Oli d'oliva verge extra
- Gíngebre
- Coriandre
- Cibulet

### ELABORACIÓ

**01.** En un bol gran preparem una barreja de sal fina (25%), sal grossa (25%) i sucre (50%).

**02.** Laminem una cabeça d'alls i l'afegim al bol amb una bona dosi de gíngebre ratllat. Ho barregem. **03.** Posem una papada de porc ral d'Avinyó en un tàper i la cobrim per sota i per sobre amb la barreja del bol. Ho deixem a la nevera durant 12 hores.

**04.** Netegem la papada marinada amb aigua mineral i la posem en una safata i l'enforem a 220 graus durant 1 hora. Si la safata no té reixa i la papada és al fons, de tant en tant haurem de treure'n el greix que deixi anar. **05.** Traiem la papada del forn i la reservem, mentre perd temperatura. **06.** Posem a escalfar en un recipient 300 g de brou concentrat de carn.

**07.** Tallem les potes de pop a rodelles i les posem a escalfar dins del recipient de brou. **08.** Posem a escalfar una planxa. **09.** Tallem 1 bulb de fonoll a juliana. **10.** Tallem la papada a làmines gruixudes d'uns 2 cm i la caramelitzem a la planxa. **11.** Piquem unes quantes fulles de coriandre i de cibulet.

**12.** Obrim el pa de Viena i el pintem amb una mica del brou. Després hi afegim el fonoll, unes quantes rodelles de pop, la papada, més brou, les herbes picades i hi ratllem gíngebre per sobre. **13.** De forma optativa, podem planxar l'entrepà.



# RECEPTA

## POPETS EN SALSA

Uns **popets tendres i plens de sabor, cuinats a foc lent en una salsa deliciosa** i ben condimentada. Els aromes mariners es barregen amb la frescor dels ingredients per oferir-te un plat suculent que et transporta directament a la costa. **Perfecte per acompanyar amb pa i gaudir-ne fins a l'última gota de salsa**, és una recepta ideal tant per un dinar especial com per a un sopar relaxat.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 2 kg de pop net
- 700 ml de fumet
- 4 cebes de Figueres
- 5 tomàquets pera confitats sense pell
- 1 gra d'all
- 1 porro
- Julivert
- Vi ranci
- 1 fulla de llorer
- oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre blanc
- 60 g de pa ratllat
- Pebre vermell picant
- Cibulet

### ELABORACIÓ

**01.** PTallem a juliana 4 cebes de Figueres (600 g més o menys) i les enrossim en una cassola gran amb oli d'oliva verge extra. **02.** Obrim un pot de tomàquets confitats i en traiem 5, els eixuguem i els tallem a la brunesa. **03.** Tallem 1 porro a la *microbrunesa*. **04.** Afegim un raig de vi ranci a la cassola on hi ha la ceba rossa i deixem que l'alcohol s'evapori.

**05.** Traiem el pop descongelat de la nevera i el posem en una olla exprés. El tapem i el deixem coure durant 20 minuts. No hi posem aigua perquè volem que el pop es cogui amb els seus sucus. **06.** Traiem la ceba de la cassola i la reservem en un plat. Posem a enrossir el tomàquet i el porro, a la mateixa cassola on s'ha enrossit la ceba, i hi afegim un raig d'oli, 1 fulla de llorer i 1 gra d'all aixafat.

**07.** Traiem de la nevera el fumet i n'escalfem 700 ml en un pot. **08.** Traiem el pop de l'olla i el tallem amb les tisores. En guardem el suc de la cocció. **09.** Afegim a l'olla exprés (amb el suc del pop), la ceba, el porro i el tomàquet, el fumet calent, el pop tallat i unes branques de julivert. Hi afegim sal i pebre blanc i ho deixem al foc 5 minuts. **10.** Barregem en un bol 60 g de pa ratllat i una cullerada de pebre vermell picant. Ho afegim a l'olla. **11.** Ho servim en un plat fondo amb cibulet picat per sobre.



# RECEPTA

## ARRÒS MELÓS DE POP I GAMBES

Un arròs melós que **destaca pel seu sabor mariner**, on el pop tendre i les gambes fresques es fusionen amb l'aroma de fumet casolà. Cada mos és una **explosió de sabor**, amb la cremositat característica de l'arròs melós que t'envolta amb la seva textura suau i rica. Un plat perfecte **per gaudir en bona companyia**, que evoca l'essència del mar en cada cullerada. Ideal per aquells que busquen un plat reconfortant i ple de matisos.

### INGREDIENTS

- 400 g arròs bomba
- 2 Potes de pop cuit
- 10 Gambes llagostineres o vermelles
- 1500 ml fumet de peix
- 2 Nyores
- 3 alls
- 3 tomàquets
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

**01.** Pelar les gambes i posar a hidratar les nyores obertes i cobertes d'aigua fins que s'hidratin. **02.** En una cassola, escalfar un raig d'oli d'oliva generós i afegir un all. Enrossir els caps i les closques de les gambes amb la seva pell. Retirar i deixar bullir durant uns minuts. **03.** Tallar les potes de pop a rodelles, saltar amb l'oli de les gambes i reservar.

**04.** Enrossir els dos alls restants all i coure les nyores escorregudes junt amb els tomàquets. Afegir un gotet de fumet de peix i triturar-ho tot. **05.** Tornar-ho a la cassola. **06.** Incorporar l'arròs i afegir el brou ben calent. Coure durant uns 18 minuts i quan faltin 3 minuts per acabar, afegir les gambes i el pop. **07.** Empolvorar amb el julivert picat i a taula.



# RECEPTA

## POP A LA GALLEGA

El pop a la gallega és una **recepta clàssica que captura l'essència de la cuina tradicional** gallega. Amb el seu pop tendre, generosament condimentat amb oli d'oliva verge, pebre vermell i un toc de sal gruixuda, aquest **plat senzill però exquisit** és un homenatge als sabors autèntics del mar. Perfecte **per compartir en una taula plena de bons amics**, cada mossegada és un viatge als pobles costaners de Galícia, on la gastronomia i la cultura es troben.

### INGREDIENTS

- 1 pop fresc (aproximadament 1 kg)
- 2-3 patates mitjanes
- Sal gruixuda al gust
- Pebre dolç
- Oli d'oliva verge extra

### ELABORACIÓ

**01.** Neteja el pop, retirant qualsevol resta de vísceres i assegurant-te que estigui ben rentat.

**02.** En una olla gran, bull aigua amb sal gruixuda. Quan l'aigua bulli, submergeix el pop tres vegades, sostenint-lo per la capçada, perquè els tentacles s'enrotllin. **03.** Després de la tercera vegada, submergeix completament el pop i cuina a foc mitjà durant aproximadament 40-50 minuts o fins que estigui tou. Pots punxar-lo amb una forquilla per comprovar la textura.

**04.** Mentre es cou el pop, pela les patates i talla-les en rodanxes d'uns 0,5 cm de gruix. Cuina les patates en aigua amb sal fins que estiguin tendres. **05.** Quan el pop estigui llest, escorre'l i talla'l en rodanxes. **06.** En un plat gran, posa les rodanxes de patata i col·loca sobre elles les rodanxes de pop. **07.** Escampa sal gruixuda, i pebre dolç per damunt del pop i ruixa'l amb oli d'oliva verge extra.



SETEMBRE DE 2024  
WWW.GAROINA.CAT

