



WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES AMB GAMBES I ESCAMARLANS, NOVEMBRE DE 2024





RECEPTA

ARROSSEJAT D'ESCAMARLANS

Un clàssic mariner ple de sabor! **Fideus torrats, un bon fumet de peix, i escamarlans frescos** com a protagonistes. Perfecte per compartir i gaudir del millor de la cuina mediterrània.

INGREDIENTS

- 16 escamarlans
- 400 g d'arròs bomba
- 1 litre de fumet de peix
- 1 ceba
- 4 grans d'all
- 2 tomàquets madurs
- 1 pastanaga
- Api
- Pebre vermell
- 1 all porro
- Sal i pebre
- Oli
- Allioli

ELABORACIÓ

01. Per començar, feu un sofregit en una cassola amb oli, amb els alls, la ceba, la pastanaga i l'api, tot tallat ben petit. **02.** Després, incorporeu-hi el tomàquet, el pebre vermell, els caps dels escamarlans i les pells i deixeu-ho sofregir. Quan estigui ben sofregit, afegiu el fumet de peix calent a la cassola. Un cop hagi arrencat el bull, coleu-ho. **03.** A continuació, salpebreu les cues d'escamarlà pelades i salteu-les en una paella amb oli calent.

04. Tot seguit, daureu l'arròs a la paella on heu saltat els escamarlans. Quan estigui dauradet, incorporeu-hi el fumet amb el sofregit i deixeu-ho coure durant 15 minuts. **05.** I ja per acabar, emplateu l'arròs amb l'ajuda d'un motllo cilíndric i disposeu els escamarlans a sobre. Podeu acompanyar el plat amb allioli i decorar-lo amb una mica de julivert



RECEPTA

CANELONS D'ESCAMARLANS I TÒFONA

Una **combinació exquisida de mar i terra!** Farcit cremós d'escamarlans frescos amb un toc de tòfona que eleva cada mos. Perfecte per sorprendre amb un plat elegant i ple de sabor.

INGREDIENTS

Per al farcit del caneló:

- 60 g de ceba tendra
- 200 g d'escamarlans mitjans
- 40 ml de suc de tòfona
- 20 g de tòfona negra
- 50 ml de conyac
- 250 g de rovellons
- Plaques de caneló precuïtes
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- 1 cullerada beixamel

Per fer la beixamel:

- 300 ml de llet d'ovella
- 20 g de mantega
- 0,6 g xantana (per espessir)
- Sal
- Per a la salsa de tòfona:
- 90 ml de suc de tòfona
- 250 g de suc de carn

ELABORACIÓ

01. Per fer la beixamel, poseu en un bol la llet d'ovella calenta, la mantega, la xantana i una mica de sal i tritureu-ho bé amb el túrmix. **02.** Per fer el farcit, en una paella amb una mica d'oli sofregiu la ceba tendra picada. Quan estigui dauradeta, afegiu-hi les cues d'escamarlans picades, sofregiu-ho durant un parell de minuts, poseu-hi els rovellons picats, rectifiqueu-ho de sal i pebre, remeneu-ho bé i deixeu-ho sofregir un parell de minuts més. Seguidament, aboqueu-hi el conyac, deixeu que s'evapori l'alcohol durant un parell de minuts, afegiu-hi el suc de tòfona, torneu-ho a remenar i deixeu-ho reduir a foc suau. Després, poseu-hi una mica tòfona picada i una cullerada de beixamel, remeneu-ho bé i reserveu-ho.

03. Per fer la salsa de tòfona, poseu el suc de tòfona i el suc de carn en un cassó i deixeu-los reduir a foc suau. **04.** Mentrestant, esteneu les plaques de caneló sobre una superfície plana, poseu-hi a sobre una mica de tòfona laminada, cobriu-les amb el farcit i enrotlleu-les fent un caneló. **05.** A continuació, en una paella amb una mica d'oli salteu uns caps dels escamarlans i unes cues ja pelades i salades. **06.** I ja per acabar, poseu el caneló al mig del plat, cobriu-lo amb la beixamel, saleu-lo amb la salsa de tòfona i poseu el cap de l'escamarlà en un extrem del caneló i la cua a l'altre extrem.



RECEPTA

TACS DE BOLETS I GAMBES

Una explosió de sabor en format original! La combinació dels bolets saltejats i les gambes fresques crea uns tacs irresistibles, perfectes per compartir o gaudir com a entrant diferent i deliciós

INGREDIENTS

Pel farcit:

- 16 gambes roges
- Un bon grapat de mescla de bolets secs
- 1 ou talla S
- 1 gra d'all
- 150 ml d'oli de gira-sol
- 1/2 culleradeta de comí
- 1 llima
- Oli d'oliva verge extra

Per la salsa verda:

- 1 tomàquet raff verd
- 1 gra d'all
- 1 xili de Jalapa
- 1 llima
- Coriandre fresc i sal

Per la massa de les coques:

- 250 g farina de blat de moro
- 270 ml aigua

Per a emplatar:

- 1 ceba morada
- Flors comestibles

ELABORACIÓ

01. Hidratem un grapat de bolets secs en aigua tèbia durant 30 minuts. **02.** Barregem 250 g de farina de blat de moro nixtamalitzada amb aigua fins obtenir una massa manejable. **03.** Formem 12 boletes de 40 g cadascuna. **04.** Escalfem una paella i coem les boletes aplanades en forma de coca. Reservem tapades. **05.** Aplanem la massa amb una premsa o un plat, utilitzant paper sulfurat. **06.** Quan les coques agafen color, les coem lleugerament i les reservem tapades perquè no s'assequin.

07. Saltem peles i caps de gambes amb oli, triturem i coem el suc. Reservem. **08.** Preparem una maionesa amb ou, all, comí, llima i el suc de gambes, emulsionant amb oli de gira-sol. **09.** Triturem tomàquet verd, all, xile, llima i coriandre per obtenir una salsa verda. Reservem. **10.** Tallem la ceba morada en juliana i la reservem. **11.** Saltem les cues de les gambes netes uns segons i les reservem. **12.** Eixuguem els bolets hidratats, els saltem amb oli i els barregem amb les gambes. **13.** Muntem els tacs amb coca, bolets i gambes, maionesa, salsa, ceba i coriandre. Servim.



RECEPTA

SUQUET DE RAP I GAMBES

Un **clàssic mariner amb tot el sabor del Mediterrani**. Rap tendre, gambes fresques i un suquet perfumat que convida a sucuar-hi pa. Ideal per als amants de la bona cuina tradicional.

INGREDIENTS

- 1 rap tallat a rodelles amb el cap
- 500 g de patates velles
- 1 cabeça d'all
- 2 tomàquets
- Gambes vermelles
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Un raig de vi

Pel fumet:

- El cap del rap
- Gambes vermelles
- 2 musclos
- 1 ceba
- Alls
- Llorer

Per a la picada:

- 1 gra d'all
- el fetge del rap
- 1 llesca de pa fregit

ELABORACIÓ

01. Per al fumet: posem tots es ingredients en una olla amb aigua freda. Poseu-la al foc i, quan arrenqui el bull, deixeu que es cogui 20 min. Desescumeu-ho. S'ha de coure molt poc: a partir d'aigua freda, quan arrenca el bull, el deixem uns quinze minuts. Recordeu quer en un fumet mai s'hi posa sal perquè el peix, la ceba i la verdura aportin gust.

02. Per a la picada: Piqueu tots es ingredients al morter. Sofregiu dos alls ratllats amb oli d'oliva. Afegiu-hi els tomàquets ratllats i un raig de vi Banyuls. Afegiu-hi les patates esqueixades i el fumet, fins a cobrir les patates, a foc molt alt (en total s'han de coure 20 min). La patata kennebec és vella i absorbeix bé el suc. A mitja cocció, afegiu-hi el rap. Uns 5 min més tard, afegiu-hi els gambes i la picada.



NOVEMBRE DE 2024
WWW.GAROINA.CAT

