



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

# RECETES “MENÚ DE NADAL”, DESEMBRE DE 2024





# RECEPTA

## FILET FARCIT DE FOIE

Un plat gourmet amb un **equilibri perfecte entre la melositat del foie i la intensitat del filet**. Ideal per a ocasions especials o per sorprendre amb una recepta elegant i saborosa.

### INGREDIENTS

- 4 filets de 180 g cadascun
- 200 g de foie gras Colverd
- 300 ml de vermut vermell
- Sal
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge extra

#### Per als tubercles glacejats:

- 4 patates ratte
- 4 patates vitelotte
- 1 moniato
- 1 salsifí
- 1 nap

#### Per al suc de vedella:

- 1 kg d'ossos i retalls
- 1 l de fons d'au
- 1 ceba grossa
- 2 pastanagues
- 1 porro
- 1 branca d'api
- 30 g de concentrat de tomàquet
- 100 ml de vi negre
- 10 g de ceps secs
- 1 fulla de llover
- 1 branca de farigola
- 1 culleradeta de pebre negre en gra

### ELABORACIÓ

**01. Per al suc de vedella:** daureu els ossos i els retalls en una paella amb una mica d'oli. Talleu les verdures en porcions petites i daureu-les en una paella amb oli d'oliva. Afegiu-hi el concentrat de tomàquet, barregeu-ho bé, afegiu-hi els ceps i els ossos i els retalls, mulleu-ho amb el vi negre i deixeu evaporar els alcohols. Incorporeu-hi el fons d'au, bulliu-ho i escumeu-ho. Afegiu-hi les herbes i les espècies, i feu-ho coure entre 3-4 h. Coleu-ho. Reduïu-ho a textura de salsa.

**02. Per a la salsa de vermut:** reduïu el vermut, afegiu-hi el suc de vedella i barregeu-ho bé. Rectifiqueu-ho de sal, si cal.

**03. Per al filet:** obriu-lo a ganivet, en forma de llibre. Marqueu l'escalopa de foie lleugerament, salpobreu-la i talleu-la a rectangles. Deixeu-los refredar. Poseu el foie dins del filet, enrotlleu-lo i lligueu-lo.

**04. Per als tubercles glacejats:** talleu-los en porcions i bulliu-los en aigua amb sal. En una paella, salteu-los amb suc de vedella fins a glacejar-los.

**Muntatge:** Coeu el filet a la planxa o a la paella, amb oli d'oliva, i serviu-lo amb el suc i la salsa de vermut, acompanyat de tubercles glacejats.



# RECEPTA

## MOSSOS DE VIEIRA AMB MAIONESA DE SAFRÀ I OUS DE SALMÓ

Una combinació sofisticada que uneix **la delicadesa de la vieira amb el toc exòtic del safrà i la textura dels ous de salmó**. Perfecte per a aperitius elegants.

### INGREDIENTS

- 12 vieires petites (petxines variades)
- 1 llimona
- 1 llima
- 50 ml de vinagre d'arròs
- 100 ml d'oli de gira-sol
- 6 brins de safrà
- 1 ou
- 1 llimona
- 30 g d'ous de salmó
- 1 rodanxa de pa
- Brots de fulles verdes
- Oli d'oliva verge extra

### ELABORACIÓ

**01.** Escalfeu l'oli de gira-sol a 80°C amb els brins de safrà i deixeu-ho macerar un mínim de 24 h. **02.** Al got de la trituradora, poseu-hi un ou, una punta de sal i el suc de mitja llimona; sense parar de muntar-ho, afegiu-hi l'oli de safrà a poc a poc, fins a formar una maionesa. **03.** Traieu les vieires de la closca i poseu-les en un bol amb aigua freda, glaçons i un punt de sal, i deixeu-les reposar 30 min. **04.** Espremeu el suc de la llimona i de la llima i barregeu-lo amb el vinagre d'arròs. Afegiu-hi un punt de sal i pebre negre acabat de moldre. **05.** Afegiu-hi les vieires netes i deixeu-ho macerar 30 min. Traieu-ho i escorreu-ho. **06.** Talleu el pa de sègol a dauets. **07.** Munteu els mossos de vieira en les petxines o en unes culleres. Poseu una base de maionesa a la cullera, a sobre primer les vieires i després, els ous de salmó, i acabeu-ho repartint-hi els daus de pa de sègol i els brots verds. **08.** Serviu-ho de seguida.



# RECEPTA

## FRICANDÓ DE RAP

Una **versió marinera del clàssic fricandó**. Rap tendre cuinat amb bolets i una salsa suau i deliciosa que fa d'aquest plat una opció perfecta per sorprendre.

### INGREDIENTS

- 2 rodanxes de rap per cap
- 1 gra d'all
- 1 porro (la part blanca)
- 1/2 ceba trossejada
- 2 cullerades de tomàquet triturat
- moixernons deshidratats
- 1 got de vi blanc
- 800 ml de fumet de peix
- farina
- sal
- pebre negre
- oli d'oliva verge extra
- 16 cues de gamba pelades (opcionals)

### ELABORACIÓ

**01.** Poseu els moixernons en un bol ben coberts d'aigua 1 h. **02.** Salpebreu el rap, enfarineu-lo (espoleu la farina sobrant del peix, per evitar que es quedi a la cassola i el guisat amarguegi) i fregiu-lo en una cassola, preferentment de fang, amb oli, fins que agafi una mica de color. Retireu-lo i poseu-lo en un bol o una safata. **03.** En el mateix oli, sofregiu el porro, la ceba i l'all tallats petits. Quan sigui cuit i tingueu una mena de melmelada, afegiu-hi el vi i deixeu evaporar l'alcohol.

**04.** Afegiu-hi els moixernons escorreguts i el rap amb l'oli que ha deixat, remeneu-ho perquè tot agafi gust del sofregit i afegiu-hi fumet fins que quedi mig cobert. Deixeu que faci xup-xup 5 min i, si voleu, afegiu-hi les gambes; deixeu-ho 10 min més.



# RECEPTA

## BAVARESA DE TORRÓ DE XIXONA AMB CRUIXENT DE XOCOLATA

Un **postre suau i cremós amb el sabor autèntic del torró**, combinat amb un toc cruixent de xocolata. Una delícia que enamorarà els amants dels dolços.

### INGREDIENTS

#### Per a la base:

- 50 g de crumble d'avellana
- 85 g de xocolata de cobertura amb llet

#### Per a la mousse:

- 300 g de torró de Xixona
- 250 ml de nata per muntar
- 3 cullerades de sucre
- 4 fulles de gelatina
- 3 ous

### ELABORACIÓ

**01.** Foneu la xocolata i barregeu-la amb el crumble fins que quedi ben homogeni. Repartiu la base pels motlles (jo he fet servir cèrcols de 8 cm de diàmetre), aixafant-la per tal que quedi una base ben plana. Reserveu-ho a la nevera per tal que se solidifiqui. **02.** Tritureu amb el túrmix el torró, el sucre i els rovells d'ou fins que quedi un puré ben fi.

**03.** Remulleu la gelatina en aigua freda i dissolcu-la en una mica d'aigua calenta. Afegiu-la al torró i barregeu-la bé amb el túrmix. Munteu la nata i afegiu-la amb compte a la mescla del torró. Munteu les clares a punt de neu i afegiu-les suaument a la barreja vigilant que no s'abaixin. **04.** Repartiu la mousse pels motlles a sobre de la base de xocolata i reserveu-la a la nevera fins que qualli (unes 4 h). **05.** Desemmotlleu-la, decoreu-la i serviu-la ben fresqueta de nevera.



**NOVEMBRE DE 2024**  
**WWW.GAROINA.CAT**

