



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

# EL MENÚ DEL MES, FEBRER DE 2025





# RECEPTA

## MUSCLOS GRATINATS AMB ALL I JULIVERT

Els musclos gratinats amb all i julivert són **un clàssic de la cuina mediterrània, ideals com a entrant lleuger i saborós.**

Aquesta recepta ressalta el gust fresc dels musclos, combinat amb la intensitat de l'all i l'aroma del julivert, aconseguint un plat senzill però espectacular. Perfecte per a compartir amb amics o família i maridar amb un bon vi blanc.

### Entrant

#### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 1 kg de musclos frescos
- 3 grans d'all
- Unes branques de julivert fresc
- 50 g de pa ratllat
- 50 g de formatge ratllat (opcional)
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- Llimona (opcional, per servir)

#### ELABORACIÓ

**01. Netejar els musclos:** Esbandeix els musclos amb aigua freda, retira les barbes i raspa les closques si cal. Descarta aquells musclos que estiguin oberts i no es tanquin en tocar-los. **02. Coure els musclos:** Col·loca els musclos en una cassola amb una mica d'aigua (uns 100 ml), tapa-la i deixa que es cuinin a foc mitjà fins que s'obrin (aprox. 3-5 minuts). Descarta els musclos que no s'hagin obert.

**03.** Preparar la barreja de gratinat: Pica finament els alls i el julivert. Barreja-ho amb el pa ratllat, l'oli d'oliva i, si vols, el formatge ratllat. Afegeix sal i pebre al gust. **04. Gratar els musclos:** Col·loca els musclos en una safata de forn, mantenint-los a la meitat de la closca. Cobreix cada musclo amb una mica de la barreja preparada.

**05. Gratina'ls al forn** preescalfat (grill) durant uns 5 minuts o fins que quedin daurats i cruixents. **06. Servir:** Serveix-los calents, amb unes gotes de llimona per potenciar els sabors.



# RECEPTA

## MUSCLOS AL VAPOR AMB Salsa MARINERA

Els musclos amb salsa marinera **són un clàssic de la cuina mediterrània, ideal per a un entrant o plat principal lleuger i saborós.** La combinació dels musclos frescos amb una salsa rica en tomàquet, all i vi blanc ressalta els sabors marins, oferint una experiència gastronòmica deliciosa i reconfortant.

### Primer plat

#### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 1 kg de musclos frescos
- 2 grans d'all
- 1 ceba mitjana
- 400 g de tomàquet triturat (natural o en conserva)
- 150 ml de vi blanc sec
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 fulla de llorer
- Julivert fresc picat
- Sal i pebre al gust
- Un polsim de bitxo (opcional, per donar un toc picant)

#### ELABORACIÓ

**01. Netejar els musclos:** Renta els musclos sota aigua freda, elimina les barbes i raspa les closques si cal. Descarta els musclos oberts que no es tanquin en colpejar-los lleugerament. **02. Obrir els musclos al vapor:** En una cassola gran, afegeix un dit d'aigua i els musclos. Tapa i cuina a foc mitjà-alt fins que s'obrin (aprox. 3-5 minuts). Retira els musclos oberts i reserva'ls. Descarta els que no s'hagin obert.

**03. Preparar la salsa marinera:** En una paella amb oli d'oliva, sofregeix l'all picat i la ceba ben trinxada fins que quedin daurats. Afegeix el tomàquet triturat, la fulla de llorer i cuina a foc mitjà durant uns 10 minuts, remenant sovint. **04. Incorpora el vi blanc** i deixa que s'evapori l'alcohol (uns 3-4 minuts). Condimenta amb sal, pebre i, si t'agrada un toc picant, afegeix-hi un polsim de bitxo. Cuina la salsa durant 5 minuts més fins que espesseixi lleugerament.

**05. Afegir els musclos:** Incorpora els musclos a la paella amb la salsa marinera i remena suaument perquè s'impregnin bé. Escalfa tot junt durant 2 minuts. **06. Servir:** Empolvora julivert fresc picat per sobre i serveix els musclos calents amb pa cruixent per sucra la salsa.



# RECEPTA

## LLOBARRO AL FORN

El llobarro al forn, amb la seva **carn fina i sabor delicat**, s'harmonitza subtilment amb la vivacitat de les verdures fresques de temporada. Ideal per a qui busca una experiència culinària refinada i plena de sabor, aquest plat es converteix en una celebració del gust i la textura.

### Segon plat

#### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 llobarros nets i eviscerats (d'uns 300-400 grams cadascun)
- 4 grans d'all, pelats i tallats a làmines
- 2 llimones, una tallada a rodanxes i l'altra per exprimir
- 2 carbassons grans, tallats a rodanxes
- 2 tomàquets grans, madurs, tallats a rodanxes
- 2 porros, nets i tallats a rodanxes fines
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- Un manat d'herbes fresques com ara romaní, farigola o julivert, picades

#### ELABORACIÓ

**01. Preparació del forn:** Preescalfeu el forn a 200°C. Prepareu una safata de forn gran cobrint-la amb paper de forn per evitar que els aliments s'enganxin. **02. Preparar el llobarro:** Rentar bé els llobarros sota aigua freda i eixugueu-los amb paper de cuina. Salpebreu l'interior de cada llobarro. Col·loqueu algunes rodanxes de llimona i les làmines d'all dins de la seva panxa per afegir sabor mentre es cuina.

**03. Preparar les verdures:** En un bol gran, barregeu el carbassó, el tomàquet i el porro amb dues cullerades d'oli d'oliva, sal i pebre. Assegureu-vos que totes les verdures estiguin ben cobertes amb l'oli i les espècies. **04. Col·locar els ingredients a la safata:** Disposar les verdures de forma homogènia a la base de la safata de forn. Col·loqueu els llobarros a sobre de les verdures. Repartiu les herbes fresques picades sobre els llobarros.

**05. Cocció:** Aboqueu les altres dues cullerades d'oli d'oliva sobre el peix i exprimeu el suc de la llimona restant per sobre dels llobarros i les verdures. Introduïu la safata al forn i coeu durant aproximadament 20-25 minuts, o fins que el llobarro estigui ben daurat i les verdures tendres. El temps de cocció pot variar depenent de la mida dels llobarros i del tipus de forn.

**06. Servir:** Una vegada cuit, retireu la safata del forn. Serviu immediatament, assegurant-vos que cada plat ofereixi una combinació equilibrada de peix i verdures, presentant un plat colorit i aromàtic.



# RECEPTA

## PASTÍS MOUSSE DE LLIMONA AMB MENTA

La tarta mousse de llimona amb menta és el postre perfecte per als amants dels sabors frescos i cítrics. La combinació de la suavitat de la mousse amb el toc refrescant de la llimona i l'aroma de la menta ofereix un final lleuger i deliciós per a qualsevol àpat.

**I el millor?** No cal que la facis! **Aquesta tarta ja ve preparada i la pots trobar directament a la botiga Garoina, llesta per servir i gaudir.** Ideal per quan vols un postre espectacular sense complicacions.

## Postre

### INGREDIENTS

[83163] Pastís mousse de llimona

### SUGGERIMENT DE PRESENTACIÓ I DE MARIDATGE

**Presentació:** Decora el pastí amb unes fulles de menta fresca i una mica de ratlladura de llimona abans de servir per donar-li un toc personalitzat. Serveix-la ben freda per ressaltar els sabors frescos i cítrics. **Maridatge:** Combina-la amb un cava brut o un moscatell suau per potenciar el sabor cítric i donar-li un toc festiu.



# El vi del mes

## VI BLANC PULPO 2023 ALBARIÑO

El vi Pulpo et convida a descobrir el sabor de les **Rías Baixas** amb qualsevol recepta de la gastronomia espanyola sent els peixos i mariscs el millor tàndem. **Elaborat a partir de raïms de la varietat albariño procedents de les parcel·les del Val do Salnés a Galícia**, destaca pels seus aromes florals i afruitats, fins i distingits, que impressionen agradablement, d'intensitat mitjana i durada mitjana-llarga.

BEGUDA ALCOHÒLICA: CONSUMIU AMB RESPONSABILITAT. NOMÉS PER A MAJORS DE 18 ANYS.

### FITXA TÈCNICA

**Codi Garoïna:** 78528

**Tipus:** Vi blanc

**Regió:** Rías Baixas (Espanya)

**Raïm:** Albariño

**Recomanació de servei:** De 4 a 6 graus C

**Graduació alcohòlica:** 12,5%

### NOTA DE TAST

Vi net i brillant amb matisos verdosos. Al nas destaquen les seves flors blanques i aromes de préssec i albercoc. Sabor fresc, fruïter, amb volum i un llarg postgust.

### MARIDATGE

Perfecte amb cloïsses al vapor, esquitxada de marisc, mariscs fregits o a la planxa, pop a l'all i la brasa, calamars i musclos a la vinagreta.

