



WWW.GAROINA.CAT

EL MENÚ DEL MES DE MAIG DE 2025





RECEPTA

CALAMARSETS FREGITS AMB ALLIOLI.

Els **calamarsets fregits amb allioli** són una recepta deliciosa de sabor mediterrani. Destaquen per una **textura cruixent i el toc cremós i aromàtic de l'allioli**. Un plat perfecte per compartir, que transporta directament a la costa i convida a gaudir amb bona companyia, un vi blanc fresc o una cervesa ben freda.

Entrant (PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 200 grams de llagostins crus i pelats
- 3 grans d'all, picats finament
- Oli d'oliva verge extra
- Un manat d'alfàbrega fresca, picada
- Sal i pebre al gust
- Suc de 1/2 llimona

ELABORACIÓ

01.Preparació de la planxa: Escalfa una planxa o una paella gran a foc mitjà-alt. Un cop calenta, afegeix un bon raig d'oli d'oliva. **02.Prepareu l'oli d'alfàbrega:** En un petit bol, combina l'alfàbrega picada amb aproximadament 50 ml d'oli d'oliva. Afegeix una mica de sal i pebre i reserva. **03.Cuina del llagostí:** Quan l'oli a la planxa estigui calent, afegeix els llagostins i l'all picat. Salteja els llagostins per uns 2-3 minuts per banda, o fins que estiguin completament cuits i tinguin un color lleugerament daurat. **04.Temporada:** Just abans de retirar els llagostins de la planxa, ruixa-los amb el suc de llimona i barreja bé per assegurar que s'impregnin dels sabors.

05.Serveix: Traieu els llagostins de la planxa i col·loca'ls en un plat de servir. Aboqueu l'oli d'alfàbrega preparat anteriorment sobre els llagostins calents, assegurant que queden ben coberts. **06.Presentació:** Decora amb unes fulles d'alfàbrega fresques addicionals si ho desitges. Serveix immediatament per gaudir de tota la frescor i sabor dels llagostins a la planxa.



RECEPTA

AMANIDA FRESCA AMB LLAGOSTINS.

L'**amanida fresca amb llagostins** és un plat lleuger i elegant que combina la suavitat dels llagostins amb la frescor de verdures seleccionades. La **textura cruixent i el sabor delicat del marisc**, juntament amb un amaniment subtil i refrescant, converteixen aquesta amanida en una **opció perfecta per gaudir els dies més càlids**. Una proposta equilibrada, saludable i plena de sabor que aportarà un toc sofisticat a qualsevol àpat.

Primer plat

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 20-24 llagostins cuits
- 150 g d'enciam variat (fulla de roure, escarola, rúcula, canonges...)
- 1 alvocat madur
- 10-12 tomàquets cherry
- 1 cogombre petit
- 1 ceba tendra petita
- Brots tendres (opcional, per decorar)
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre o suc de llima (al gust)
- Sal i pebre acabat de moldre

ELABORACIÓ

01. Prepara els ingredients: Renta i asseca bé els enciams variats. Talla per la meitat els tomàquets cherry, el cogombre a rodanxes fines, la ceba tendra en juliana i l'alvocat a làmines. **02. Vinagreta fresca:** En un bol petit barreja 4-5 cullerades d'oli d'oliva verge extra, el suc d'una llima o una mica de vinagre suau, sal i pebre acabat de moldre. Barreja-ho bé amb una cullera o unes varetes fins a obtenir una vinagreta homogènia. Reserva.

03. Prepara els llagostins: Pela els llagostins cuits i reserva'ls sencers. Si vols donar-los un toc extra, pots amanir-los amb unes gotes de suc de llima, sal i pebre. **04. Munta l'amanida:** Col·loca una base d'enciam variat en una safata o plat gran de servir. Afegeix a sobre les rodanxes de cogombre, l'alvocat, els tomàquets cherry i la ceba tendra distribuïts de forma atractiva.

05. Incorpora els llagostins: Distribueix els llagostins pel damunt de l'amanida de forma harmoniosa. Si vols, pots decorar amb uns brots tendres o fruita fresca per aportar més contrast i color. **06. Amanir i servir:** Ruixa generosament l'amanida amb la vinagreta fresca preparada anteriorment, assegurant-te que tots els ingredients quedin ben amanits. Serveix immediatament perquè es conservi tota la frescor del plat.



RECEPTA

LLAGOSTÍ A LA PLANXA AMB ALLIOLI D'ALFÀBREGA.

El **llagostí a la planxa amb all i oli d'alfàbrega** és una recepta plena de sabor mediterrani, que destaca per la seva senzillesa i elegància. Els llagostins, cuinats breument a la planxa, mantenen la seva **textura sucosa i es potencien gràcies al toc aromàtic de l'all i a la frescor de l'oli d'alfàbrega**. Un plat lleuger però intens, ideal per gaudir d'una experiència gastronòmica autèntica, saludable i plena de matisos.

Segon plat

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 200 grams de llagostins crus i pelats
- 3 grans d'all, picats finament
- Oli d'oliva verge extra
- Un manat d'alfàbrega fresca, picada
- Sal i pebre al gust
- Suc de 1/2 llimona

ELABORACIÓ

01. Preparació de la planxa: Escalfa una planxa o una paella gran a foc mitjà-alt. Un cop calenta, afegeix un bon raig d'oli d'oliva. **02. Prepareu l'oli d'alfàbrega:** En un petit bol, combina l'alfàbrega picada amb aproximadament 50 ml d'oli d'oliva. Afegeix una mica de sal i pebre i reserva. **03. Cuina del llagostí:** Quan l'oli a la planxa estigui calent, afegeix els llagostins i l'all picat. Salteja els llagostins per uns 2-3 minuts per banda, o fins que estiguin completament cuits i tinguin un color lleugerament daurat. **04. Temporada:** Just abans de retirar els llagostins de la planxa, ruixa-los amb el suc de llimona i barreja bé per assegurar que s'impregnin dels sabors. **05. Serveix:** Traieu els llagostins de la planxa i col·loca'ls en un plat de servir. Aboqueu l'oli d'alfàbrega preparat anteriorment sobre els llagostins calents, assegurant que queden ben coberts. **06. Presentació:** Decora amb unes fulles d'alfàbrega fresques addicionals si ho desitges. Serveix immediatament per gaudir de tota la frescor i sabor dels llagostins a la planxa.



RECEPTA

GELAT DE COCO AMB FRUITS VERMELLS.

El gelat de coco amb fruits vermells és una **proposta fresca, cremosa i molt llaminera**. Aquesta combinació deliciosa uneix la suavitat tropical del coco amb la lleugera acidesa i la dolçor natural dels fruits vermells. És un **postre perfecte per arrodonir qualsevol àpat**, aportant un toc refrescant i colorit que agradarà a tots els paladars.

Postre

INGREDIENTS

Gelat de coco

SUGGERIMENT DE PRESENTACIÓ I DE MARIDATGE

Presentació: Serveix el gelat de coco amb fruits vermells en copes o bols transparents perquè es puguin apreciar els colors intensos dels fruits. Decora'l amb unes làmines fines de coco torrat o ratllat, i afegeix unes fulles de menta fresca per aportar un toc refrescant.

Maridatge: Aquest postre combina perfectament amb una copa de cava brut ben fresc o un vi blanc dolç tipus moscatell, que equilibraran la dolçor i potenciaran la frescor del coco i la subtil acidesa dels fruits vermells. Ideal per acabar un àpat de manera elegant i lleugera.



El vi del mes

VI BLANC MARINER 2023

El **vi Blanc Mariner 2023** reflecteix l'essència del Penedès amb una combinació harmoniosa de **Xarel·lo i un toc de Chardonnay**. De color groc pàl·lid amb reflexos verdosos brillants, destaca pels seus **aromes intensos de fruita blanca** com la poma i la pera, amb notes florals i un fons especiat. En boca és suau, aromàtic i amb una acidesa vivaç que li dona frescor i un final persistent. Un vi **ideal per acompanyar** plats lleugers de la **cuina mediterrània**.

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

FITXA TÈCNICA

Codi Garoina: 85689

Nom: Blanc Mariner 2023

Tipus: Blanc jove

Regió: DO Penedès (Espanya)

Celler: Vins de Relat

Raïm: Xarel·lo, Chardonnay

Graduació alcohòlica: 12,5%

Capacitat: 75 cl

NOTA DE TAST

Vi de color groc pàl·lid amb reflexos verdosos brillants. En nas, presenta aromes intensos de poma i pera, amb delicades notes florals i un fons lleugerament especiat. En boca és fresc, aromàtic i rodó, amb una acidesa vivaç que li aporta vitalitat i un final persistent i equilibrat.

MARIDATGE

Ideal per acompanyar amanides fresques, marisc suau, peix blanc al vapor o a la planxa, arrossos mariners i formatges tous. També és una opció excellent per gaudir-lo sol, com a copa d'aperitiu en dies assolellats.



