



WWW.GAROINA.CAT

EL MENÚ DEL MES DE JUNY DE 2025





RECEPTA

CARPACCIO DE BACALLÀ AMB CÍTRICS I OLI D'OLIVA VERGE.

El carpaccio de bacallà amb cítrics i oli d'oliva verge és un plat **delicat i refrescant** que destaca per la seva textura suau i els sabors subtils. La combinació del bacallà amb el toc àcid dels cítrics i l'aroma intens de l'oli d'oliva verge ofereix una **experiència gastronòmica lleugera i plena de matisos**. Ideal per compartir com a entrant, convida a gaudir-lo en un ambient relaxat, maridat amb un vi blanc fresc o un cava ben fred.

Entrant

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 300 g de bacallà dessalat, tallat molt fi
- 1 taronja (suc i ratlladura)
- 1 llima (suc i ratlladura)
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre negre molt al gust
- Sal Maldon o en escates
- Un grapat de brots tendres o rúcula fresca (opcional, per decorar)

ELABORACIÓ

01. Prepara el bacallà: Talla el bacallà dessalat en làmines molt fines. Distribueix-les de manera uniforme sobre un plat ampli o safata. **02. Barreja cítrica:** En un bol petit, barreja el suc i la ratlladura de la taronja i la llima amb un raig generós d'oli d'oliva verge extra. Reserva aquesta barreja. **03. Condimenta el carpaccio:** Rega delicadament les làmines de bacallà amb la barreja de cítrics i oli. Afegeix una mica de pebre negre molt per damunt i deixa reposar uns minuts perquè els sabors s'integrin.

04. Acabat i decoració: Just abans de servir, escampa unes escates de sal Maldon per sobre del carpaccio. Si vols, pots decorar-lo amb uns brots tendres o rúcula fresca per aportar textura i color.

05. Presentació: Serveix immediatament perquè el carpaccio mantingui tota la seva frescor, aromes i sabor. Ideal com a entrant lleuger i elegant per començar qualsevol àpat.



RECEPTA

AMANIDA TÈBIA DE POP AMB PATATES I PEBRE VERMELL.

L'amanida tèbia de pop amb patates i pebre vermell és una recepta **saborosa i reconfortant**, on la textura tendra del pop s'equilibra amb la suavitat de la patata. El toc fumat del pebre vermell li dona personalitat, creant una **combinació ideal per gaudir durant tot l'any**. Un plat deliciós que destaca per la senzillesa dels seus ingredients.

Primer plat

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 300 g de pop cuit, tallat a rodanxes
- 3-4 patates mitjanes
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç (o fumat)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal gruixuda o en escates
- Pebre negre acabat de moldre (al gust)
- Julivert fresc picat (opcional, per decorar)
- Un rajolí de suc de llimona (opcional)

ELABORACIÓ

01. Cou les patates: Renta bé les patates i bull-les senceres amb pell en abundant aigua amb sal, fins que estiguin tendres (uns 25-30 minuts). Un cop cuites, pela-les i talla-les a rodanxes gruixudes. **02. Prepara el pop:** Talla el pop cuit a rodanxes d'un gruix similar al de les patates. Escalfa una paella amb un rajolí d'oli d'oliva i salteja lleugerament les rodanxes de pop perquè agafin temperatura i color.

03. Munta l'amanida: En una safata o plat gran, col·loca les patates tèbies com a base. Distribueix per sobre les rodanxes de pop de forma ordenada i equilibrada.

04. Condimenta: Amaneix generosament amb oli d'oliva verge extra i empolvora el plat amb el pebre vermell dolç o fumat. Afegeix-hi sal en escates o sal gruixuda al gust, i un toc de pebre negre acabat de moldre.

05. Decora i serveix: Acaba el plat decorant-lo amb una mica de julivert fresc picat i, si vols potenciar els sabors, un lleuger rajolí de suc de llimona. Serveix l'amanida tèbia immediatament per gaudir al màxim del seu sabor.



RECEPTA

LLUÇ AL FORN AMB SALSÀ D'ALL I JULIVERT.

El lluç al forn amb salsà d'all i julivert és una recepta tradicional amb un **sabor suau i delicat** que ressalta la qualitat d'aquest peix. Cuinat al forn, el lluç manté la seva carn tendra i sucosa, realçada amb l'aroma subtil però intens de la salsà d'all i julivert. És un **plat equilibrat, senzill i alhora elegant**, ideal per gaudir d'un **àpat saludable i ple d'autenticitat**.

Segon plat

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 4 filets de lluç (uns 150-200 grams cadascun)
- 400 grams de tomàquets cherry
- 4 patates mitjanes, pelades i tallades a rodanxes fines
- 4 grans d'all, laminats
- 1 llimona (la meitat en rodanxes, l'altra meitat per suc)
- Un ramet generós de julivert fresc, picat
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- 2 culleradetes de pebre vermell dolç

ELABORACIÓ

01.Preparació del forn: Preescalfeu el forn a 200 °C. **02. Preparació de les patates:** En una safata de forn gran, distribuïu les rodanxes de patata formant una base uniforme. Salpebreu i ruixeu generosament amb una mica d'oli d'oliva. Coure al forn durant uns 15 minuts, fins que comencin a estar tendres. **03. Preparació del lluç:** Salpebreu els filets de lluç i espolvoreu-los amb pebre vermell dolç. Colloqueu una rodanxa de llimona sobre cada filet. **04.Afegir els tomàquets i l'all:** Distribuïu els tomàquets cherry i l'all laminat al voltant dels filets de lluç sobre les patates.

05.Coure: Ruixeu tot amb més oli d'oliva i el suc de la meitat de llimona restant. Tornar a posar al forn i cuinar durant uns 20-25 minuts més, o fins que el peix estigui ben fet i les patates ben dorades.

06. Finalitzar i servir: Un cop cuit, trèieu del forn i empolvoreu generosament amb julivert fresc picat. Serveix immediatament per gaudir de tot el seu sabor i textura, complementat per la frescor del julivert.



RECEPTA

MOUSSE DE TORRÓ

Transformem un senzill gelat de torró en un mousse suau i elegant, ideal per aportar contrast de textura i dolçor al curs de garoina. Una proposta eficient, sorprenent i fàcil d'integrar al servei.

Postre

(PER A 1 PERSONA)

INGREDIENTS

- 60 g de gelat de torró en barra (81529)
- 50 ml de nata per muntar
- 1 full de gelatina neutra (opcional)
- 1 clara d'ou (opcional)
- Un polsim de sal

ELABORACIÓ

01. Temporar el gelat: Deixa'l reposar uns minuts fora del congelador fins que quedi cremós. **02. (Opcional) Gelatina:** Hidrata el full de gelatina amb aigua freda. Escalfa una cullerada del gelat i desfés-hi la gelatina hidratada. Barreja-ho amb la resta del gelat. **03. Muntar la nata:** Munta la nata freda fins que faci pics tous i reserva a la nevera.

04. (Opcional) Clara d'ou: Munta la clara amb un polsim de sal a punt de neu. **05. Barrejar:** Incorpora el gelat amb la nata amb moviments envoltants. Si uses la clara, afegeix-la al final, també amb suavitat. **06. Reposar:** Deixa-ho refredar a la nevera mínim 2 hores abans de servir.

SUGGERIMENT DE PRESENTACIÓ I DE MARIDATGE

Suggeriment de presentació: Amb crocant d'ametlla, ratlladura de cítrics o un punt de sal Maldon. **Maridatge:** Una Garnatxa de l'Empordà -79917- aportarà notes de fruita seca i mel que harmonitzen amb el torró.



El vi del mes

VI BLANC MAGNETIC 2024

El vi blanc Magnetic 2024 combina **Sauvignon Blanc i Garnatxa Blanca** per oferir una experiència **fresca i elegant**.

Amb aromes de poma, pera i notes herbàcies, és **afruitat i suau en boca**, amb una acidesa equilibrada i un final sec i net. Ideal per **entrants freds**, plats vegetarians o propostes marineres que busquin **un vi amb caràcter i autenticitat**.

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



FITXA TÈCNICA

Codi Garoina: 85695

Tipus: Vi blanc jove

Regió: Espanya / Catalunya / DO Catalunya

Raïm: Sauvignon Blanc, Garnatxa Blanca

Recomanació de servei: Entre 8 i 10 °C

Graduació alcohòlica: 12%

NOTA DE TAST

Color groc pàl·lid i brillant. Aromes de poma, pera i tocs herbacis. En boca és fresc, afruitat i suau, amb una acidesa equilibrada i un final sec.

MARIDATGE

Ideal per acompanyar amanides fresques, plats vegetarians, marisc suau, peixos blancs a la planxa o sushi. També és una excel·lent opció com a aperitiu lleuger i refrescant.

