



WWW.GAROINA.CAT

EL MENÚ DEL MES DE JULIOL DE 2025





RECEPTA

ESCABETX DE SARDINES AMB VERDURES.

L'**escabetx de sardines** amb verdures és un **plat tradicional i deliciós** que destaca per la seva combinació equilibrada de sabors. La suavitat de les sardines marinades amb l'aroma subtilment avinagrada de l'escabetx, juntament amb el toc cruixent i fresc de les verdures, el converteixen en un **entrant refrescant i molt saborós**. Perfecte per començar qualsevol àpat amb un punt mediterrani i casolà.

Entrant

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 12-16 sardines fresques, netes i sense espines
- 1 ceba mitjana
- 2 pastanagues mitjanes
- 1 pebrot vermell
- 2 fulles de llorer
- 2 grans d'all
- 100 ml de vinagre de vi blanc
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- 100 ml de vi blanc sec
- Pebre negre en gra (al gust)
- Sal (al gust)

ELABORACIÓ

01. Prepara les verdures: Pela la ceba i les pastanagues, talla-les en rodanxes fines. Renta el pebrot vermell, retira'n les llavors i talla'l a tires fines. Pela i talla els grans d'all en làmines. **02. Cuina les sardines:** En una paella amb un raig generós d'oli d'oliva verge extra, fregeix lleugerament les sardines netes i sense espines durant un minut per costat, perquè quedin suaument daurades. Retira-les i reserva-les en un recipient.

03. Preparació de l'escabetx: En la mateixa paella, aprofitant l'oli anterior, afegeix la ceba, les pastanagues, el pebrot vermell, els grans d'all laminats, les fulles de llorer i uns grans de pebre negre. Cuina-ho tot durant uns 10 minuts a foc suau fins que les verdures estiguin tendres. **04. Afegeix els líquids:** Incorpora el vi blanc sec i deixa reduir durant 2-3 minuts. Tot seguit, afegeix el vinagre de vi blanc i una mica de sal. Deixa-ho coure tot junt 5 minuts més perquè s'integrin bé els sabors.

05. Incorpora les sardines a l'escabetx: Aboca amb cura l'escabetx calent sobre les sardines reservades. Deixa-ho reposar a temperatura ambient fins que es refredi del tot.

06. Reposar i servir: Conserva-ho a la nevera com a mínim durant 2-3 hores abans de servir, encara que és millor preparar-ho amb antelació per potenciar-ne el sabor. Aquest plat se serveix preferentment fred o a temperatura ambient.



RECEPTA

SOPA FREDA DE TOMÀQUET AMB GAMBES A LA PLANXA.

La sopa freda de tomàquet amb gambes a la planxa és una **recepta refrescant i plena de sabor**, ideal per gaudir especialment durant els mesos càlids. El contrast entre l'acidesa delicada del tomàquet i el gust intens i sucós de les gambes cuinades a la planxa converteix aquest plat en un **entrant sofisticat, saludable i molt mediterrani**. Perfecte per començar un àpat amb lleugeresa i elegància.

Primer plat

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 800 g de tomàquets madurs (tipus pera o branca)
- 12-16 gambes fresques pelades (3-4 per persona)
- ½ cogombre
- 1 pebrot vermell petit
- 1 ceba tendra petita
- 1 gra d'all petit (opcional)
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 cullerades de vinagre (vi blanc o xerès)
- Sal i pebre negre molt al gust

ELABORACIÓ

01. Prepara les verdures: Renta bé els tomàquets, el pebrot i el cogombre. Pela la ceba i l'all. Talla-ho tot en trossos mitjans per facilitar-ne el triturat posterior. **02. Tritura la sopa:** Col·loca les verdures en una batedora o robot de cuina, afegeix l'oli d'oliva, el vinagre, sal i pebre. Tritura fins a obtenir una textura fina i homogènia. Si ho desitges, pots colar-la per aconseguir una sopa més suau. Reserva-la a la nevera perquè es refredi. **03. Prepara les gambes:** Escalfa una paella o planxa amb un rajolí d'oli d'oliva. Salpebra les gambes pelades i salta-les breument (uns 2 minuts per banda) fins que agafin un lleuger color daurat. Reserva-les.

04. Serveix la sopa: Reparteix la sopa freda en bols individuals. Col·loca damunt de cada ració 3 o 4 gambes a la planxa.

05. Decoració final: Acaba el plat amb unes gotes d'oli d'oliva verge extra i decora amb unes fulles d'alfàbrega o julivert fresc. Serveix immediatament ben fred.



RECEPTA

TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA I SÈSAM.

La **tonyina a la planxa amb salsa de soja i sèsam** és un segon plat ple de sabor i d'inspiració oriental. Amb una **textura tendre i sucosa**, la tonyina s'enriqueix amb els aromes intensos de la salsa de soja i el punt cruixent de les llavors de sèsam torrades. És una **opció deliciosa, equilibrada i saludable**, ideal per gaudir d'un àpat diferent i sofisticat.

Segon plat

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 4 filets de tonyina fresca
- 50 ml de salsa de soja
- 2 cullerades de llavors de sèsam
- 1 cullerada de mel (opcional)
- 1 culleradeta de gingebre ratllat (opcional)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre molt al gust
- Cibulet fresc (per decorar)

ELABORACIÓ

01. Prepara la marinada: En un bol, barreja la salsa de soja amb la mel (si la fas servir) i el gingebre ratllat. Remena bé fins que tots els ingredients estiguin integrats. Submergeix-hi els filets de tonyina i deixa'ls marinar durant uns 15-20 minuts a la nevera perquè absorbeixin els sabors. **02. Torrar el sèsam:** Si les llavors de sèsam no són torrades, escalfa una paella sense oli a foc mitjà i torra-les durant 2-3 minuts, remenant constantment fins que desprenguin aroma i agafin un lleuger color daurat. Reserva-les.

03. Cuina la tonyina: Escalfa una planxa o paella amb unes gotes d'oli d'oliva a foc alt. Retira la tonyina de la marinada i cuina-la a la planxa durant 1-2 minuts per cada costat si vols que quedi rosada per dins, o una mica més si la prefereixes més feta.

04. Acabat i presentació: Col·loca la tonyina als plats i empolvora-la amb les llavors de sèsam torrades. Afegeix una mica de cibulet picat per donar-li un toc fresc. Pots servir-la amb una cullerada de la marinada reduïda a la paella durant 1-2 minuts per concentrar el sabor.

05. Servir: Gaudeix-la immediatament, acompanyada d'arròs blanc, verdures saltejades o una amanida lleugera per un àpat equilibrat i ple de contrastos.



RECEPTA



GELAT DE VAINILLA A L'ESTIL DEL XEF DE GAROINA

El gelat de crema de vainilla mexicana destaca per la seva **textura suau i el perfum intens de la vainilla natural**. Amb un sabor fi i elegant, és una proposta clàssica però versàtil, ideal tant per gaudir-lo sol com per acompanyar altres postres amb un toc aromàtic i cremós.

Postre

(PER A 1 PERSONA)

INGREDIENTS

[85366] Gelat crema de vainilla mexicana



SUGGERIMENT DE PRESENTACIÓ I DE MARIDATGE

Presentació:

Serveix el gelat de crema de vainilla en boles generoses dins de bols o plats blancs per destacar-ne el color cremós i natural. Pots decorar-lo amb un rajolí de caramel líquid o unes llavors de vainilla i acompanyar-lo amb galetes cruixents o una broqueta de fruita fresca per afegir textura i contrast.

Maridatge:

Aquest gelat combina molt bé amb un vi dolç com un moscatell o amb un cafè exprés curt. També es pot servir amb un toc de licor de nous o d'ametlles per potenciar el seu perfil aromàtic i aportar calidesa al final del tast.



El vi del mes

VI BLANC ABADAL PICAPOLL 2023

Vi blanc jove DO Pla de Bages. Vi blanc que destaca per la frescor i l'elegància, elaborat amb la varietat autòctona Picapoll, pròpia del Pla de Bages. Singular, elegant i seductor, combina les notes cítriques, la fruita blanca (pinya i albercoc) i les notes florals de l'entorn de bosc (fonoll, espigol i menta).

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



FITXA TÈCNICA

Codi: [83088]

Tipus: Vi blanc

Raïm: Picapoll

Denominació d'Origen: Pla de Bages

Temperatura de servei: 10 graus

Graduació alcohòlica: 12,5%

NOTA DE TAST

Color: Groc pàl·lid amb reflexos daurats subtils. **Aroma:** Notes cítriques de aranja i pinya dominen l'inici, obrint pas a una aroma floral de lavanda que evoca el paisatge boscós mediterrani. **Gust:** Cremós a l'entrada, amb una acidesa viva que aporta estructura. Hi destaquen la aranja i la lavanda, persistents i fresques, amb un rerefons dolç que reflecteix l'equilibri entre varietats mediterrànies i clima fred.

MARIDATGE

Perfecte amb peixos a la planxa o al vapor molt suaus, sense salses.



