



WWW.GAROINA.CAT

EL MENÚ DEL MES D'OCTUBRE DE 2025





RECEPTA

TÀRTAR DE TOMÀQUET AMB FORMATGE FRESC I OLI D'OLIVA VERGE.

El tàrtar de tomàquet amb formatge fresc i oli d'oliva verge és una proposta lleugera i refrescant, ideal com a entrant o aperitiu. Amb una combinació de sabors nets i naturals, destaca per la dolçor del tomàquet madur, la suavitat del formatge i l'aroma intens d'un bon oli d'oliva verge extra. Un plat senzill però sofisticat, que posa en valor la qualitat dels ingredients i l'essència de la cuina mediterrània.

Entrant

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 4 tomàquets madurs i fermes (tipus cor de bou o pera)
- 150 g de formatge fresc (tipus mató, burrata o formatge de cabra suau)
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de vinagre de vi blanc o de poma (opcional)
- Sal i pebre negre al gust
- Fulles d'alfàbrega fresca o cebollí picat (per decorar)
- Opcional: unes olives negres o una mica d'orenga per afegir contrast

ELABORACIÓ

01. Escalda i pela els tomàquets: Fes un petit tall en forma de creu a la base dels tomàquets i submergeix-los en aigua bullent durant uns segons. Refreda'ls ràpidament amb aigua freda i pela'ls. **02. Talla i escorre:** Treu les llavors i talla la polpa dels tomàquets a daus petits. Deixa'ls escórrer en un colador perquè perdin l'excés d'aigua. **03. Assaona el tomàquet:** Posa els daus de tomàquet en un bol, amaneix-los amb oli d'oliva verge extra, sal, pebre i, si vols, unes gotes de vinagre. Barreja suaument. **04. Munta el plat:** En un motlle o cercol d'emplatar, col·loca una capa del tàrtar de tomàquet i, al damunt, el formatge fresc esmicolat o tallat a trossets. **05. Decora i serveix:** Decora amb fulles d'alfàbrega o cebollí picat i, si vols, unes olives negres tallades. Serveix immediatament com a entrant fresc i saborós.



RECEPTA

AMANIDA TÈBIA DE LLENTIES AMB FORMATGE FETA.

L'amanida tèbia de llenties amb formatge feta és una combinació saludable i saborosa que **uneix la suavitat de les llenties amb el punt salí i cremós del formatge feta**. Amb ingredients frescos i ben equilibrats, aquest plat és ideal com a entrant o plat únic lleuger, perfecte per als mesos de transició entre estacions. Una proposta nutritiva, versàtil i plena de contrastos.

Primer plat

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 300 g de llenties cuites
- 150 g de formatge feta
- 1 ceba morada petita
- 1 pebrot vermell
- 1 pastanaga
- Un grapat de rúcula o espinacs baby
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de vinagre balsàmic o de poma
- Sal i pebre al gust

ELABORACIÓ

01. Prepara les verdures: Pela i talla la ceba a juliana fina, la pastanaga a rodanxes fines i el pebrot vermell a tires curtes. **02. Salta lleugerament:** En una paella amb una mica d'oli d'oliva, salta la ceba, la pastanaga i el pebrot durant 5-6 minuts, fins que estiguin tendres però encara amb textura. **03. Afegeix les llenties:** Incorpora les llenties cuites a la paella i salta-les suaument durant 2-3 minuts perquè s'escalfin i s'impregnin dels sabors. Salpebra al gust. **04. Munta l'amanida:** En un bol o plat gran, col·loca una base de rúcula o espinacs baby. A sobre, reparteix la barreja tèbia de llenties i verdures. **05. Acabat final:** Esmicola el formatge feta per damunt, amaneix amb oli d'oliva verge extra i vinagre balsàmic, i decora amb herbes fresques si ho desitges. Serveix tèbia.



RECEPTA

LLOBARRO A LA BRASA AMB PURÉ DE PATATES.

El llobarro a la brasa amb puré de patates és un plat que combina senzillesa i elegància, amb **sabors nets i naturals**. La brasa ressalta el gust suau i delicat del llobarro, mentre que el puré de patates aporta cremositat i equilibri. Una **proposta saludable i sofisticada**, ideal per gaudir de la cuina mediterrània en la seva millor expressió.

Segon plat

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

Per al llobarro:

- 2 llobarros sencers (o 4 filets), nets i sense espines
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- Llimona (per servir)
- Herbes fresques (farigola o julivert, opcional)

Per al puré de patates:

- 600 g de patates
- 50 g de mantega
- 100 ml de llet (o nata líquida)
- Sal al gust
- Un polsim de nou moscada (opcional)

ELABORACIÓ

01. Prepara el puré de patates: Pela les patates, talla-les a trossos i bull-les en aigua amb sal fins que estiguin ben tendres (uns 20 minuts). Escorre-les i aixafa-les amb una forquilla o passa-les pel passapurés. Incorpora la mantega i la llet calenta (o nata), i remena fins a obtenir una textura suau i cremosa. Rectifica de sal i afegeix una mica de nou moscada si es desitja.

02. Prepara el llobarro: Assaona els filets de llobarro amb sal, pebre i un rajolí d'oli d'oliva.

Escalfa bé la brasa o una planxa. **03. Cuina el llobarro:** Colloca els filets de llobarro a la brasa amb la pell cap avall. Cuina durant 3-4 minuts per costat, segons el gruix, fins que la carn estigui ferma i lleugerament daurada.

04. Muntatge i servei:

Serveix cada filet de llobarro sobre una base de puré de patates. Acaba amb un raig d'oli d'oliva verge extra, unes gotes de suc de llimona i, si vols, una mica d'herbes fresques picades. Serveix immediatament.



RECEPTA

POSTRE EXPRÉS DE CASTANYES AMB IOGURT I MEL

Aquest **postre exprés de castanyes amb iogurt i mel** és una **proposta ràpida, saludable i perfecta per aprofitar les castanyes de temporada**. La combinació del dolç de la mel, la cremositat del iogurt i la textura suau de les castanyes crea un contrast deliciós i equilibrat, ideal per a un final lleuger després d'un bon àpat.

Postre

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 200 g de castanyes cuites i pelades
- 4 iogurts naturals o grecs (sense sucre)
- 4 cullerades de mel
- Unes fulles de menta fresca (opcional, per decorar)
- Un polsim de canyella en pols (opcional)

SUGGERIMENT DE PRESENTACIÓ I DE MARIDATGE

Presentació:

01. Preparar les castanyes: Si les castanyes no estan cuites, bull-les o torra-les i pela-les. Si utilitzes castanyes ja cuites (disponibles a Garoïna), simplement trosseja-les a bocins petits o trenca-les amb els dits. **02. Muntar els gots o bols individuals:** Reparteix els iogurts en 4 recipients. Afegeix les castanyes per sobre. Ruixa cada porció amb una cullerada de mel. Si vols, afegeix un polsim de canyella i decora amb una fulla de menta.

03. Servir: Serveix el postre fresc o a temperatura ambient. Es pot preparar amb antelació i conservar a la nevera.



El vi del mes

VI BLANC MARINER 2023

Blanc Mariner és un vi blanc que destaca per la seva frescor, elegància i equilibri. Prové de les regions vinícoles d'Espanya, i es elabora amb una mescla de varietats de raïm autòctones i tradicionals. És ideal per aquells que busquen un vi fresc i versàtil, amb una personalitat lleugera que el fa perfecte per acompanyar una gran varietat de plats.

FITXA TÈCNICA

Codi: [85689]

Tipus: Vi tranquil

Celler: Bodegues J. Sardà

Raïm: Chardonnay, Xarel·lo o Perellada

Denominació d'Origen: Penedès

Temperatura de servei: 8–10 C

Graduació alcohòlica: 12–13%

USOS RECOMANATS

Visual: Groc pàlid amb reflexos verdosos.

Nas: Aromes fresques i afruitades — notes de poma verda, taronja mandarina i cítrics, amb un toc floral delicat i lleuger. Boca:

Entrada viva, àcida ben integrada, textura lleugerament mineral. Els sabors frutals persisteixen, amb un retrogust net i refrescant. Recomanació de servei:

Fresc — aprofita la seva frescor per aconseguir el seu millor potencial.

MARIDATGE

Idéal per acompanyar mariscs, peixos, amanides i plats lleugers. Perfecte com a aperitiu o per compartir en menjars informals o celebracions. També es pot maridar amb formatges frescos o tapes mediterrànies.





OCTUBRE DE 2025
WWW.GAROINA.CAT

