



WWW.GAROINA.CAT

ELS ARROSSOS DE MAIG DE 2026

ENTRE EL FOC I EL MAR

En aquest curs treballarem diferents arrossos de peix i marisc per entendre com el sofregit, el brou i el punt de cocció transformen el resultat final del plat.

Receptes pensades per dominar textures, equilibrar sabors i treure el màxim partit al producte amb tècniques aplicables a casa i a la cuina del dia a dia.





RECEPTA

ARRÒS MELÓS DE COSTELLA I CEPES AMB CEBA CARMEL·LITZADA

Un arròs intens i reconfortant on el sabor de la costella i els ceps dona profunditat al plat. La ceba caramelitzada aporta un contrapunt suau i lleugerament dolç que equilibra el conjunt i arrodoneix cada cullerada.

INGREDIENTS

(PER A 1 PERSONA)

- 80 g arròs
- 100 g costella de porc tallada petita
- 30 g ceps
- ½ ceba
- 350 ml brou de carn
- 1 cullerada tomàquet triturat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Marca la costella amb oli fins que quedi ben daurada.
2. Afegeix la ceba picada i cuina-la lentament fins caramelitzar-la lleugerament.
3. Incorpora els ceps i el tomàquet triturat.
4. Afegeix l'arròs i sofregeix-lo un minut.
5. Ves incorporant el brou calent i cuina uns 16–18 minuts remenant ocasionalment fins obtenir textura melosa.
6. Rectifica de sal i serveix immediatament.



RECEPTA

ARRÒS DE POP I CANSALADA AMB GAMBETA

Una combinació de mar i terra amb molt caràcter. El pop aporta intensitat marina, la cansalada dona profunditat i la gambeta acaba el plat amb frescor i sabor de costa.

INGREDIENTS

(PER A 1 PERSONA)

- 80 g arròs
- 60 g pop cuit
- 30 g cansalada viada
- 3 gambetes (de Vilanova)
- ¼ ceba
- 1 cullerada tomàquet triturat
- 350 ml fumet de peix
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Marca la cansalada fins que deixi anar el greix.
2. Afegeix la ceba picada i cuina-la lentament.
3. Incorpora el pop tallat i el tomàquet triturat.
4. Afegeix l'arròs i sofregeix-lo lleugerament.
5. Mulla amb el fumet calent i cuina uns 16–18 minuts.
6. A mitja cocció incorpora les gambetes.
7. Deixa reposar un parell de minuts abans de servir.



RECEPTA

ARRÒS CALDÓS DE RAP I LLAGOSTA

Un arròs mariner elegant i saborós, on el fumet i el producte són els grans protagonistes. El rap aporta textura i la llagosta intensifica el gust del mar en una elaboració tradicional i molt aromàtica.

INGREDIENTS

(PER A 1 PERSONA)

- 70 g arròs
- 80 g rap
- ½ cua de llagosta
- 450 ml fumet de peix
- ¼ ceba
- 1 cullerada tomàquet triturat
- 1 gra d'all petit
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Sofregeix la ceba i l'all picats amb oli d'oliva.
2. Incorpora el tomàquet triturat i cuina fins concentrar el sofregit.
3. Afegeix l'arròs i remena durant un minut.
4. Mulla amb el fumet calent.
5. A mitja cocció incorpora el rap i la llagosta tallada.
6. Cuina uns 16 minuts mantenint textura caldosa.
7. Serveix immediatament.



RECEPTA

ARRÒS NEGRE DE SEPIONETS I CLOÏSSES

Un arròs amb tot el protagonisme del sabor marí i el punt característic de la tinta. Els sepionets aporten textura i intensitat, mentre que la cloïssa dona frescor i un toc salí natural al plat.

INGREDIENTS

(PER A 1 PERSONA)

- 80 g arròs
- 60 g sepionets de costa
- 4 cloïsses canadianes
- 350 ml fumet de peix
- 1 sobre tinta de sípia
- ¼ ceba
- 1 cullerada tomàquet triturat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Sofregeix la ceba picada fins que quedi ben cuita.
2. Incorpora els sepionets i salta'ls breument.
3. Afegeix el tomàquet triturat i la tinta.
4. Incorpora l'arròs i remena bé perquè agafi el color.
5. Mulla amb el fumet calent i cuina uns 16–18 minuts.
6. A mitja cocció incorpora les cloïsses.
7. Deixa reposar un minut i serveix.



El vi del mes

PAZO DAS BRUXAS 2023

Pazo das Bruxas **és un vi blanc elaborat exclusivament amb raïm Albariño** a la DO Rías Baixas pel celler Pazo Torre Penelas. Un vi fresc i expressiu que destaca pel seu perfil floral i afruïtat, amb una acidesa equilibrada que li aporta vivacitat i elegància. Pensat per acompanyar peixos, marisc i cuina mediterrània, és una proposta molt gastronòmica i fàcil de gaudir tant en àpats informals com en elaboracions més delicades.

FITXA TÈCNICA

Codi: 85698

Tipus: Vi tranquil · Blanc jove

Celler: Pazo Torre Penelas

Raïm: Albariño

Denominació d'Origen: DO Rías Baixas

Anyada: 2023

Format: 75 cl

Graduació alcohòlica: 12 % vol.

NOTA DE TAST

i blanc aromàtic i brillant, amb fines notes florals que recorden el tiler i aromes afruïtades de llimona i codony. En boca és intens i saborós, amb una acidesa subtil i ben integrada que aporta frescor i persistència.

GASTRONOMIA

Ideal per acompanyar peix, marisc i arrossos mariners. La seva frescor i perfil afruïtat harmonitzen especialment bé amb cuina mediterrània, elaboracions de peix blanc i receptes amb producte de mar. També és una molt bona opció per prendre a copes.





MAIG DE 2026
WWW.GAROINA.CAT

