



WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES DE JUNY DE 2026

CUINA D'ESTIU

Quan arriba la calor, la cuina es transforma. En aquest curs treballarem receptes fresques, lleugeres i plenes de sabor, pensades per gaudir del peix i el marisc d'una manera diferent.

Elaboracions ideals per compartir, amb tècniques senzilles i ingredients que ens ajudaran a portar l'estiu al plat.





RECEPTA

TATAKI DE TONYINA AMB VINAGRETA DE SOJA I SÈSAM

El tataki és una de les millors maneres de gaudir la qualitat de la tonyina. Una cocció mínima que respecta la textura i el sabor del producte, combinada amb una vinagreta d'inspiració asiàtica que aporta frescor i equilibri.

INGREDIENTS

(PER A 1 PERSONA)

- 120 g de llom de tonyina
- 1 cullerada de salsa de soja
- 1 culleradeta d'oli de sèsam
- 1 culleradeta de llavors de sèsam torrat
- ½ culleradeta de mel
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Barrejar la soja, l'oli de sèsam i la mel.
2. Marcar la tonyina en una paella molt calenta durant 20 segons per cada costat.
3. Refredar lleugerament i tallar a làmines fines.
4. Amanir amb la vinagreta i acabar amb el sèsam torrat.



RECEPTA

GASPATXO DE CIRERES AMB ENCENALLS DE BACALLÀ FUMAT

Una versió estiuenca del gaspatxo tradicional on la dolçor de la cirera contrasta amb el punt salí del bacallà fumat. Una recepta fresca, visual i sorprenent.

INGREDIENTS

(PER A 1 PERSONA)

- 150 g de tomàquet madur
- 80 g de cireres desossades
- 20 g de pebrot vermell
- 15 g de cogombre
- 10 g de ceba tendra
- 15 ml d'oli d'oliva verge extra
- 5 ml de vinagre de Xerès
- Sal
- 20 g de bacallà fumat

ELABORACIÓ

1. Triturar totes les verdures i les cireres fins obtenir una textura fina.
2. Afegir l'oli, el vinagre i la sal.
3. Refredar almenys una hora.
4. Servir amb els encenalls de bacallà fumat per sobre.



RECEPTA

POP CRUIXENT AMB PARMENTIER LLEUGERA I PEBRE VERMELL

Una combinació clàssica que funciona sempre. El contrast entre el pop lleugerament cruixent i la suavitat de la patata crea un plat equilibrat i elegant.

INGREDIENTS

(PER A 1 PERSONA)

- 120 g de pop cuit
- 100 g de patata
- 15 ml de llet
- 10 g de mantega
- Pebre vermell dolç
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Bullir la patata i aixafar-la.
2. Incorporar la mantega i la llet fins obtenir una crema fina.
3. Marcar el pop a la planxa fins que quedi lleugerament cruixent.
4. Servir sobre la parmentier i acabar amb pebre vermell i un raig d'oli.



RECEPTA

SOPA FREDA DE XINDRIA AMB GELAT DE VAINILLA I CRUIXENT D'AMETLLA

Una proposta lleugera i refrescant per tancar el menú. La dolçor natural del meló i la cremositat del gelat creen unes postres perfectes per als dies més calorosos.

INGREDIENTS

(PER A 1 PERSONA)

- 200 g de xindria
- 1 bola de gelat de vainilla
- 10 g d'ametlla laminada
- Fulles de menta fresca

ELABORACIÓ

1. Triturar la xindria fins obtenir una sopa fina.
2. Refredar-la a la nevera.
3. Torrar lleugerament les ametlles.
4. Servir la sopa ben freda amb una bola de gelat al centre.
5. Acabar amb les ametlles torrades i unes fulles de menta.



El vi del mes

MAGNETIC 2024

Magnetic Blanco és un vi blanc jove que captura l'essència de les vinyes situades al cor de Catalunya. Elaborat amb Sauvignon Blanc i Garnatxa Blanca, destaca pel seu perfil fresc, viu i afruitat, amb una expressivitat mediterrània marcada que el converteix en un excel·lent company per a la cuina d'estiu. Un vi versàtil, pensat per acompanyar peixos, marisc i elaboracions fresques, ideal tant per compartir a taula com per gaudir a copes.

FITXA TÈCNICA

Codi: 85695

Tipus: Vi tranquil · Blanc jove

Celler: Torres Icons

Raim: Sauvignon Blanc, Garnatxa Blanca

Denominació d'Origen: DO Catalunya

Anyada: 2024

Format: 75 cl

Graduació alcohòlica: 12 % vol.

NOTA DE TAST

Vi blanc de color daurat pàl·lid, brillant i lluminós. Al nas ofereix aromes delicades de fruita blanca com poma i pera, acompanyades de subtils notes herbàcies. En boca és fresc, viu i afruitat, amb una acidesa equilibrada que aporta tensió i elegància. Pas suau i envoltant, amb un final sec, net i molt agradable.

GASTRONOMIA

La seva frescor i perfil aromàtic el converteixen en una opció ideal per maridar amb receptes lleugeres i estiuenques. Combina especialment bé amb el tataki de tonyina, el gaspatxo de cireres amb bacallà fumat, la sípia a la planxa o qualsevol elaboració de peix i marisc on es vulgui mantenir el protagonisme del producte. També és una excel·lent opció per prendre a copes durant els mesos de calor.





JUNY DE 2026
WWW.GAROINA.CAT

