

Cuina catalana



Cuina catalana.....	1
Primers plats	1
Escudella i carn d'olla.....	1
L'empedrat.....	3
Faves a la catalana	4
Botifarra amb mongetes seques.....	5
Trinxat de la Cerdanya	6
Pomes farcides de l'Empordà	7
Coca de recapte	8
Escalivada.....	9
Cigrons guisats a la catalana	10
Espinacs a la catalana	11
La calçotada de Valls.....	12
Arròs parellada.....	13
Arròs a la catalana.....	14
Arròs negre	16
Canelons a la barcelonina	17
Arròs a banda.....	19
Arròs amb conill	21
Arròs amb bacallà	22
Peix i marisc	23
Esqueixada de bacallà	23
Bunyols de bacallà	24
Bacallà a la llauna.....	25
Bacallà amb mel	26
Bacallà amb patates.....	27
Bacallà de Quaresma	28
Carn.....	29
Pollastre amb llagosta Costa Brava.....	29
Peus de porc a la catalana	31
El confitat	32
Galtes de porc a l'empordanesa	33
Peus de porc amb naps de la Cerdanya.....	34

Llom amb mongetes	36
Botifarra dolça de l'Empordà	37
Llom de porc amb salsitxes, panses i pinyons	38
Fricandó	39
Cap i pota amb samfaina	40
Postres	41
Bunyols de l'Empordà	41
Carquinyolis	42
Coca de Sant Joan	43
Bunyols del Pirineu	44
Crema catalana	45
Fruites seques garrapinyades	46
Maduixots al natural	47
Mel i mató	48
Melmelada de móres	49
Orelletes	50
Peres de Lleida	51
Mona de gema i fruita confitada	52
Pa de pessic de Vic	54
Plàtans a la catalana	55
Panellets	56
Pastissets de Tortosa	57
Torrans de gema cremada i fruita	59

Primers plats

Escudella i carn d'olla

6 persones

3 hores i 30 minuts

Ingredients:

- 500 g. de carn de vedella
- 1/4 de gallina o pollastre
- els menuts del pollastre
- 200 g. d'orella i morro i 1/2 peu de porc
- 1 os de pernil sec
- 100 g. de cansalada
- 1 os d'espina
- 1 os de genoll de vedella
- 150 g. de botifarra blanca
- 150 g. de botifarra negra
- 250 g. de cigrons remullats
- 250 g. de patates
- 1 col verda d'olla
- 1 nap, 1 pastanaga, 1 xirivia
- 1 porro, api

Pilota:

- 150 g. de carn de porc picada
- 150 g. de carn de vedella picada
- 100 g. de cansalada picada
- 1 ou
- unes molles de pa remullades en llet
- 1 all, julivert, sal, canyella en pols
- 1 cullerada de farina

Per a l'escudella:

- 300 g. de galets grossos

Preparació:

1. Netegeu, rostiu, renteu el peu de porc, l'orella i el morro, la gallina i el pollastre.
2. Poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua, afegiu-hi totes les carns i els ossos, fins que bulli. Tan bon punt comenci a bullir, escumeu be i traieu totes les impureses que pugin a la superfície. Aboqueu llavors els cigrons (prèviament remullats, en aigua tèbia, durant 12 hores) i deixeu bullir una estona.
3. Afegiu la pastanaga, el nap, la xirivia, l'api, el porro, torneu a escumar. Deixeu que bulli 1 hora i 30 minuts, aproximadament; aleshores les carns ja seran prou toves. Afegiu-hi la col, les patates tallades a trossets i la pilota (que ja haurem preparat), afegiu-hi també les botifarres. Deixeu bullir uns 30 minuts mes. Tot seguit, rectifiqueu de sal.
4. Quan tot estigui ben cuit, coleu-ne el brou.
5. Prepareu l'escudella amb el brou colat i els galets, que anirem tirant quan el brou estigui bullint. Ho deixarem bullir de 12 a 15 minuts.
6. L'escudella se serveix ben calenta i, després, en una safata ben posades les verdures i en una altra les carns, tallades a trossos, havent retirat els ossos. Se serveix tot ben calent.

Preparació de la pilota:

7. En un atuell, poseu la carn de vedella, la de porc i la cansalada, tot picat, afegiu-hi l'ou, el julivert i alls picats, les molles de pa prèviament remullades en llet; assaoneu amb sal i pebre i una mica de canyella en pols; treballeu-ho be primer amb una forquilla, després es pot fer amb les mans, fins que tot hagi cuallat, formeu llavors la pilota, mirant que tingui una forma un xic ovalada, enfarineu i noseu al brou.

L'empedrat

4 persones

1 hora i 30 minuts

Ingredients:

- 300 g. de mongetes seques fines
- 400 g de bacallà
- 2 ous durs
- julivert
- 4 tomates per amanir
- 4 cebes tendres
- olives negres i verdes
- 2 dl. d'oli
- Sal
- vinagre

Preparació:

1. Coeu les mongetes; si son de bona qualitat, no cal posar-les en remull, es pot coure-les directament en aigua tèbia. Poseu sal al final de la cocció. Quan estiguin cuites, deixeu que es refredin i reserveu-les.
2. Talleu el bacallà a tires i poseu-lo en remull o dessaleu-lo directament a sota de l'aixeta, procurant que l'aigua sigui freda.
3. En cassoles individuals de terrissa o en plats individuals, prepareu en capes una mica de mongetes seques, bacallà, tomata tallada a grills, les cebes a trossets; amaniu amb l'oli, el vinagre i la sal. Col·loqueu mig ou dur a sobre i acabeu d'adornar amb un bon grapat d'olives. Acabeu d'adobar- ho amb una mica de julivert finament picat.

Faves a la catalana

4 persones

1 hora i 15 minuts

Ingredients:

- 1 1/4 quilos de faves esgranades
- 200 g. cansalada viada
- 300 g. de bisbe (botifarra negra ampla)
- 200 g. de carn de porc
- 1 os de pernil
- 50 g de llard
- 0,5 l. de brou
- 2 cebes
- 2 alls
- 1 pastanaga
- 2 tomates madures
- 1 rama de menta fresca
- 1/2 cullereta de sucre
- 1 copeta d'aiguardent
- sal i pebre

Preparació:

1. En una cassola de terrissa, poseu-hi el llard.
2. Un cop desfet, afegiu les tires de cansalada viada.
3. Deixeu que quedi daurat, tot remenant amb una cullera, si pot ser, de fusta.
4. Afegiu les cebes, tallades fines i els alls amb pell.
5. Quan hom comprovi que comencen a prendre color, afegiu les tomates i la pastanaga, pelades i picades petites.
6. Deixeu-ho submergit uns minuts i poseu-hi l'os del pernil.
7. Incorporeu les faves, ofegueu-ho uns minuts i, a continuació, afegiu-hi l'aiguardent, la menta, mulleu amb el brou.
8. Assaoneu amb sal, pebre i mitja cullereta de sucre.
9. Tapeu; entre la cassola i la seva tapa, cal posar-hi un paper de barba o parafinat.
10. Deixeu coure lentament uns trenta minuts, aproximadament. Vigileu la cocció.
11. Quan faltin uns deu minuts per acabar de coures, afegiu-hi la botifarra negra sencera.
12. Quan les faves estiguin al seu punt, traieu-les del foc, talleu el «bisbe» a trossos i poseu-lo al damunt de les faves.
13. Aquest plat cal servir-lo en la mateixa cassola.

Botifarra amb mongetes seques

4 persones

35 minuts

Ingredients:

- 500 g de botifarra crua
- 600 g. de mongetes seques cuites
- 3 grans d'all
- sal
- oli
- julivert

Preparació:

1. Cal tenir les mongetes seques cuites amb anterioritat.
2. Poseu la graella al foc, preferentment de carbó o de llenya. Quan estigui calenta, poseu-hi la botifarra (prèviament punxada amb un escuradents perquè no es trenqui). Deixeu-la a foc lent per tal que es cogui per dintre.
3. Poseu una paella al foc amb una mica d'oli (pot ser del fregit); quan estigui calent, tireu-hi les mongetes perquè es fregeixin be.
4. Removeu-les amb compte, fins que siguin daurades.
5. Talleu les botifarres en quatre trossos, serviu-les en quatre plats amb les mongetes al costat, assaonades amb all i julivert picats.

Trinxat de la Cerdanya

4 persones

1 hora

Ingredients:

- 1 col verda d'hivern
- 1 quilo de patates
- 4 trossos de cansalada viada
- 2 grans d'alls
- oli llard, sal

Preparació:

1. Poseu una olla amb aigua al foc, quan comenci a bullir tireu-hi la sal, i la col, netejada i trosdejada.
2. Peleu les patates i afegiu-les a l'olla, deixeu-ho bullir uns vint-i-cinc minuts fins que estigui tot cuit.
3. Escorreu be. Passeu la col i les patates a una cassola i tritureu-les amb l'ajut de l'escumadora, per tal que quedi ben barrejat.
4. En una paella amb una mica d'oli i una mica de llard, fregiu-hi els alls pelats.
5. Quan estiguin ben daurats, retireu-ho. Afegiu després la cansalada, fregiu be, fins que quedi ben fet. Reserveu.
6. Poseu un xic d'aquest oli a dins de la cassola on hi ha la col i les patates, removeu be.
7. En la paella on heu fregit la cansalada, i amb el greix que queda, poseu-hi tot el que hi ha a la cassola, formeu com una truita, daurant-la molt be per ambdues bandes. Quan estigui al punt, serviu-la de seguida amb el trossos de cansalada a sobre.

Pomes farcides de l'Empordà

4 persones

1 hora i 15 minuts

Ingredients:

- 8 pomes mitjanes
- 1 ceba grossa
- pa ratllat
- 200 g. de carn de porc picada
- 50 g de carquinyolis
- 2 copes d'anís
- 2 vasos de vi blanc
- 1 ou
- 50 g de mantega
- 25 g d'ametlles torrades
- 1 culleradeta de sucre
- canyella en pols
- farina
- oli
- 1 llimona

Preparació:

1. Peleu les pomes, traieu-ne el cor, sense foradar gaire, buideu una mica i ruixeu amb una mica de suc de llimona.
2. Sofregiu la ceba tallada fina. Quan comenci a daurar-se, afegiu-hi la carn de porc i deixeu coure una estona, afegiu els carquinyolis picats, reservant-ne dos, el pa ratllat, mig vas de vi, una mica de canyella en pols, la culleradeta de sucre; procureu que quedi una unitat compacta i retireu-ho del foc.
3. Afegiu l'ou batut, mescleu bé i farciu amb tot plegat les pomes que ja tenim preparades.
4. Poseu-les en una safata i regueu-les acuradament amb una copeta d'anís i un got de vi; deixeu-ho una estona, fins que es vegi que la maceració és al punt.
5. Enfarineu-les i fregiu-les amb cura, torneu-les a posar a la safata i regueu amb la copa d'anís i el vi que hagin sobrat, afegiu unes boletes de mantega i poseu-les al forn, suau, fins que estiguin cuites.
6. A la meitat de la cocció, afegiu-hi una picada amb 25 g. d'ametlles i 2 carquinyolis.
7. Aquestes pomes es poden prendre indistintament de postres, d'entrant o abans d'un rostit. Se solen menjar calentes, però també són molt bones fredes.

Coca de recapte

4 persones

1 hora i 10 minuts, més el temps de fermentació

Ingredients:

Per a la massa:

- 500 g de farina
- 30 g de llevat premsat
- sal
- 1 vas d'aigua tèbia
- 30 g de mantega
- 1 dl. d'oli

• Guarnició:

- 6 tomates madures
- 3 cebes
- 4 arengs
- 3 albergínies
- 3 pebrots vermells
- sal
- 1 dl. d'oli

Preparació:

1. Poseu la farina sobre el marbre en forma de volcà, en el centre, fiqueu-hi els altres ingredients, tret de l'oli. Trebal·leu amb les mans fins que s'obtingui consistència i es desenganxi fàcilment del marbre.
2. Quan estigui feta, deixeu la massa en un lloc temperat i tapeu-la amb un drap per tal que fermenti, procurant que no rebi corrent d'aire. Trigarà a fermentar unes tres hores.
3. Torneu a posar la massa al marbre, afegiu-hi l'oli, trebal·leu-la fins que l'oli hagi quedat absorbit i la massa quedi suau i elàstica; deixeu-la reposar trenta minuts més, tapada.
4. Mentrestant, rostiu els pebrots i les albergínies, peleu-los, traieu-los les llavors i talleu-los en tires.
5. Ensalgueu amb farina una safata de forn i esteneu la massa preparada, tot donant-li la forma de coca, amb les mans untades amb oli; a sobre, col·loqueu-hi les cebes tallades rodones, la tomata trossegada, els pebrots i les albergínies, els arengs nets i tallats; tireu-hi oli per sobre.
6. Porteu-ho al forn, que ja ha d'estar calent, a 180 C, uns trenta minuts. Es pren calent, és quan està al màxim el seu sabor exquisit.

Escalivada

4 persones

25 minuts

Ingredients:

- 8 pebrots vermells
- 8 albergínies
- 2 grans d'all
- 1,5 dl. d'oli
- un rajolí de vinagre
- sal

Preparació:

1. Poseu les albergínies i els pebrots directament sobre les flames del foc (també es poden posar al forn amb el grill encès), tot fent-los rodar sovint, fins que la pell quedi negra, gairebé cremada.
2. Quan estiguin al seu punt, emboliqueu-los una estona amb un drap, i després peleu-los, traieu-les llavors i netegeu-los sota l'aixeta.
3. Talleu-los a tires i presenteu-los en una safata amb els alls picats per sobre, ruixeu amb un rajolí de vinagre, oli i sal.
4. També es poden preparar així les cebes, les tomates i les patates.

Cigrons guisats a la catalana

4 persones

2 hores i 15 minuts

Ingredients:

- 600 grams de cigrons crus
- 1 ceba
- 4 tomates madures
- 4 ous durs, oli sal

Picada:

- 2 grans d'all
- 25 g d'ametlles torrades
- uns brins de safrà
- julivert, sal, pebre

Preparació:

1. Poseu en remull els cigrons, en aigua tèbia, 12 hores abans de fer-los servir.
2. Per preparar-los, escorreu-los, netegeu-los i poseu-los en una olla amb aigua bullent, procureu que no s'interrompi l'ebullició; han de coure a foc viu, aproximadament dues hores, tapats.
3. En una cassola al foc amb oli, sofregiu la ceba tallada fina, quan es comenci a daurar afegiu- hi les tomates ratllades, deixeu coure uns minuts i afegiu els cigrons, poseu-hi un cullerot de l'aigua utilitzada per bullir-los; deixeu coure lentament.
4. En el morter, piqueu les ametlles, afegiu els grans d'all, sal, el safrà, una mica de julivert, poseu-ho tot plegat en la cassola amb els cigrons, deixeu-ho uns moments i serviu després en la mateixa cassola, amb els ous durs tallats per la meitat, a sobre.

Espinacs a la catalana

4 persones

40 minuts

Ingredients:

- 2 quilos d'espinacs
- 100 g. de pernil magre
- 150 g. de panses de Màlaga
- 100 g. de pinyons
- 1 gra d'all
- oli sal, pebre

Preparació:

1. Trieu i renteu bé els espinacs, tot canviant-los d'aigua algunes vegades (heu de tenir cura que no quedi gens de terra).
2. Poseu-los a bullir amb molt poca aigua i sal uns cinc minuts; tot seguit, deixeu-los escórrer i refredar, premseu-los perquè surti tota l'aigua i talleu-los petits.
3. Escalfeu una mica d'oli en una paella grossa, sofregiu l'all, traieu-lo quan estigui daurat, poseu-hi el pernil tallat a trossets petits, deixeu-ho sofregir una mica i tot seguit afegiu-hi les panses (sense cues).
4. Quan s'inflin, afegiu els pinyons, deixeu-ho sofregir una mica i, abans que els pinyons adquireixin color, afegiu-hi els espinacs. Sofregiu-ho tot junt a foc lent, per tal que el conjunt s'escalfi uniformement.
5. Rectifiqueu de sal, assaoneu amb pebre. Serviu en una safata calenta.

La calçotada de Valls

45 minuts

Ingredients:

- 18 calçots per persona

Salsa salbitxada:

- 12 tomates madures
- 100 g d'avellanes torrades
- 4 alls
- 1 rama de menta
- 1 rama de julivert
- 1/4 l. d'oli
- vinagre
- pebre vermell especial
- sal i pebre negre
- 2 llesques primes de pa

Preparació:

1. Talleu una mica les arrels dels calçots per tal de treure'n la terra que tenen.
2. Rostiu-los a sobre les brases, feu-los donar la volta, a poc a poc, per tal que quedin cremats per fora però rostits per dintre, durant uns quinze minuts.
3. Finalment se serveixen damunt les «teules», acompanyats amb salsa.
4. Els calçots demanen de ser menjats amb les mans; amb una mà s'estira la part cremada — que es refusa— i en l'altra, queda la part rostida, blanca i comestible. Es suca en la salsa i es menja.

Salsa:

5. Rostiu les tomates a sobre el foc, i els alls pelats també.
6. En el morter, piqueu els alls, les avellanes, la menta, el julivert i el pa, prèviament sucats en vinagre.
7. Després cal que hi afegiu el pebre vermell i les tomates; piqueu una mica més fins que tot plegat hagi esdevingut una pasta. Llavors, afegiu-hi l'oli a poc a poc; tasteu-ho per veure si cal rectificar de sal i pebre.
8. És un deliciós i típic plat del camp, que se sol cuinar a l'aire lliure durant la temporada del calçot.

Arròs parellada

6 persones

55 minuts

Ingredients:

- 1 pollastre petit i tendre
- 6 salsitxes
- 6 gambes
- 24 musclos
- 6 rodanxes de llom
- 3 carxofes mitjanes
- 200 g de calamars
- 250 g. de tomates madures
- 250 g de pèsols esgranats
- 2 dl. d 'oli
- Sal
- pebre
- 1 ceba,
- safrà
- 2 grans d'all
- 1 llimona
- brou o aigua calents
- julivert

Preparació

1. Cal obrir els musclos al baf, treure'n les valves i reservar-los.
2. En una paella amb oli, fregiu el pollastre tallat a trossos petits, fins que quedi ben daurat; un cop fregit, retireu tots els ossos. Fregiu el llom, les salsitxes i els calamars.
3. En el mateix oli, fregiu les carxofes, un cop retirar es les fulles dures i dividides en sis trossos (mullar amb suc de llimona per que no es tornin negres), afegiu les cebes picades fines, quan siguin daurades, incorporeu les tomates ratllades i deixeu coure uns minuts.
4. Agregueu novament a la paella tots els ingredients anteriors.
5. En el morter, piqueu els alls, el julivert i el safrà lleugerament torrat. Després cal diluir-ho amb un xic d'aigua i afegir-ho al sofregit.
6. Afegiu a la paella, amb tots els altres ingredients, els pèsols i l'arròs; deixeu-ho ofegar una mica i afegiu-hi el doble de volum de l'arròs d'aigua ben calenta (pot ser brou). Assaoneu amb sal i pebre. Poseu-ho al foc uns vuit minuts.
7. Escalfeu prèviament el forn a 220 C. Passats els vuit minuts a sobre el foc, introduïu la paella al forn uns deu minuts més, destapada. Abans de posar la paella al forn, cal que hi poseu els musclos i les gambes pelades al voltant.
8. Quan retireu la paella del forn, ruixeu el contingut amb mitja llimona. Talleu l'altra meitat en dues parts i poseu-les d'adornament en la paella, en el moment de servir.

Arròs a la catalana

6 persones

55 minuts

Ingredients:

- 1 pollastre petit i tendre
- els menuts del pollastre
- 200 g de sípia
- 150 g de congre
- 200 g. de calamars
- 200 g. de llagostins o escamarlans
- 18 musclos
- 300 g. de tomates
- 200 g. de cebes
- 1 pebrot vermell
- julivert
- 400 g de pèsols esgranats
- 600 g d'arròs (el doble en volum d'aigua)
- oli

Picada:

- uns brins de safrà torrat
- 1 gra d'all
- sal, un rajolí d 'oli

Preparació:

1. Socarrimeu i netegeu bé el pollastre, talleu-lo a trossos, salpebreu-lo i ofegueu-lo en una cassola de terrissa amb l'oli, afegiu-hi els menuts del pollastre trossegats. Traieu-ho de la cassola i reserveu-ho.
2. regiu els llagostins o escamarlans i el congre. Després, reserveu-ho.
3. En la mateixa cassola i amb l'oli que hagi quedat, ofegueu la sípia tallada a trossos i els calamars; cal coure a foc lent, tot removent de tant en tant. Deixeu que es cogui uns dotze minuts.
4. Quan els calamars estiguin sofregits, afegiu-hi les cebes picades finament; quan comencin a agafar color, afegiu-hi les tomates ratllades; deixeu coure lentament, per tal que s'evapori una mica d'aigua.
5. Quan estigui al seu punt, poseu-hi els trossos de pollastre reservats, el peix i els llagostins. Cal que li feu donar unes voltes, perquè tot quedi ben daurat.
6. Afegiu-hi els musclos ben nets i els pèsols esgranats.
7. Agregueu l'arròs, tot removent per tal que es sofregeixi bé i no s'enganxi a la cassola.

8. Afegiu- hi el pebrot (rostit al forn) a tires, quan sigui tot ben daurat.
9. Aboqueu-hi l'aigua bullent i deixeu- ho coure a foc viu, si bé també podeu acabar la cocció en el forn.
10. Deixeu coure 18 minuts a partir de l'ebullició.
11. Abans de treure-ho del forn, afegiu-hi una picada feta en el morter, amb el gra d'all, la sal, el safrà torrat i l'oli. Quan estigui al seu punt, deixeu-ho descansar 5 minuts fora del foc.
12. Serviu-ho en la mateixa cassola, adornat amb les tiretes de pebrot que haureu reservat.

Arròs negre

4 persones

45 minuts

Ingredients:

- 400 g. d'arròs de gra normal
- 500 g de sípies petites (reservar totes les tintes)
- 100 g de cebes
- 1 pebrot verd
- 250 g. de tomates madures
- 3 grans d'all
- 2 dl. d'oli
- julivert
- 1 1/4 d'aigua
- sal

Preparació:

1. Netegeu les sípies, separeu i reserveu les tintes, trossegeu-les.
2. Escalfeu oli en una cassola de terrissa. Quan sigui calent, sofregiu-hi la sípia trossejada.
3. Quan la sípia hagi pres una mica de color, afegiu-hi la ceba tallada fina, deixeu daurar un xic i poseu-hi els alls picats, tot seguit el pebrot trossejat i, passat un moment, les tomates; removeu i deixeu que tot plegat agafi un color una mica fosc, però amb compte que no es cremi.
4. Quan tot estigui ben sofregit, afegiu-hi l'aigua calenta i tapeu; deixeu coure durant uns dotze minuts.
5. Tot seguit, heu de diluir la tinta de les sípies en una mica d'aigua calenta i agregar-ho. Assaoneu-ho.
6. Augmenteu la intensitat del foc i afegiu l'arròs repartit homogèniament. Cal que removeu.
7. És important de coure destapat i a mig foc 18 o 20 minuts. Comproveu el punt de cocció. Deixeu-ho descansar 5 minuts i ja es podrà servir.

Canelons a la barcelonina

4 persones

1 hora i 15 minuts

Ingredients:

- 12 canelons
- 1 cervell de xai
- 250 g. de carn de porc a trossos
- 1 pit de pollastre
- 2 fetges de pollastre
- 1 ceba petita
- 2 tomates madures
- 1 tofona
- 1 copa de vi ranci
- 1 cullerada de farina
- 2 dl. de llet
- oli sal, pebre
- 20 g de mantega

Beixamel:

- 1/2 l. de llet
- 40 g. de mantega
- 40 g. de farina
- 50 g. de formatge ratllat
- sal, pebre i nou moscada

Preparació:

1. Bulliu els canelons en abundant aigua salada. Poseu els canelons d'un en un, i deixeu-los bullir lentament uns quinze minuts, removent-los sovint. Una vegada cuits, traieu-los amb una escumadora i poseu-los en un atuell amb aigua freda. Passats uns minuts, col·loqueu-los sobre un drap estès, un al costat de l'altre, a punt per farcir.
2. Fregiu la carn a trossets i el pit de pollastre sense ossos, en una cassola amb una mica d'oli. Daureu lleugerament i afegiu els fetges, així com la ceba tallada fina, ofegueu-ho, afegiu les tomates ratllades, ruixeu amb el vi i deixeu coure-ho uns minuts fins que s'hagi evaporat; finalment, afegiu-hi el cervell (ben net de sang), assaoneu amb sal i pebre.
3. Passeu les carns pel molinet. Escalfeu la mantega, daureu la farina i ruixeu-ho amb la llet. Afegiu altra vegada les carns picades amb la tòfona, també picada; deixeu coure 5 minuts. Retireu-ho del foc i deixeu refredar en una plàtera.
4. Poseu una mica de farcit en cada caneló i enrotlleu-los; col·loqueu-los un al costat de l'altre, però sense prémer-los, en una safata amb una mica de beixamel.

Salsa:

5. En un atuell al foc, desfeu la mantega, afegiu-hi la farina i deixeu que cogui una mica, tot remonent amb l'espàtula, afegiu-hi la llet i removeu amb el batedor de mà perquè no es formin grumolls; deixeu coure lentament sense parar de remoure, fins que la salsa s'espesseeixi; assaoneu amb sal, pebre i nou moscada.
6. Aboqueu una mica d'aquesta salsa a sota dels canelons; poseu els canelons a sobre i després cobriu-los amb la salsa que queda.
7. Ensalgueu-los amb el formatge ratllat i porteu-los a gratinar fins que estiguin tots ben daurats.

Arròs a banda

4 persones

55 minuts

Ingredients:

- 400 g. d'arròs de gra mitjà
- 1 quilo de peix: 250 g. de rap, 200 g. de nero, 250 g. d'escòrpora, becada,
- congre (si es desitja, també s'hi pot posar peix petit).
- 200 g. de gambes petites
- 3 cebes
- 1/2 quilo de patates
- 3 alls
- 4 tomates
- pebre vermell, sal
- 1,5 dl. d'oli
- 1 1/2 l. d'aigua

Picada:

- 50 g. d'ametlles torrades
- 2 llesques de pa
- 2 alls
- pebre, sal, safra

Preparació:

1. Escalfeu 0,5 dl. d'oli d'oliva en una olla; fregiu el pa, els alls i les ametlles, piqueu en el morter amb el safrà torrat lleugerament, i afegiu-hi el pebre vermell.
2. En el mateix oli, sofregiu les cebes i les patates senceres, fins que siguin daurades; afegiu-hi l'aigua i agregueu-hi la picada; deixeu-ho coure tapat durant uns vint minuts.
3. Quan les patates i les cebes siguin gairebé cuites, afegiu-hi el peix, ben net; deixeu-ho coure 15 minuts suaument i en l'últim moment poseu-hi les gambes.
4. Escalfeu una mica d'oli en una paella, fregiu els 3 alls i les tomates ratllades, afegiu-hi una culleradeta de pebre vermell, i tot seguit el 1 1/2 l. de brou colat de coure el peix. Comproveu el punt de sal.
5. Quan comenci a bullir, tireu-hi l'arròs, ben repartit; que cogui 10 minuts a bon foc i 8 o 10 minuts més lentament.
6. Retireu del foc, deixeu-ho reposar uns minuts i serviu. Ha de quedar més aviat sec.
7. El peix, un cop tretes les espines, es retira i es posa amb les patates i les cebes en una plàtera a part i se serveix amb un allioli clar, en salsa a part.

Allioli:

1. En el morter, maçoleu 3 grans d'all fins que quedin ben cremosos, removeu molt bé amb la mà de morter per tal que vagin lligant, afegiu-hi un rajolí d'oli i no deixeu de remoure i picar fins que hagi lligat; pareu esment a posar-hi sal.

Arròs amb conill

4 persones

60 minuts

Ingredients:

- 500 g. de conill
- 400 g. d'arròs de gra mitjà
- 3 carxofes mitjanes
- 1/4 de quilo de pèsols esgranats
- 1 ceba petita
- 2 tomates
- 1 gra d'all
- 1 dl. d'oli
- safrà
- 1 1/2 L d'aigua
- sal, pebre, julivert

Preparació:

1. Netegeu i trossegeu el conill, assaoneu-lo. En una cassola al foc amb oli calent, fregiu el conill; quan els trossos siguin daurats, afegiu la ceba tallada fina, deixeu que prengui una mica de color, agregueu-hi els alls picats i les tomates ratllades, removeu-ho i deixeu-ho coure lentament.
2. Mentrestant, prepareu les carxofes: traieu les fulles dures i ruixeu-les amb llimona per tal que no s'ennegreixin. Bulliu-les en aigua abundant i sal. Escorreu-les i reserveu-les.
3. Quan el sofregit amb el conill estigui a punt, afegiu-hi l'aigua bullent, tapeu i deixeu coure uns trenta minuts. Assaoneu.
4. Passat aquest temps, comproveu com està el conill, afegiu-hi el safrà torrat, esmicolat, i un xic de pebre. Aboqueu els pèsols esgranats i deixeu-ho coure 10 minuts.
5. Afegiu-hi l'arròs, tot repartint homogèniament, deixeu-ho coure 10 minuts i afegiu-hi les carxofes; deixeu-ho coure 8 o 10 minuts encara.
6. Quan estigui al seu punt, retireu-ho del foc, poseu-hi el julivert picat. Abans de servir, que descansi.

Arròs amb bacallà

4 persones

1 hora i 10 minuts

Ingredients:

- 400 g. de bacallà
- 300 g. de farcellets de coliflor
- 400 g d'arròs
- 4 alls
- 1 ceba
- 2 carxofes
- 100 g. de pèsols
- 2 tomates
- 2 dl. d'oli
- pebre vermell, safrà, sal
- 1 1/4 l, d'aigua

Preparació:

1. Talleu el bacallà i rostiu-lo a sobre la flama del foc, traieu-ne la pell i les espines, dessaleu-lo una mica i esmicoleu-lo.
2. Traieu les fulles més dures de les carxofes i talleu-les en quaters.
3. En una cassola de terrissa, amb l'oli indicat, sofregiu la ceba tallada fina, deixeu que agafi color i afegiu-hi el pebre vermell; ràpidament, poseu-hi la tomata ratllada i deixeu que es cogui lentament.
4. Quan estigui ben sofregit, poseu-hi les carxofes, remeneu i afegiu-hi l'arròs, ofegueu-ho un xic a foc viu i aboqueu-hi l'aigua bullent.
5. Tingueu la coliflor a punt, trossejada i neta, afegiu-la a la cassola amb el bacallà i els pèsols esgranats. Aromatitzeu amb el safrà torrat. La cocció ha de durar divuit minuts.
6. Proveu el punt de sal, ja que el bacallà podria quedar una mica salat i malmetre l'arròs.
7. Deixeu reposar uns cinc minuts i serviu.
8. És un plat que a Catalunya se sol menjar sovint per Quaresma.

Peix i marisc

Esqueixada de bacallà

4 persones

30 minuts

Ingredients:

- 300 g. de bacallà
- 4 cebetes tendres
- 2 tomates madures i grosses
- 1,5 dl. d'oli
- 0,5 dl. de vinagre
- 150 g. d'olives verdes i negres
- 2 pebrots verds
- 2 ous durs
- sal i pebre

Preparació:

1. Per dessalar el bacallà, talleu-lo a tires i poseu-lo en remull durant 3 o 4 hores; canvieu l'aigua un parell de vegades; després premseu-lo i assequeu-lo amb un drap.
2. Escaldeu les tomates i peleu-les; traieu les llavors.
3. En una plàtera de servir, poseu el bacallà ben escorregut, comproveu el punt de sal (perquè ha de tenir un punt salat).
4. Afegiu les cebetes tallades longitudinalment, les tomates a grills i els pebrots a cercols; poseu les olives a sobre.
5. Prepareu una vinagreta: barregeu l'oli, el vinagre, la sal i el pebre amb un batedor de mà; amb aquesta salsa amanireu el plat.
6. Adorneu-ho amb els ous durs tallats. Serviu-ho fresc.

Bunyols de bacallà

4 persones

50 minuts

Ingredients:

- 300 g de bacallà remullat
- 1/2 vas de llet
- 2 cullerades de farina
- 2 grans d'all
- 2 ous
- 1 culleradeta de llevat en pols
- julivert
- oli per fregir

Preparació:

1. En un atuell fons, poseu els dos rovells de l'ou, tot reservant-ne les clares; afegiu-hi la farina i la llet. Treballeu els ingredients per formar una pasta homogènia.
2. Afegiu l'all i julivert picats, i el llevat.
3. Esmicoleu el bacallà i afegiu-lo a la pasta preparada. Deixeu-ho reposar 10 minuts.
4. Bateu les clares de l'ou a punt de neu fort.
5. Després incorporeu-ho a la massa en l'últim moment i amb molt de compte, per tal que no es perdi la consistència.
6. Comproveu el punt de sal. Escaldeu oli en abundància en una paella.
7. Amb una cullera petita, preneu les porcions de pasta i poseu-les a fregir en oli ben calent. Els bunyols giren ells mateixos.
8. Escorreu-los sobre paper absorbent o un drap net, per eliminar-ne l'excés d'oli.

Ja són a punt per ser servits ben calents.

Bacallà a la llauna

4 persones

40 minuts

Ingredients:

- 600 g. de bacallà de la part gruixuda (morro)
- 4 grans d'all
- 1 vas de vi blanc
- 15 g de pebre vermell
- farina
- 2 dl. oli d'oliva
- julivert
- sal i pebre

Preparació:

1. Talleu el bacallà a trossos mitjans i deixeu-lo en remull 24 hores; durant aquest temps, canvieu-lo 3 o 4 ve gades d'aigua. Un cop dessalat, l'heu d'escórrer i assecar amb un drap.
2. Poseu oli en una paella. Quan estigui calenta, fregiu els trossos de bacallà, enfarinats i espolsats de la farina que sobri.
3. Quan estiguin daurats, col·loqueu-los en una «llauna» (safata de llauna per posar al forn).
4. En el mateix oli que heu fregit el bacallà, fregiu ara els grans d'alls, pelats i tallats fins.
5. Quan comencin a prendre color, retireu la paella del foc i afegiu-hi el pebre vermell; removeu ràpidament. Aboqueu-hi el vas de vi blanc i torneu-ho altra vegada al foc perquè s'evapori una mica.
6. Aboqueu la mescla per sobre del bacallà. Ensalguez amb julivert picat i poseu-ho una estona al forn escalfat d'abans.
7. Serviu-lo en la mateixa llauna, calent.

Bacallà amb mel

4 persones

35 minuts

Ingredients:

- 800 g. de bacallà
- 1/2 L d'oli
- 200 g. de farina
- canyella en rama
- 2 tasses de cafe plenes de mel
- 1 fulla de llorer
- 1/4 L d'aigua
- julivert
- sal

Preparació:

1. Col·loqueu el bacallà amb la pell cap amunt en una cassola, cobert d'aigua, amb la fulla de llorer, la canyella en rama i el julivert. Deixeu-ho coure sense que l'aigua bulli, uns minuts, fins que es faci l'escuma blanca.
2. Traieu el bacallà i poseu-lo en una safata amb un tovalló per tal d'escórrer-lo.
3. Deixeu-lo refredar. 3. Talleu-lo a tires d'un dit d'amplada, més o menys.
4. Prepareu una pasta amb l'aigua, la farina i la mel; ha de quedar una pasta lleugera, ni clara ni espessa, que vagi bé per cobrir.
5. Enfarineu el bacallà tallat (amb una mica de farina que haureu reservat) i tot seguit passeu-lo per la pasta preparada.
6. En una paella al foc amb l'oli no gaire calent, fregiu-lo.
7. Serviu immediatament després de treure'l del foc.

Bacallà amb patates

4 persones

50 minuts

Ingredients:

- 400 g de bacallà remullat
- 1 1/2 quilos de patates
- 200 g. de cebes
- 3 grans d'all
- 1 trosset de bitxo
- 1 culleradeta de pebre vermell
- 2 tomates madures
- aigua, sal, pebre, oli
- julivert

Preparació:

1. Fregiu el bacallà tallat a trossos rectangulars i enfarinat, fins que quedi daurat.
2. En una cassola, poseu l'oli que hagi quedat de fregir el bacallà i fregiu-hi les
1. cebes tallades fines, deixeu que quedin daurades i poseu-hi els alls picats. Quan
2. obtingueu color, afegiu-hi la tomata ratllada, el trosset de bitxo i el pebre
3. vermell; removeu ràpidament.
4. Peleu les patates i talleu-les a trossos una mica grossos, afegiu-les a la cassola,
5. ofegueu-les un moment en els altres ingredients i cobriu-les amb aigua calenta.
3. Deixeu coure uns quinze minuts i poseu-hi el bacallà que tenim fred, rectifiqueu
6. de sal i deixeu que torni a coure fins que les patates estiguin.
4. Serviu en la mateixa cassola, un cop empolvorat amb julivert picat.

Bacallà de Quaresma

4 persones

45 minuts

Ingredients:

- 8 trossos de bacallà de 120 g. cada un
- 100 g. de pinyons
- 50 g. de panses de Màlaga
- 16 prunes de confitar
- 4 tomates madures
- 2 cebetes tendres
- 2 porros
- 2 grans d'all
- 1 vaset de vi blanc
- 1/4 L d'oli d'oliva
- farina
- sal, pebre, julivert

Preparació:

1. Dessaleu el bacallà. Cal tenir-lo 24 hores en remull i canviar-li l'aigua 3 vegades com a mínim.
2. Enfarineu el bacallà després d'haver-lo eixugat bé amb un drap.
3. En una cassola al foc amb l'oli ben calent, fregiu el bacallà. Després traieu-lo i reserveu-lo.
4. Peleu i talleu finament les cebes i els porros i ofegueu-los en el mateix oli de fregir el bacallà. Quan tot estigui daurat, afegiu-hi els grans d'all i el julivert picats, removeu durant una estona i després poseu-hi la tomata ratllada. Deixeu que es cogui lentament fins que el sofregit estigui al seu punt.
5. En un atuell a part, bulliu les panses, els pinyons i les prunes amb el vas de vi blanc; deixeu coure lentament, tapat, durant quinze minuts aproximadament.
6. Finalment, barregeu-ho tot a la cassola, el bacallà, el sofregit i els fruits secs bullits amb el vi, removeu amb compte amb una cullera de fusta i poseu-ho al forn escalfat d'abans durant 15 minuts.
7. Serviu calent, en la mateixa cassola.

Carn

Pollastre amb llagosta Costa Brava

4 persones

1 hora i 10 minuts

Ingredients:

- 1 pollastre de 1 1/2 quilos
- 2 llagostes de 750 g. cada una
- 3 dl. d'oli d'oliva
- 50 g. de llard
- 1 ceba grossa
- 3 tomates
- 2 grans d'all
- 50 g de farina
- un manat de farigola, julivert i orenga
- 1 fulla de llorer
- una mica de porro
- 1 copa d'aiguardent sec
- 1/4 L de vi ranci sec
- una mica de brou de pollastre
- sal, pebre, canyella en pols

Picada:

- 50 g. d'ametlles i avellanes torrades
- 40 g de xocolata picada
- sal, safrà, pebre

Guarnició:

- 8 llesques de pa anglès

Preparació:

1. Talleu el pollastre a trossos regulars. Salpebreu i empolvoreu amb la canyella en pols.
2. Poseu una cassola de terrissa al foc amb el llard i una mica d'oli. Poseu la tapa a la cassola i deixeu coure el pollastre a foc viu.
3. Quan comenci a daurar-se, afegiu-hi la ceba tallada a la ploma. Quan agafi color, afegiu-hi les tomates pelades i trossejades; deixeu-ho sofregir fins que evaporin una mica.
4. Poseu-hi el vi ranci i l'aiguardent i deixeu-ho reduir. Ensalguez amb farina per sobre i regueu-ho amb el brou o aigua, fins a cobrir el pollastre escassament; afegiu-hi el manat compost d'herbes aromàtiques. Deixeu-ho coure tapat i lent.
5. Traieu les potes de les llagostes i reserveu.
6. Talleu les llagostes en sis trossos, del cap a la cua, partiu per la meitat longitudinalment i prescindiu de la bossa de l'estómac i guardeu el fetge.
 1. Reserveu també la sang o suc en un ansat.
7. Salpebreu els trossos i fregiulos a foc viu.
8. Incorporeu-los a la cassola amb el pollastre.
9. En el morter, prepareu la picada amb les ametlles i avellanes, l'all i julivert, el fetge de la llagosta i la xocolata ratllada; treballeu-ho bé amb la mà de morter, fins a formar una pasta fina; barregeu-ho amb el suc de la llagosta i una mica de salsa de la cassola.
10. Aboqueu a la cassola la picada i deixeu-ho coure fins que estigui al punt; procureu que no hi hagi excés de salsa.
11. Comproveu el punt de sal i corregiu si és necessari.
12. Presenteu-ho en cassola de terrissa, passeu la salsa pel colador xinès, tot colant-la a sobre dels trossos de pollastre i llagosta.
13. Guarniu el plat amb les potes de llagosta i les llesques de pa tallades en punta i torrades.

Peus de porc a la catalana

4 persones

2 hores i 30 minuts

Ingredients:

- 4 peus de porc
- 75 g. de llard
- 200 g. de ceba
- 200 g. de pastanaga
- 3 grans d'all
- 1 fulla de llorer
- farigola, julivert
- 1 vas de vi ranci

Picada:

- 30 g. de xocolata ratllada
- 25 g. d'ametlles torrades
- canyella en pols

Preparació:

1. Quan hagueu passat els quatre peus de porc per la flama del foc i els hagueu netejat bé, tal·leu-los per la meitat.
2. Després, lligueu-los altra vegada junts, per tal que no es deformin, i poseu-los en una olla, coberts d'aigua i amb una fulla de llorer, una pastanaga i una ceba.
3. Coeu lentament durant dues hores, si fa no fa.
4. Traieu el brou, extraieu els ossos més grans i tots els que pugueu. Després reserveu-los.
5. Amb el llard, ofegueu, tallats petits, el que quedi de pastanagues i cebes. Quan comencin a prendre color, poseu-hi els alls picats, removeu bé i afegiu-hi els peus de porc, ruixeu amb el vi, permeteu que s'evapori, poseu-hi el manat compost i remulleu-ho amb un parell de cullerots del brou d'haver cuit els peus.
6. Salpebreu.
7. A meitat de la cocció, afegiu hi la picada, feta en el morter, diluïda amb una mica de brou.
8. Deixeu coure lentament fins que siguin tous i al seu punt. Ja els podeu servir.

El confitat

40 minuts d'elaboració, més dos dies de repòs i a més a més el temps de secat.

Ingredients:

Per a un tupí:

- 1 llom de porc sencer
- Les costelles del porc
- botifarres crues
- llard, oli
- sal

Preparació:

1. Saleu una mica el llom i les costelles i a continuació deixeu-ho reposar uns dies,
2. per tal que treguin tota l'aigua i tota la sang.
3. Pengeu les botifarres en un lloc sec i deixeu-les uns dies perquè es vagin
4. assecant.
5. El dia que vulgueu preparar el tupí, cal tallar totes les carns a trossos de ració i
6. en una cassola ofegar-les amb meitat d'oli i meitat de llard, o fins i tot amb una
7. mica més de llard que no pas d'oli.
8. No han de fer-se mai amb una sola classe de greix.
9. El punt de fregir de la carn és molt important, ja que ha d'estar cuita i sense cap gota de sang a dintre, per evitar que es pugui podrir i, alhora, tampoc no ha de permetre's que es ressequi gaire perquè aleshores podria resultar estel·losa.
10. Cuita la carn, poseu tots els trossos a dintre del tupí de terrissa, o bé a dintre de pots de vidre de boca ampla i, quan ja s'hagi refredat l'oli de la paella, tireu-lo per sobre de la carn.
11. Poc a poc anirà fent-se una capa de greix groguenca que allà la carn de l'aire i evita la putrefacció.

Aquest tupí era molt preuat i es prenia en quantitats reduïdes per prolongar-ne la durada.

No s'han d'emprar estris de metall, sinó una cullera de fusta.

Galtes de porc a l'empordanesa

4 persones

1 hora i 30 minuts

Ingredients:

- 4 galtes de porc
- 3 carxofes
- 200 g. de pastanagues
- 1 culleradeta de sucre
- oli

Salsa:

- 1 ceba
- 3 tomates madures
- 1,5 dl. de vi negre
- 1/4 L de brou
- 25 g. de pernil del país
- 1 fulla de llorer
- sal i pebre

Picada:

- 25 g. d'ametlles torrades
- 1 all
- julivert, sal

Preparació:

1. Escalfeu oli en una cassola, assaoneu els trossos de carn i daureu-los per ambdós costats. Retireu-los de la cassola i reserveu-los.
2. En el mateix oli, sofregiu la ceba picada petita, afegiu-hi el pernil del país tallat petit i les tomates prèviament escaldades, un cop retirades la pell i les llavors i picades. Després ruixeu-ho amb el vi i deixeu evaporar.
3. Piqueu en el morter les ametlles, l'all i julivert, diluiu-ho amb una mica de brou i agregueu aquesta picada a la salsa. Poseu altra vegada la carn a la cassola, afegiu-hi la fulla de llorer i el brou que ha quedat, coeu al forn, tapat, uns 30 minuts.
4. Traieu les fulles més gruixudes de les carxofes, talleu-les per la meitat i coeu-les en aigua i sal durant 20 minuts. Escorreu-les, passeu-les per farina i fregiu-les en oli roent.
5. Raspeu les pastanagues, talleu-les a trossos allargats i coeu-les amb una mica d'aigua i una culleradeta de sucre, deixeu-les coure tapades, lentament, fins que siguin ben tendres. Afegiu-les després al guisat. Abans de finalitzar la cocció de la carn, afegiu també les carxofes i deixeu coure 5 minuts més. Serviu en la cassola.

Peus de porc amb naps de la Cerdanya

4 persones

2 hores i 25 minuts

Ingredients:

- 4 peus de porc no gaire grossos
- 1/2 quilo de naps de la Cerdanya
- 2 dl. d'oli
- 2 cullerades de pa ratllat
- farina

Brou:

- aigua
- 1 fulla de llorer
- sal
- 2 dl. de vi blanc
- 1 clau d'espècia
- 1 ceba
- julivert
- orenga
- 1 pastanaga
- grans de pebre
- sal

Salsa:

- oli o llard
- 1 ceba
- 2 alls
- 2 tomates madures
- 0,5 dl. de vi ranci

Picada:

- 25 g d'avellanes torrades
- julivert
- 1 all
- 2 borregos
- Vi ranci

Preparació:

1. Socarrimeu els peus de porc, rasqueu-los amb un ganivet, netegeu-los i assequeu-los.
2. Talleu-los per la meitat longitudinalment, torneu-los a ajuntar i lligueu-los amb un fil perquè no perdin la forma quan bullin.
3. Col·loqueu-los en una olla amb tots els ingredients del brou i l'aigua, que ha de cobrir-los bé; quan comenci l'ebullició, escumeu.
4. Tapeu i deixeu coure lentament i sense interrupció un parell d'hores aproximadament. Quan siguin tendres escorreu-los i reserveu-los.
5. Escalfeu l'oli o el llard en una cassola, i fregiu-hi la ceba tallada molt fina.
6. Quan la ceba sigui daurada, afegiu-hi els alls picats i les tomates pelades i fetes puré; deixeu- ho coure uns minuts i posteriorment afegiu-hi el vi ranci. Deixeu-lo evaporar.
7. Afegiu-hi els peus i deixeu-los coure 15 minuts.
8. Piqueu en el morter les avellanes, l'all, una mica de julivert i els borregos, diluïu-ho amb una mica de brou i afegiu-ho al guisat. Cobriu-ho amb un xic de brou colat de bullir els peus.
9. Peleu els naps, talleu-los a trossos i bulliu-los en aigua i sal uns vint-i-cinc minuts. Quan siguin tous, escorreu-los, enfarineu-los i fregiu en oli roent, després afegiu-los al guisat i deixeu- ho coure tot junt uns 10 minuts.
10. Comproveu de sal. Escalfeu el forn a 200 C i introduïu-hi la cassola, tapada, uns quinze minuts. Quan el guisat estigui a punt, empolvoreu-lo amb el pa ratllat i gratineu-lo. Serviu-lo en la mateixa cassola.

Llom amb mongetes

4 persones

20 minuts

Ingredients:

- 600 g. de llom tallat a rodanxes
- 800 g. de mongetes cuites
- 2 cullerades de llard
- oli d'oliva

Preparació:

1. En una paella al foc, poseu-hi l'oli i fregiu-hi les rodanxes de llom prèviament salpebrades.
2. Deixeu-les daurar per ambdós costats. Quan estiguin a punt, traieu-les i reserveu-les calentes.
3. En la mateixa paella, afegiu-hi una mica de llard, ofegueu-hi les mongetes, aprofitant el sabor que ha quedat a la paella després d'haver fregit el llom.
4. Després de passar-les, deixeu sofregir lentament, tot remouent amb una cullera de fusta.
5. Quan les mongetes siguin daurades, serviu-les en els plats o en una plàtera acompanyades del llom que abans heu reservat calent.

Botifarra dolça de l'Empordà

6 persones

20 minuts

Ingredients:

- 6 botifarres dolces
- 1 vas de moscatell
- 3 cullerades de sucre
- 1 pela de llimona
- canyella en rama
- unes llesques de pa

Preparació:

1. Col·loqueu les botifarres en una cassola plana i punxeu-les una mica.
2. Cobriu-les escassament d'aigua; afegiu-hi també el moscatell, el sucre, la canyella en pols i la pela de llimona.
3. Deixeu-les coure a foc molt lent, fins que el líquid s'hagi espesseit com un almívar i es formin un fils molt delicats.
4. En la mateixa cassola, poseu-hi uns trossos de pa torrat, per tal que s'impregnin del líquid i serviu-les a sobre de les botifarres.
5. Es mengen ben calentes només de sortir del foc -Aquest plat, en ser dolç, també pot menjar-se per postres.

Llom de porc amb salsitxes, panses i pinyons

6 persones

1 hora i 15 minuts

Ingredients:

- 1 quilo de llom en un tros
- 1/2 quilo de salsitxes
- 200 g de panses
- 100 g. de pinyons
- 1 ceba
- 2 cullerades de farina
- 2 dl. de llet
- oli
- sal, pebre, nou moscada, canyella en rama
- 1 dl de vi blanc de bona qualitat

Preparació:

1. Poseu en remull les panses i els pinyons amb una mica d'aigua tèbia, durant un parell d'hores.
2. En una cassola de terrissa, col·loqueu-hi el llom salpebrat, la ceba tallada a tires i la canyella en rama; daureu una mica el llom, afegiu-hi les salsitxes i deixeu-les fregir; després retireu-ho del foc i reserveu-ho.
3. Deixeu coure lentament el llom, a mitja cocció ruixeu-lo amb vi blanc, banyeu-lo repetides vegades amb el seu propi suc. Deixeu que cogui uns trenta minuts.
4. Quan estigui al punt, traieu-lo i deixeu-lo refredar.
5. En la mateixa cassola, traieu la canyella, afegiu-hi la farina, deixeu daurar una mica, removeu una mica i poseu la llet tèbia; removeu amb compte per tal que no es formin grumolls, aromatitzeu-ho amb un xic de nou moscada i proveu el punt de sal.
6. Coleu les panses i pinyons i afegiu-los a la salsa.
7. Afegiu a la cassola les salsitxes.
8. Talleu el llom a rodanxes i torneu-lo a posar a la cassola. Deixeu-lo coure suaument uns quinze minuts més, per tal que s'impregni del sabor de la salsa.
9. Serviu-lo calent en la mateixa cassola.

Fricandó

6 persones

1 hora i 30 minuts

Ingredients:

- 1 quilo de carn de vedella (tapa plana)
- 300 g de cebes
- 2 pastanagues
- 40 g de moixernons
- 2 dl. d'oli d'oliva
- 1 cullerada de farina, més la farina per arrebossar
- 2 dl. de vi blanc sec
- sal i pebre
- 1 manat compost (llorer, farigola, julivert)

Preparació:

1. Poseu en remull els moixernons en aigua freda, durant 2 hores. Després escorreu-los bé.
2. En una cassola de terrissa, fregiu els filets de vedella, tallats prims, salpebrats i enfarinats, daureu-los en oli calent i reserveu-los.
3. En el mateix oli, ofegueu les cebes tallades ben fines, les pastanagues també, deixeu-les sofregir lentament perquè quedin uniformement daurades. Quan la ceba quedi com la melmelada, afegiu-hi una cullerada de farina i deixeu-ho daurar per tal que doni color a la salsa.
4. Ruixeu amb el vi, deixeu-lo evaporar, torneu a posar la carn a la cassola i afegiu-hi un xic de brou o aigua, poseu-hi el manat compost i coeu-ho lentament, amb la cassola tapada, fins que la carn sigui tendra.
5. Quan faltin uns quinze minuts per acabar la cocció, afegiu-hi els moixernons remullats i deixeu acabar la cocció. Tot seguit comproveu el punt de sal.
6. Retireu el manat compost i ja podeu servir.

Cap i pota amb samfaina

4 persones

60 minuts

Ingredients:

- 400 g. de pota de vedella (comprats ja bullits)
- 400 g. de cap de vedella (comprats ja bullits)
- 2 botifarres crues
- 2 pebrots vermells i 3 de verds
- bitxo
- 500 g. de tomates madures
- 3 albergínies
- 2 cebes
- 60 g. de farina
- 1 dl. de xerès sec
- 2 dl. d'aigua
- 3 grans d'all
- julivert
- sal
- pebre

Preparació:

1. En una paella o un atuell gros, amb oli calent, ofegueu les cebes tallades a daus i els pebrots vermells; deixeu-ho coure una mica i afegiu-hi després els pebrots verds tallats a daus i un tros de bitxo; deixeu-ho coure uns cinc minuts.
2. Seguidament, afegiu-hi les albergínies tallades a daus (prèviament pelades, salades i deixades a l'escorredora una hora), removeu amb compte i afegiu-hi el xerès; després permeteu que s'evapori.
3. Afegiu les tomates pelades i tallades petites, deixeu reduir una mica, empolvoreu amb la farina i deixeu-ho daurar. Quan comenci a agafar color, aboqueu-hi un vas d'aigua tèbia; coeu lentament 10 minuts.
4. En una cassola, poseu-hi tallats a trossos la pota i el cap de vedella, les botifarres, crues, sense pell i una mica aixafades amb una forquilla.
5. Aboqueu a la cassola, a sobre del cap i pota, tot el contingut de la paella, removeu-ho suaument i deixeu-ho coure 20 minuts més, molt lentament.
6. Serviu en la mateixa cassola, ben calent.

Postres

Bunyols de l'Empordà

(uns 40 bunyols)

2 hores

Ingredients:

- 350g. De farina
- 50 g. de margarina
- 20 g. de llevat premsat (de pa)
- 60 g. de sucre
- 0,5 dl. de llet
- raspadures de llimona
- 3 ous
- una mica de sal
- 1/2 copeta d'anís
- 1 culleradeta d'anís mòlt
- 1/2 culleradeta de coriandre
- canyella en pols
- oli per fregir
- sucre per arrebossar

Preparació:

1. Barregeu la llet tèbia amb el llevat i 100 grams de farina, removeu i formeu una bola.
2. Deixeu fermentar la massa tapada amb un drap net uns 30 minuts en un lloc temperat.
3. Amb la farina que queda formeu un volcà, poseu al mig la margarina, els ous, la sal, el sucre, l'anís i els condiments, removeu primer amb la forquilla i després afegiu-hi la massa fermentada.
4. Trebal·leu amb les mans fins que obtingueu una massa fina i tova. Colpegeu la assa contra el marbre.
5. Unteu el marbre amb una mica d'oli i, amb les mans també untades, aneu agafant petites porcions de la pasta i formeu boletes i després col·loqueu-les en una placa, també untada d'oli.
6. Reserveu-ho en un lloc calent per accelerar la fermentació, la massa ha de doblar el seu volum inicial. Aquest procés triga aproximadament una hora.
7. Escalfeu oli a la fregidora o en un atuell fons, agafeu les boletes amb les mans, feu un foradet al mig i aneu-les posant en l'oli, que no ha de ser gaire calent, perquè la pasta es crema de seguida. Han de quedar d'un color fosc. Quan aneu traient els bunyols del foc, aneu-los ensucrant.

Carquinyolis

50 minuts

Ingredients:

- 100 g. d'ametlles crues
- 2 ous
- 1 llimona
- 100 g. de sucre
- 175 g. de farina
- 1 culleradeta de llevat en pols
- 1/2 culleradeta de canyella en pols
- unes gotes d'anís

Preparació:

1. Formeu un volcà amb la farina i el llevat sobre el marbre; en el centre poseu-hi un ou, el sucre, la raspa dura de llimona i la canyella; treballeu-ho una mica i després afegiu-hi les ametlles crues senceres; aromatitzeu la massa amb anís.
2. Barregeu-ho tot, amassant fins al punt de poder formar unes barretes d'uns tres centímetres d'amplada per la meitat d'alçada. Pinteu les barretes amb rovell d'ou barrejat amb unes gotes d'aigua.
3. Escalfeu el forn prèviament i, damunt d'una safata untada perquè no s'enganxin, introduïu les barretes; deixeu-les coure fins que siguin daurades, amb el forn a temperatura suau.
4. Quan estiguin cuites, talleu-les diagonalment mentre siguin toves, perquè si es tallen fredes i seques es trencaran.
5. Torneu a col·locar-les en la mateixa safata, fins que s'assequin i quedin daurades a dintre el forn.

Coca de Sant Joan

1 hora i 25 minuts

Ingredients:

- 2 dl. de llet tèbia
- 300 g de farina
- 50 g. de margarina
- 30 g. de llevat premsat
- La raspadura d'una llimona
- 1 ou
- 150 g de cireres confitades, meló confitat
- 50 g. de pinyons
- sal

Massapà rebaixat:

- 200 g de pols d'ametlla
- 200 g de sucre fi
- 1,2 dl. de llet

Preparació:

1. Barregeu el llevat amb la llet tèbia. Pasteu amb la margarina, la raspadura de llimona i 200 grams de farina; treballeu-ho bé, que tot quedi ben lligat; després aneu-hi incorporant la resta de la farina fins que formeu una bola llisa i tova.
2. Poseu una mica de farina en el marbre, passeu la massa al marbre i treballeu-ho una mica amb el sucre, fins que aquest s'incorpori totalment a la massa.
3. Unteu una safata de llauna amb margarina i esteneu-hi la massa, aplanant-la bé i formant un cantell al voltant. Deixeu-la reposar a temperatura temperada, tapada amb un drap de cuina. La massa pujarà el doble.
4. Quan hagi doblat el seu volum, pinteu-la amb massapà rebaixat i guarniu-la amb la fruita confitada i els pinyons.
5. Introduïu la safata al forn escalfat d'abans i deixeu-la-hi trenta minuts.

Massapà rebaixat:

1. Barregeu acuradament la llet amb el sucre fi, afegiu-hi la pols d'ametlles fins que formeu una crema lleugera i apta per pintar.

Bunyols del Pirineu

6 persones

35 minuts

Ingredients:

- 1/4 l. d'aigua o llet
- 125 g de farina
- 4 ous
- 100 g. de margarina
- canyella en pols
- vainilla líquida
- pela de llimona
- 10 g. de sucre
- oli
- sucre fi
- sal

Farcit:

- crema o nata
- 200 g. de xocolata
- ametlles picades

Preparació:

1. Aboqueu la llet, o aigua, en un cassó amb la sal, la margarina, la canyella i unes gotes de vainilla. Poseu-ho al foc i quan comenci a bullir, tireu-hi de cop la farina, remouent vivament amb un batedor de varetes; treballeu-ho fins que aconseguiu una pasta molt unida i que es desenganxi del cassó (triga aproximadament dos minuts).
2. Retireu el cassó del foc i afegiu-hi un a un els ous; procureu, abans de posar-n'hi un, que l'anterior hagi estat absorbit per la massa. Quan els hagueu posat tots quatre, deixeu reposar la massa uns quinze minuts.
3. Escalfeu oli abundant en una paella, fregiu petites porcions de la pasta preparada; en treure-les, poseu-les sobre un paper absorbent. Deixeu-les refredar.
4. Obriu els bunyols per la meitat i farciu-los de crema o nata (segons el gust).
5. En un ansat, desfeu la xocolata al bany Maria. Quan sigui desfeta i calenta, feu-la servir per banyar els bunyols.
6. Col·loqueu en una safata els bunyols recoberts de xocolata i empolvoreu-los amb les ametlles picades. Ja es poden servir.

Crema catalana

4 o 5 persones

30 minuts

Ingredients:

- 1/2 l. de llet
- 4 rovells d'ou
- 125 g. de sucre
- 20 g. de midó en flor
- canyella en rama
- la pell d'una llimona
- 40 g de sucre per cremar la crema

Preparació:

1. Renteu i netegeu bé una llimona. Peleu-la tot tallant allò groc. Reserveu una mica de llet freda i desfeu allí el midó en flor. Poseu la resta de la llet en un ansat al foc amb la pell de la llimona i la canyella en rama; deixeu-la fins que comenci a bullir, i després traieu-la.
2. En un altre cassó, barregeu els dos rovells d'ou amb el sucre; treballeu-ho fins que formin una massa suau i flonja. Aboqueu a sobre d'aquesta preparació la llet, tot removent amb un batedor de mà; afegiu-hi el midó passat per un colador fi.
1. Poseu el cassó al foc, removent sense parar fins que s'espesseixi, però procurant que no comenci a bullir. Quan s'hagi espesseït retireu-ho del foc i remeneu encara uns moments amb el batedor, per tal d'evitar que es pugui tallar.
2. Aboqueu-ho en una plàtera de servir o en els plats individuals.
3. Deixeu que es refredi a temperatura ambient. Quan sigui totalment freda i l'aneu a servir, empolvoreu-la amb el sucre i cremeu-la amb la pala adient, la qual haureu posat al foc fins que hagi quedat roent; d'aquesta manera es formarà una fina capa de caramel.

Fruites seques garrapinyades

20 minuts

Ingredients:

- 100 g. d'ametlles torrades
- 100 g. d'avellanes torrades
- 100 g. de nous
- 400 g de sucre
- una mica d'aigua

Preparació:

1. Amb el sucre i l'aigua, formeu un almívar molt fort fins que agafi color.
1. Remeneu-ho amb una espàtula de fusta per tal que no quedi enganxat en el fons.
2. Quan l'almívar estigui al seu punt, afegiu-hi les ametlles, avellanes, prèviament rentades i pelades, i les nous. Deixeu-ho al foc, removent contínuament per impregnar-les de l'almívar i perquè no es quedin enganxades en el fons.
3. Unteu el marbre amb oli o poseu una safata fonda també untada; amb l'espàtula, separeu els fruits secs que tinguin tendència a enganxar-se formant bola. Quan siguin freds ja no s'enganxaran. Per guardar-los, poseu-los en un not de vidre.

Maduixots al natural

6 persones

15 minuts

Ingredients:

- 1 quilo de maduixots
- 2 cullerades de vinagre
- 150 g de sucre

Preparació:

1. Netegeu els maduixots amb molta aigua freda, traieu-los el pèndol i el calze; tal·leu-los per la meitat o deixeu-los sencers, si són petits.
2. En un atuell de vidre o porcellana, col·loqueu-hi els maduixots, afegiu-hi el vinagre i el sucre, remeneu amb compte per no fer-los malbé i deixeu-los reposar en un lloc fresc, almenys dues hores.
3. Així preparats, es poden acompanyar amb nata muntada, si és del vostre gust.

Mel i mató

4 persones

30 minuts

Ingredients:

- 1 l. de llet de cabra o de vaca
- 10 g. de quall en pols
- 2 dl. d'aigua

Preparació:

1. Primer, barregeu l'aigua amb el quall en pols.
2. Poseu la llet en un cassó al foc i que bulli. Quan ja hagi bullit i sigui encara calenta, afegiu-hi quatre cullerades de la mescla del quall.
3. Seguidament, coleu la llet en un recipient, amb compte, amb un colador de sedàs molt fi. Comproveu que el serigot o sèrum que desprèn la llet passa al recipient, i el mató resta al colador.
4. Aquest mató es pot servir amb sucre o amb ametlles picades, però la manera més tradicional i exquisida de prendre'l és amb mel.
5. Es posa el mató que heu obtingut en quatre plats i s'aboca una cullerada de mel sobre cada porció de mató.

Mermelada de móres

40 minuts més la maceració

Ingredients:

- 1 quilo de móres silvestres
- 750 g de sucre
- 1 vas d'aigua
- suc de llimona

Preparació:

1. Renteu i netegeu acurament les móres, que han de ser molt madures (de color negre); després poseu-les en un colador de forats grossos, escorreu-les i peseu-les.
2. Poseu-les en la cassola on vulgueu coure la mermelada, afegiu-hi 750 grams de sucre per cada quilo de móres, ruixeu-les amb suc de llimona i poseu-hi un vas d'aigua freda. Deixeu-ho macerar dotze hores.
3. Passades les 12 hores passeu la cassola al foc i coeu lentament 25 minuts.
4. Passeu-hi la batedora o les varetes i deixeu-ho coure novament 5 minuts, a partir de l'ebullició. Remeneu molt sovint.
5. Tingueu preparats uns pots de vidre de boca ampla, nets i esterilitzats (o sigui, bullits coberts d'aigua durant deu minuts).
6. Traieu-los i deixeu-los assecar cap per avall a sobre d'un drap de cuina ben net.
7. Un cop secs, ompliu els pots amb la mermelada calenta. Tapeu molt solidament amb una tapa que ajusti bé.
8. Poseu-los cap per avall, una vegada plens i tapats, fins que la mermelada es refredi completament.
9. Quan siguin freds, guardeu-los en posició normal. Etiqueteu-los i endreceu-los en un lloc sec, fresc i fosc.

Orelletes

4 persones

40 minuts

Ingredients:

- 1/2 quilo de farina
- 150 g. de sucre
- 3 ous
- 1/2 tasetta de les de cafè, plena d'oli
- 1 copeta d'anís
- 1/2 copeta de moscatell
- vainilla
- raspadures de llimona
- oli per fregir
- sal

Preparació:

1. Passeu la farina per un sedàs o tamís i poseu-la en un atuell gros, feu un forat al mig i afegiu-hi els ous, el sucre, l'oli, l'anís, el moscatell, unes gotetes de vainilla, les raspadures d'una llimona i una mica de sal. Pasteu-ho amb les mans i, a poc a poc, anireu aconseguint que tots els elements s'integrin i formin una pasta suau i elàstica. Quan ja la tingueu, no la treballeu gaire més. Formeu ara una bola com si féssiu pa.
2. Dividiu aquesta bola en porcions petites, d'uns vint-i-quatre grams. Formeu boletes i deixeu-les reposar uns vint-i-cinc minuts. tapades i en un lloc calent.
3. Quan la pasta sigui a punt, agafeu les boletes d'una en una i passeu-les per sota el corró per aconseguir una pasta fina i rodona, aplanada com un plat.
4. Amb la mà, doneu a cada boleta una forma buida per dintre.
5. En una paella al foc amb oli roent, poseu-hi el bunyol, que immediatament s'inflarà del centre, i tot seguit doneu-li la volta amb una espàtula. En un moment ja quedarà daurat per ambdós costats.
6. Traieu-los, poseu-los en una plàtera i empolvoreu-los amb sucre.

Peres de Lleida

6 a 7 persones

45 minuts

Ingredients:

- 2 l. de llet
- 14 peres
- 300 g. de sucre
- una mica de canyella en rama
- 8 ous
- cireres confitades

Preparació:

1. Peleu les peres.
2. Poseu-les en una cassola al foc cobertes amb els dos litres de llet, els tres-cents grams de sucre i una mica de canyella en rama.
3. Deixeu-les bullir uns vint minuts a partir de l'ebullició, parant esment especial que la llet no es vessi i caigui.
4. Traieu les peres i deixeu-les refredar en una safata que pugueu posar a taula.
5. Separeu els rovells de les clares de tots els ous.
6. Poseu els rovells, batuts, en el suc de bullir les peres i seguïu-ho remenant amb les varetes de mà; aneu-ho fent fins que aconsegiu formar una crema.
7. Banyeu amb aquesta crema les peres, que ja seran fredes.
8. Repetiu aquesta operació dues o tres vegades, per tal que les peres quedin ben recobertes.
9. A continuació munteu les clares dels vuit ous, que teniu reservades, a punt de neu.
10. Poseu-hi una mica de sucre i adorneu les peres amb el preparat.
11. Acabeu el guarniment amb les cireres confitades i algun tros de pera.
12. Deixeu-les refredar i poseu-les a la nevera abans de servir-les.

Mona de gema i fruita confitada

8 persones

1 hora i 15 minuts

Ingredients:

Bescurit:

- mitja dotzena d'ous
- 180 g. de sucre
- 130 g de farina
- raspadures de llimona
- 50 g. d'ametlles en pols
- 1 culleradeta de llevat en pols

Farcit:

- 200 g. de confitura d'albercoc
- 5 cullerades de sucre
- suc de llimona

Gema:

- 3 ous, el mateix pes en sucre

Adornaments:

- fruita confitada variada
- ous de xocolata
- gelatina de poma
- plomes
- papabenets de colors
- ametlla picada

Preparació:

1. Primer, bateu els ous amb el sucre i les raspadures de llimona, fins que arribi a créixer el doble del volum inicial.
2. Afegiu-hi la farina, amb la culleradeta de llevat, però amb molt de compte queno baixi la pasta; quan hagueu acabat aquesta operació, poseu també, amb molt de compte, les ametlles en pols.
3. Unteu un motlle d'uns trenta centímetres de diàmetre amb margarina, aboqueu-hi la preparació i coeu-la al forn, prèviament escalfat a 180 C, uns trenta minuts.
4. Traieu el motlle sobre una reixeta. Quan sigui fred, talleu-lo per la meitat i emborratxeu-lo una mica amb licor o vi dolç i farciu-lo amb la confitura, amb el sucre i el suc de llimona.

Gema per cobrir:

5. Bateu els ous i el sucre, poseu ho al foc i amb l'espàtula de fusta remeneu; quan comenci a enganxar-se a l'espàtula i tendeixi a espesseir-se una mica, retireu-ho del foc i seguiho removent; torneu-ho a posar al foc i, quan sembli que començarà a bullir, retireu-ho del foc i remeneu vivament. Esteneu-ho a sobre el marbre i deixeu-ho refredar.
6. Quan estigui al seu punt, esteneu-ho per sobre el pa de pessic i adorneu-ho amb les fruites confitades; pinteu-ho amb la gelatina de poma tèbia per donar-li brillantor.
7. Pinteu els laterals i cobriu-los amb ametlla picada. Guarniu-lo amb els ous de xocolata i les plomes, al gust de cadascú. Presenteu-lo amb safata amb blonda.

Pa de pessic de Vic

4 persones

45 minuts

Ingredients:

- 4 ous
- 75 g. de fècula de patata
- 125 g. de sucre fi
- 25 g. de margarina
- 25 g. de farina
- 1 culleradeta de llevat en pols
- 1 llimona
- sal

Preparació:

1. Separeu els rovells de les clares. Bateu les clares en un bol, fins que aconsegiu un punt de neu fort, afegiu-hi el sucre a poc a poc, remouent contínuament, després poseu-hi un mica de sal i els rovells, la raspadura de llimona i, en darrer lloc, la fècula mesclada amb el llevat; pasteu amb compte per tal que no baixi.
2. Unteu un motlle per fer coca amb margarina, ensalgueu-lo amb la farina i poseu-hi la preparació.
3. Escalfeu prèviament el forn a 170 C, introduïu el motlle al forn i coeu uns 30 minuts. Quan estigui cuit, deixeu-ho refredar.
4. Traieu-lo del motlle i empolvoreu-lo amb sucre fi.

Plàtans a la catalana

6 persones

1 hora i 15 minuts

Ingredients:

- 12 plàtans
- 100 g. d'avellanes torrades
- 50 g. de sucre
- 1 dl. de conyac
- canyella en pols
- margarina per untar

Preparació:

1. Feu un tall longitudinal en la pela dels plàtans, per tal de poder extreure la fruita sense malmetre'n la pela, la qual després la farem servir de guarniment del plat.
2. Talleu els plàtans a rodanxes i poseu-los en un bol gros; afegiu-hi el sucre, les avellanes picades grosses i el conyac. Deixeu-los en maceració una hora.
3. Ensalgueu-ho amb la canyella en pols.
4. Passada aquesta estona, farciu amb aquesta preparació les peles que teniu reservades. Unteu una safata amb margarina, passeu els plàtans a la safata i porteu-los al forn prèviament escalfat durant 15 minuts.
5. Quan els traieu del forn, flamageu-los amb el mateix licor de la maceració i serviu-la cremant.

Panellets

8 a 10 persones

1 hora i 15 minuts

Ingredients:

- Per a la massa:
- 500 g. d'ametlles mòltes
- 500 g. de sucre
- 150 g. de patates cuites
- raspadures de llimona

Guarnicions:

- 100 g. de pinyons
- 100 g. d'ametlles crues picades
- 100 g. de coco ratllat
- 25 g de cacau en pols
- 2 ous
- fècula

Preparació:

1. Bulliu les patates amb la pela, xafeu-les amb una forquilla i deixeu-les refredar.
2. Mescleu-les amb les ametlles mòltes, afegiu-hi el sucre en petites quantitats i treballeu-ho amb l'espàtula de fusta, raspeu la pela de la llimona i afegiu-la-hi; treballeu la massa lleugerament amb les mans.
3. Dividiu la massa en parts, segons les classes de panellets que vulgueu fer

Pinyons:

4. Formeu boletes, passeu-les per la fècula, la clara d'ou batuda i pels pinyons, pinteu la superfície amb rovell d'ou, amb un pinzell. Ametlla: 5. Formeu tires i després mitges llunes, passeu-les per la fècula i per la clara d'ou, cobriu-les amb les ametlles picades i pinteu-les amb ou.

Coco:

5. Mescleu la massa amb la meitat del coco, formeu piràmides, passeu-les pel coco ratllat i pinteu només la punta amb l'ou. Xocolata:
6. Mescleu la pasta amb 25 grams de cacau en pols, formeu boletes i passeu-les per la clara i pel sucre.
7. Unteu les plaques del forn amb margarina i poseu-hi els panellets.
8. Prèviament, escalfeu el forn a 220 C; introduïu-hi les safates i deixeu-les coure de 10 a 12 minuts. Serviu-los amb safata amb blanda, una vegada siguin freds.

Pastissets de Tortosa

1 hora i 45 minuts

Ingredients:

- Cabell d'àngel:
- 1 carbassa de cabell d'àngel
- 1 llimona
- 1 barreta de canyella
- 800 g. de sucre

Per a la pasta:

- 200 g. de sucre
- 1 ou gros
- 2 dl. d'aiguardent de bona qualitat
- 3,25 dl. d'oli
- 800 g. de farina
- sal

Preparació:

Cabell d'àngel:

1. Doneu un cop a la carbassa per partir-la. Retireu les llavors i els filaments i talleu-la a trossos. Cobriu-la amb aigua freda.
2. Coeu la carbassa en una olla amb aigua, deixeu-la bullir uns vint-i-cinc minuts, escorreu-la, esmicoleu-la i peseu la quantitat obtinguda.
3. Torneu a bullir la carbassa amb el suc de llimona i les raspadures de la pela, la canyella en rama i el sucre (800 grams per cada quilo de carbassa). Bulliu-la uns 45 minuts, destapada, perquè quedi més espessa.
4. Després deixeu-la refredar.

Pastissets:

1. Mentrestant, prepareu la pasta dels pastissets. En un bol, bateu l'ou amb el sucre amb una espàtula de fusta, afegiu-hi l'aiguardent, l'oli i finalment la farina tamisada, treballeu una mica la pasta i traieu-la al marbre per treballar-la més amb les mans, fins a obtenir una pasta completament fina i homogènia.
2. Dividiu la pasta en petites boletes i treballeu-les fins que tinguin elasticitat.
3. Unteu dos papers de foli i en un d'ells poseu-hi la boleta de pasta; amb l'altre tapeu-la. Després aplaneu-la i formeu un disc de pasta del diàmetre que vulgueu.
4. Farcieu una part de la circumferència amb cabell d'àngel, doblegueu-la i formeu un cordó amb els dits per subjectar el farcit.
5. Prèviament escalfeu el forn a 200 C i coeu uns vint minuts.

6. En treure'ls del forn, ensalgueu-los amb sucre. Si els pastissets no han quedat prou daurats, es poden posar a gratinar.

Torrans de gema cremada i fruita

45 minuts

Ingredients:

Per a un quilo de:torrons:

- 1/2 quilo d'ametlla crua mòlta
- 1/2 quilo de sucre
- 1/2 vas d'aigua
- 3 rovells
- 100 g de llet condensada o crema de llet
- vainilla líquida

Gema:

- 2 ous, el mateix pes en sucre
- fruites fresques per decorar

Preparació:

1. En primer lloc, barregeu el mig vas d'aigua amb el sucre i prepareu un almívar.
2. Poseu les ametlles crues mòltes ben fines en un bol, afegiu-hi l'almívar i treballeu la pasta amb les varetes sense deixar de batre-la.
3. Quan hagueu aconseguit una massa espessa, afegiu-hi els rovells d'un en un, tot remenant.
4. Agregueu a la massa la llet condensada o la crema de llet.
5. Treballeu-la encara niés i afegiu-hi unes gotes de vainilla a una mica de suc de llimona.
6. Aboqueu el preparat en una caixeta de cartró, folrada de paper d'alumini.
7. Deixeu-la en un lloc fresc d'un dia per altre.
8. Desemmotlleu.
9. Traieu el paper d'alumini i torneu a posar el torró dins la caixeta.
10. Cobriu el torró amb la gema ja preparada i després empolvoreu-lo amb sucre glacé.
11. Poseu a escalfar la pala fins que quedi roent i cremeu el torró fins que n'obtingueu el caramel.
12. Quan estigui tot preparat, talleu tota classe de fruita fresca en rodanxes, com els kiwis, maduixots, peres, pinya, etc., per adornar els costats, i ja podeu servir.

Preparació de la gema:

13. Bateu els ous i el sucre, suaument, fins que quedin ben diluïts.
 14. Poseu-ho al foc i remeneu-ho amb l'espàtula de fusta.
 15. Quan comenci a enganxar-se a l'espàtula i tendeixi a espesseir-se, retireu-ho del foc.
 16. Seguiu remenant i torneu-ho a posar al foc.
 17. Quan estigui per tornar a bullir, traieu-ho i bateu-ho molt bé.
 18. Esteneu-ho a sobre d'una safata i deixeu-ho refredar.
- Quan la gema sigui freda ja es pot fer servir.