

# Tallers de cuina mediterrània al Volerany

del 9 al 13 d'abril



# SOPA DE PEIX

---

## Ingredients

500 g de peix variat (peix aranya, lluç, rap, etc...)  
100 g d'arròs  
100 g de fideus nº 2  
100 g de gamba vermella fresca  
3 tomàquets madurs ratllats (ecològics millor)  
2 grans d'all  
2 cebes  
aigua  
oli d'oliva  
sal

*Per a la picada:*

1 gra d'all  
Un grapat d'avellanes  
Julivert picat



## Preparació

En una cassola fonda sofregir l'all i les cebes picades amb un bon raig d'oli d'oliva. Mentre es fa, pelar les gambes i reservar-les per més endavant. Afegir les pells i els caps de gamba al sofregit i aixafar una mica els caps per extreure'n el suc.

Un cop tinguem els caps de gamba enrossits afegir el tomàquet, prèviament ratllat, i sofregir 4 o 5 minuts a foc baix. Remenar de tant en tant. A continuació, afegir el peix, cobrir-lo d'aigua i afegir una mica de sal. Deixar coure durant 20 minuts a foc mitjà. Mentre es fa el brou, preparar la picada d'avellanes, alls i julivert en un morter.

Passats els 20 minuts, retirar les peces grans de peix per triar la carn i colar la resta. Afegir al caldo colat les cues de gamba, l'arròs, els fideus i la picada. Barrejar tot i deixar coure uns 10 minuts. Afegir la carn de peix a l'olla i deixar coure 10 minuts més.

Deixar reposar 5 minuts i servir.

# ARRÒS MARINER

---

## Ingredients

300 grams d'arròs bomba  
4 escamarlans  
4 gambes  
1 calamar  
1 grapat de cloïsses  
1 grapat de musclos  
1 ceba  
1/3 de pebrot vermell  
1/3 pebrot verd  
4 cullerades de tomàquet triturat  
1 all  
150 grams de pèsols frescos  
1 cullera de cafè de pebre vermell  
Uns brins de safrà  
Oli  
Sal  
Pebre  
Julivert



## Preparació

Ratllar la ceba, tallar els pebrots a bocins petits, picar l'all i el julivert i reservar. Netejar els calamars, tallar-los a rodanxes i reservar.

Posar aigua en un cassó amb una mica de sal i els pèsols. Deixar coure deu minuts i reservar.

Salpebrar els escamarlans i les gambes. En una cassola amb l'oli ben calent fregir-los un minut per cada banda i reservar.

Obrir els musclos al vapor i reservar.

En el mateix oli de fregir el marisc començar el sofregit. Posar primer la ceba i quan estigui rossa, afegir el tomàquet, l'all i continuar la cocció fins que quedi ben concentrat. Incorporar el calamar i el safrà i deixar-ho uns set minuts. Afegir els pebrots, l'aigua d'obrir els musclos i deixar-ho coure uns deu minuts. Afegir l'arròs i remenar tot durant un parell de minuts. Incorporar l'aigua calenta i les cloïsses i deixar-ho coure a foc moderat. Si cal afegir-hi aigua.

Quan faltin tres o quatre minuts per acabar corregim de sal i pebre, posem els pèsols, el marisc i el julivert picat. Parar el foc, tancar i deixar reposar uns cinc minuts.

# ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PATATA

---

## Ingredients

De 600 g a 1 kg de vedella  
1,5 kg de patates  
200 g de pèsols  
1 ceba  
1 tomàquet  
1 cabeça d'all  
1 copa de vi ranci  
2 o 3 fulles de llorer  
Oli i llard  
Sal  
Pebre molt  
Aigua



## Preparació

Tallar la vedella en daus i salpebrar-los. Rossejar-los en una paella amb una barreja d'oli i de llard. Un cop rossejats reservar-los. En la mateixa paella rossejar la ceba picada.

Ajuntar en una olla la carn, la ceba, el tomàquet, la cabeça d'all i el llorer. Deixar coure una mica i regar amb un raig de vi ranci. Deixar reduir l'alcohol i a continuació afegir l'aigua.

Deixar coure una mica, afegir les patates, tallades a daus irregulars, i els pèsols esclovellats. Tapar i deixar coure fins que quedi ben lligat.

Deixar reposar uns minuts i servir

# ESPIRALS DE VERDURES AMB SALSÀ DE PORROS

---

## Ingredients

4 porros  
1 ceba  
100 ml de crema de llet  
1 got de vi blanc  
Oli  
Sal  
Pebre  
Espirals de pasta



## Preparació

Posar l'aigua a bullir i coure la pasta.

Tallar els porros en rodanxes i picar la ceba.

Agafar una paella grossa i quan l'oli estigui calent afegir la picada de porros i ceba i salpebrar al gust.

Quan la ceba i els porros estiguin cuits afegir la crema de llet i el got de vi. Esperar a que faci "xup-xup" durant uns minuts i retirar.

Per acabar, posar las pasta en plats i cobrir amb la salsa de porros.

# POLLASTRE A LA CATALANA

---

## Ingredients

12 cuixes de pollastre  
250 g de tomàquet natural  
250 ml de vi ranci (o xerès sec)  
90 g de panses  
120 g de prunes sense pinyol  
600 g de ceba de Figueres  
3 cullerades de pinyons  
Sal i pebre negre  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva 0,4º  
500 ml d'aigua



## Preparació

Posar a hidratar les panses i les prunes en un bol amb el vi ranci (o xerès sec) durant 12 hores.

Passades les 12 hores, escórrer les panses i les prunes del vi ranci i guardar-ho per separat. Pelar i tallar la ceba en juliana.

Netejar les cuixes i salpebrar-les. Coure a la cassola amb l'oli fins enrossir-les per tots els cantons. Quan les cuixes estan ben daurades afegir la ceba tallada en juliana i deixar-la coure.

Un cop caramel·litzada la ceba afegir el vi ranci o xerès reservat i deixar caramel·litzar. Afegir el tomàquet natural ratllat i continuar amb la cocció fins que tot estigui ben caramel·litzat. Afegir l'aigua deixar coure 20 minuts a foc lent.

Afegir les panses i prunes i deixar guisar durant 45 minuts, fins que el pollastre estigui ben tendre.

Saltejar els pinyons amb una mica d'oli procurant que quedin ben daurats.

En el moment de servir emplatar les cuixes, salsejar i repartir els pinyons per sobre.

# SÀLSA DE XATÓ

---

## Ingredients

4 tomàquets madurs  
2 cabeces d'all  
4 nyores  
40 g d'ametlles torrades  
40 g d'avellanes torrades  
200 ml d'oli d'oliva verge  
10 g de vinagre de Xerès  
sal i pebre

## Preparació

Untar amb oli els tomàquets i els alls i escalivar-los al forn durant 20 minuts a 180°.

Partir les nyores per la meitat i posar-les en remull amb aigua tèbia uns 30 minuts. Passat aquest temps, amb un ganivet, separar la polpa de la pell de les nyores.

Preparar la salsa dins el got llarg de la batedora. Triturar els tomàquets i els alls escalivats i pelats, les nyores, les ametlles i les avellanes, l'oli, la sal i el pebre.

Triturar fins obtenir una salsa ben cremosa. Rectificar de sal si convé.



gaudeix  
cuihant!!!!

