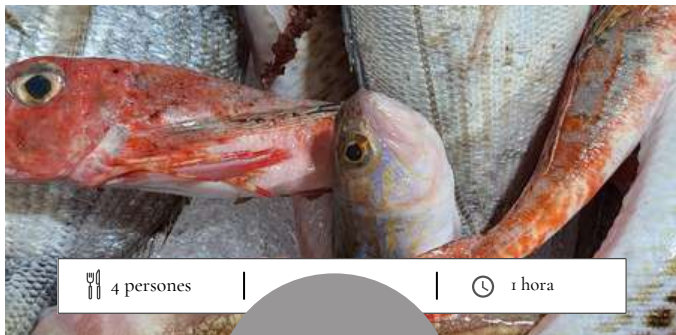


Arròs de peix

Piedad Hernández Magán



4 persones



1 hora

Ingredients

peix de morralla variat
(serrans, donzelles, vaques,
esparralls, tords...)
arròs
1 porro
1 ceba
1 tomàtiga
verdures aromàtiques
calamar, musclos i gambes
sal
oli d'oliva
pebre bo
safrà

Preparació

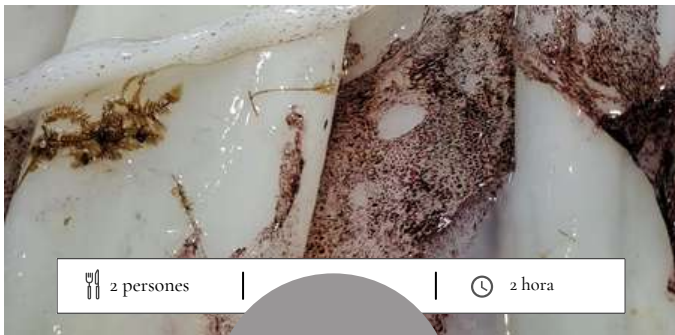
1. Feis el peix net.
2. Fregiu en una cassola la ceba (trossejada), el porro i la tomàtiga.
3. Sofregiu les gambes, el calamar i els musclos amb una mica d'oli.
4. Retirau-ho per poder sofregir el peix i les verdures dins el mateix oli.
5. Una vegada teniu el sofregit, afegiu l'aigua, ha de bullir durant 45 minuts.
6. Arrencau novament el bull a aquest brou i tirau-hi la sal, el pebre bo i el safrà.
7. Colau el brou, per separar el peix.
8. Torneu a posar al foc el brou, quan li faltin un parell de minuts per alçar el bull, afegiu-hi l'all i el julivert picats al morter, el calamar, els musclos i les gambes.
9. Finalment, incorporeu-hi l'arròs.
10. Un cop cuit, abocau-ho de seguida en una sopera, per aturar l'ebullició i perquè l'arròs no s'estovi.

Suggeriments

Si les gambes són congelades, les heu de descongelar bé i llevar l'aigua, que no donin gust de gel a l'arròs. Tallau-los els bigotis i les cames.
Mentre es menja, es pot anar mossegant un tros de pebrot o de rave, sense amanir, per desembafar.

Calamars a la romana

Antònia Gelabert Sánchez



2 persones



2 hora

Ingredients

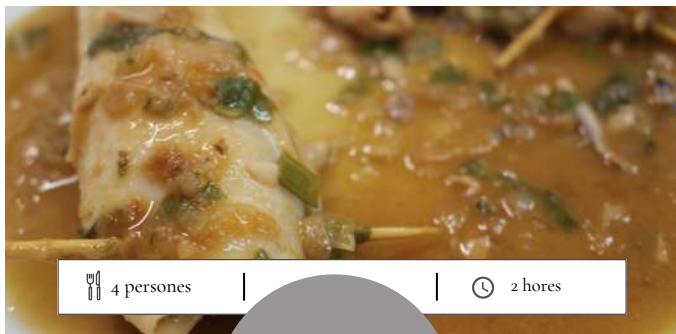
2 calamars grossos
farina
llevat
2 ous
oli de gira-sol

Preparació

1. Netejau els calamars i tallau-los en rodanxes.
2. Posau dins un plat la farina i els calamars i enfarinau-los.
3. Bateu els ous amb una mica de llevat.
4. Seguidament, passau els calamars per l'ou batut i fregiu-los en abundant oli, ben calent.
5. En poc temps estaran fregits, i d'aquesta manera l'oli no esquita.
6. Finalment, posau els calamars dins un plat o safata damunt un paper absorbent.

Calamars farcits

Francisca Maria Miquel Mayol



4 persones



2 hores

Ingredients

Per al farcit

8 calamars mitjans o 4 grossos
1 manat de cebes tendres
1 manat de julivert
1 manat de bledes
2 cullerades petites de pinyons
1 cullerada petita de panses
1 all
oli d'oliva
sal
pebre bo
pebre vermell
escuradents

Per fer el sofregit

1 ceba
4 o 5 tomàtigs
oli d'oliva
2 alls
1 tassó petit de brandi
sal
pebre bo
pebre bord
moradux sec

Preparació

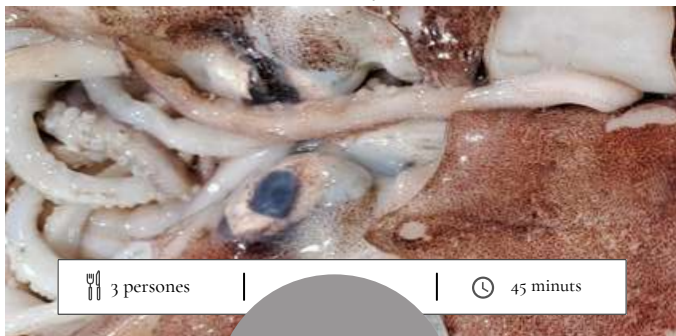
1. Netejau els calamars, separant les potes i les aletes, i reservant-les per al farciment.
2. Preparau el farciment posant en un bol les potes i aletes dels calamars tallades en trossets petits. A continuació, afegiu la resta de verdures.
3. Afegiu la sal, el pebre bo, el pebre vermell i començau a barrejar-ho fins que tots els ingredients s'hagin integrat.
4. Ompliu els calamars amb la massa que acabau de preparar, i tancau-los inserint-hi un escuradent.
5. En una paella al foc amb oli fregiu els calamars, volta i volta i reservau.
6. A la mateixa paella podeu fer el sofregit, posau la ceba picada i els alls. Quan la ceba estigui daurada afegiu la tomàtiga triturada, juntament amb un poc de sal, pebre bo, el moradux sec i el brandi. Si us ha quedat farciment, el podreu afegir al sofregit.
7. Quan la salsa comenci a bullir, incorporeu els calamars i baixau el foc, deixau-ho coure uns 30 minuts fins que els calamars estiguin tendres.

Suggeriment

Podreu acompanyar-ho amb arròs bullit i patates.

Calamars farcits de verdura

Maria Ensenyat Coll



3 persones



45 minuts

Ingredients

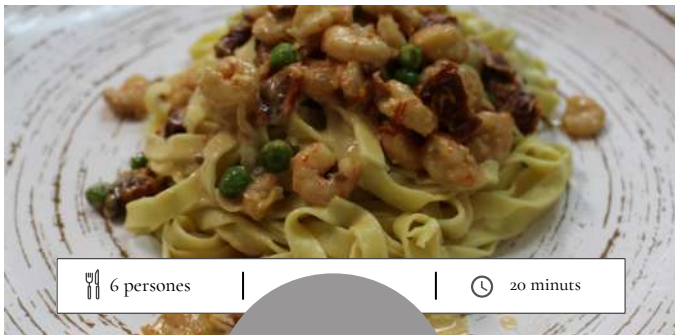
3 calamars grossos
ceba
julivert
bròquil
2 ous
tomàtiga triturada
pa ratllat
oli d'oliva
1 all
sal
pebre bo
vi de xerès

Preparació

1. Capolau la ceba, el bròquil, el julivert i l'all. Després mesclau-ho tot i passa-ho per la paella durant uns minuts.
2. Deixau refredar i afegiu a la mescla, el pa ratllat i l'ou batut.
3. Farcieu els calamars i passau-los per la farina i l'ou batut.
4. Fregiu els calamars dins una greixonera amb una mica d'oli.
5. Feis el sofregit amb ceba, la tomàtiga triturada, la fulla de llorer i el vi de xerès.
6. Afegiu aigua i cuinau-ho a poc foc durant 2 minuts.

Fettuccine amb gambes

Adabelle Pacheco



6 persones



20 minuts

Ingredients

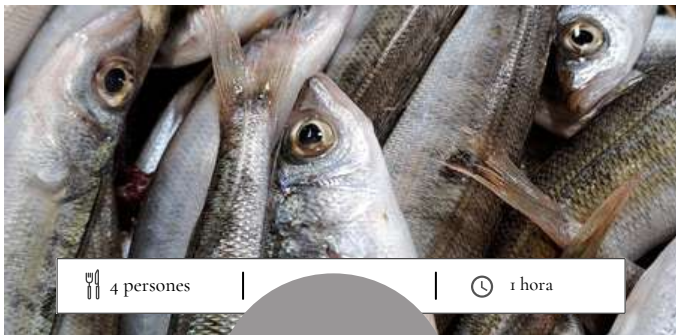
pasta fresca - 500 g de *fettuccine* (si sabeu fer la pasta a casa, queda molt bona)
150 g de pèsols frescos o congelats
2 alls
100 g de tomàtiga seca amb oli (si és tomàtiga seca natural, heu de posar-la a bullir un parell de minuts per hidratar-la)
250 g ml de nata per cuinar romani
sal
pebre bo
oli d'oliva
400 g de gamba fresca
formatge parmesà

Preparació

1. Bulliu els *fettuccine*.
2. Sofregiu els alls laminats fins que tornin rossos juntament amb el romani.
3. Afegiu les tomàtiques trossegades i deixau-ho coure durant 5 min.
4. Incorporau les gambes pelades i els pèsols, la sal i el pebre al gust de cadascú.
5. A continuació, afegiu la nata i el formatge.
6. Serviu la pasta i cobriu-la de salsa.

Gerret escabetxat

Catalina Puig Vicens



4 persones



1 hora

Ingredients

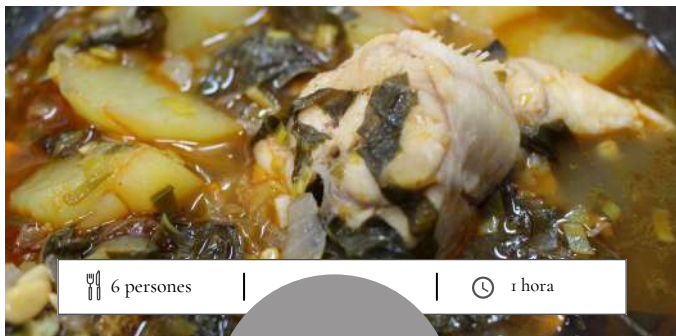
1 kg de gerret
1 litre d'oli
1 ceba grossa
alls
llorer
pebre
sal
1 tassó gros de vinagre

Preparació

1. Feis net el gerret i posau-lo en un colador amb una mica de sal, dues hores abans de fregir-lo.
2. Dins una paella posau 1 litre d'oli d'oliva, i mentre s'encalenteix arrebossau el peix amb ferina; quan l'oli estigui calent, fregiu el gerret. Un cop fregit, el posau en una cassola o recipient fondo.
3. Rentau la ceba i tallau-la a la juliana.
4. En el mateix oli, fregiu la ceba, mitja cabeça d'alls prèviament tallats juntament amb una fulla de llorer i pebre. Quan la ceba comenci a estar fluixa, tirau el tassó de vinagre en la paella i tapau-la fins que s'evapori.
5. Deixau reduir una mica i ho poseu a sobre del gerret que heu deixat reposar.

Morena guiada

Maria Magdalena Ballester Rullan



6 persones



1 hora

Ingredients

1200 g de morena o mussola
6 patates
1 manat de bledes
1 porro
2 alls
1 ceba
1 xicra d'oli d'oliva
1 tassó de vi blanc
panses i pinyons
sal
pebre bo
pebre bord
opcional: pebre coent

Preparació

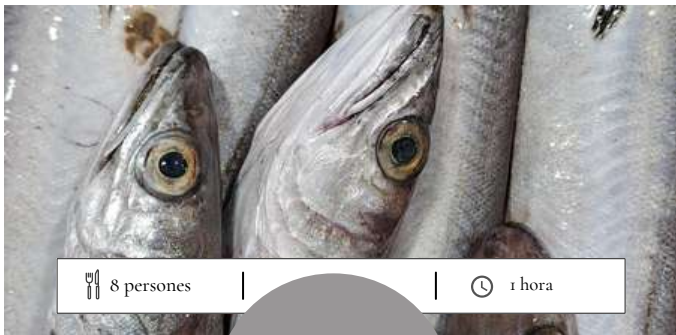
1. Començau fent un sofregit amb oli d'oliva, la sal, la ceba, el porro, els alls i el pebre bo; tot finament picat i amb un toc de sal. Coeu-ho a poc foc.
2. Posau-hi una culleradeta de pebre bord, tenint cura que no es cremi.
3. Quan el sofregit estigui molt ben fet, afegiu les patates tallades a cantons i remenau-ho bé. Pugeu el foc i abocau un quart de tassó de vi i una mica d'aigua. Espereu un parell de minuts que evaporï l'alcohol i després abaixau el foc.
4. Quan les patates estiguin a mig fer afegiu-hi la morena trossejada, les panses, els pinyons i les bledes. Deixau-ho bullir uns 15 minuts més.

**Comprau la morena o la mussola preparada de la peixateria*

Procedència: Recepta d'una amiga.

Pastís de peix

Margarita Canyellas Bennasar



8 persones



1 hora

Ingredients

1 kg de lluç
3 ous
200 g de gambes fresques
1 tassó de llet (o 1/4 de nata)
4 tomàtigs
cebres
all
julivert
sal
pebre bo
conyac

Preparació

1. Escaldau el peix. Posau-lo en una olla just tapat d'aigua amb una fulla de lloret, sal i pebre bo. Ha de bullir 5 minuts i deixau-lo tapat uns altres 5 minuts.
2. Sofregiu les cebes i la tomàtiga, poc a poc, i quan estigui quasi al punt, afegiu-hi l'all i el julivert. Deixau-ho coure una estona més, juntament amb les gambes. Reservau els caps, que després heu de passar per un colador xinès, per tal d'aprofitar tot el seu suc.
3. Posau en un recipient gros el sofregit, el peix, les gambes, el suc dels caps de les gambes, la llet i una mica de conyac.
4. Barrejau-ho amb la batedora, juntament amb els tres ous sencers, i posau-ho en una flamera de vidre al forn al bany maria durant mitja hora aproximadament. Anau-ho punxant amb una forqueta i quan aquesta surti neta heu de treure i reservar, posant-ho una estona a la nevera.

Suggeriments

Una vegada veieu que el pastís és fred, podeu servir-lo tallat en trossos d'un dit (més o menys)m degudament decorat per sobre amb les cireres confitades i alguna fulla de julivert.

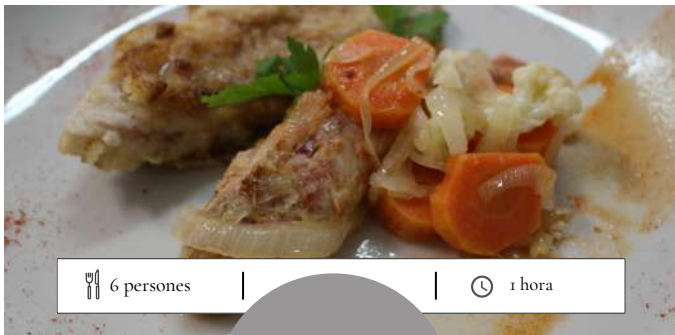
També es pot presentar amb rodanxes de taronja a sobre, prèviament passades per la paella amb una mica de mantega.

Podeu decorar-ho amb infinitat de productes, al vostre gust.

Procedència: la recepta és d'una molt bona amiga, que té 90 anys.

Peix escabetxat

Guillem Hauf Valls



6 persones



1 hora

Ingredients

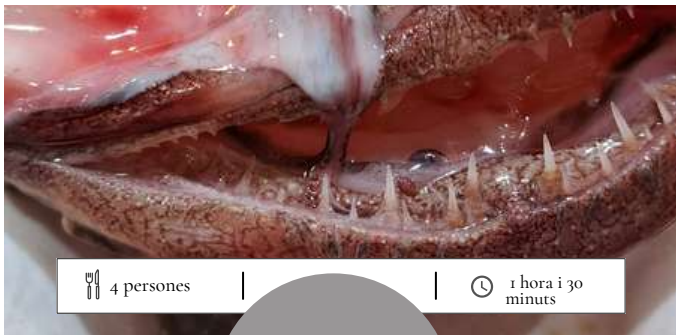
gerret, sardines molls,
llampuga...
oli d'oliva
farina
alls
ceba
sal
pebre bo en gra
vi blanc
vinagre
verdures varies (opcional):
pastanagues, carxofes,
albergínia, colflori...
fulles de llover


Preparació


1. Fregiu el peix salat i enfarinat i posau-lo dins una greixonera plana.
2. Colau l'oli mateix i si en fa falta, n'hi podeu afegir; incorporeu la ceba tallada a la juliana, els alls esclafats, una mica de sal i unes fulles de llover.
3. Fregiu a part l'albergínia, donau un bull a la pastanaga prèviament tallada a trossets petits, la coliflor i les carxofes. (Es pot fer al vapor).
4. Incorporau totes les verdures ja preparades a la paella on teniu la ceba i els alls, afegiu una xicra de vinagre i dos de vi blanc, una mica de sal i pebre bo al gust.
5. Deixau que faci un bull i anau-ho tirant sobre del peix, procurau que quedi tot cobert de suc i de verdura.

Rap amb marisc

Margarita Colom Escales



 4 persones

 1 hora i 30 minuts

Ingredients

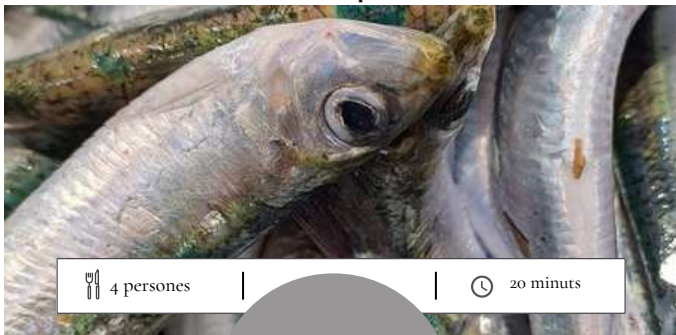
8 - 12 tallades de rap
8 - 12 gambes
4 escamarlans
12 musclos
12 cloïsses
2 cebes
2 alls
1 o 2 pebres verds
1/2 tassó de tomàtiga triturada
50 g d'ametlla torrada
julivert
1 i 1/2 tassó de vi blanc
1 i 1/2 tassó d'aigua
sal
pebre bo

Preparació

1. Posau sal i pebre bo a les tallades de rap i enfarinau-les.
2. Preparau una paella amb molt d'oli i posau-ho a poc foc, sofregiu les tallades de rap, les gambes i escamarlans.
3. Agafau un poc del mateix oli i utilitzau-ho per fregir, el posau a una greixonera i sofregiu la ceba, els alls, el pebre verd (a trossets), la tomàtiga triturada, les ametlles torrades, prèviament picades, el julivert i el tassó de vi blanc.
4. Seguidament, afegiu-hi l'aigua, la sal i el pebre bo.
5. Quan bulli afegiu-hi el rap, les gambes, els escamarlans, les cloïsses i els musclos i deixau que couguin lentament durant uns 7/8 minuts.

Sardines arrebossades

Catalina Busquets Serra



4 persones



20 minuts

Ingredients

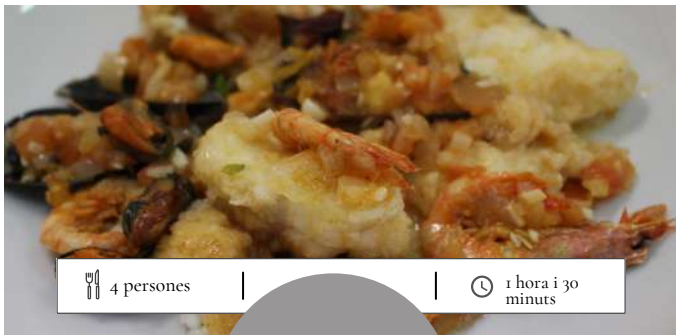
sardines
farina
ous
galleta picada
oli de gira-sol
sal
llimona
1 cullerada de julivert picat
1/2 culleradeta d'all en pols o 1/2 all
capolat


Preparació


1. Netejau les sardines eliminant el cap, els budells i l'espina central, deixant els filets nets, sense escates. Podeu deixar els filets dobles o individuals com és us agradi.
2. Mesclau l'ou batut amb la picada d'all i julivert fins que quedi una barreja homogènia.
3. Passau la sardina per la farina i després per la barreja d'ou amb all i julivert. Finalment, passau cada filet de sardina per galleta picada.
4. Fregiu-los en una paella amb abundant oli fins que es dauri pels dos costats.
5. Posau els filets de sardina en un plat amb paper absorbent per eliminar l'excés d'oli.

Sarsuela de peix

Jaume Busquets Albertí i Maria Bisbal Coll



 4 persones

 1 hora i 30 minuts

Ingredients

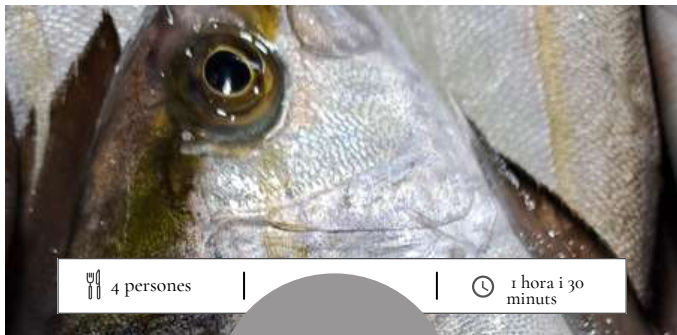
12 musclos
12 cloïsses
4 rodanxes de rap
4 gambes vermelles
4 escamarlans
300 g de calamars nets i tallats a rodanxes
4 tomàtiques ratllades
2 cebes trinxades
1 fulla de llorer
1 copa de vi blanc
1 litre de brou de peix
farina
oli d'oliva
pebre bo
sal
ametlles i avellanes

Preparació

1. En una paella, amb abundant oli, fregiu el peix, prèviament enfarinat. Un cop fregit, el col·locau en una cassola ampla i de perfil baix. Reservam.
2. Fareu el mateix amb el marisc, un cop fregit, el passau a la cassola.
3. Per acabar, salarem, enfarinarem i fregirem les anelles de calamar. Reservau dins la cassola amb la resta de peix i marisc.
4. En una altra cassola, fareu el sofregit. Aprofitau l'oli de fregir, prèviament colat. Tallau la ceba i incorporeu una culleradeta de pebre vermell.
5. Anau remenant la ceba, per evitar que es cremi, fins que agafi colorat. Podeu afegir un rajolinet d'aigua, si cal, per evitar que s'aferrí massa un cop cuita, afegiu el llorer, la tomàtiga ratllada i el pebre vermell.
6. Deixau que es caramel·litzi a poc foc durant uns 5 minuts. Vigilau que no es cremi.
7. Preparau la picada, amb les ametlles, les avellanes, l'all i el julivert fresc, i reservam.
8. Incorporeu el vi blanc i deixau-ho reduir uns 5-7 minuts
9. Afegiu el brou de peix i deixau coure durant 5 minuts més.
10. Passeu el sofregit a una batedora elèctrica.
11. Incorporeu la salsa per sobre el peix i el marisc, incorporeu els musclos i les cloïsses, deixau-ho coure durant uns minuts fins que els musclos i les cloïsses s'obrin.
12. Un cop oberts, posau la cassola al forn, en mode grill, on torrareu la part superior durant uns 5 minuts.

Verderol

Margarita Busquets Serra



4 persones



1 hora i 30
minuts

Ingredients

verderol
pebres vermells
albergínia
salsa de tomàtiga natural
1 tomàtiga
2 cebes tendres
all
julibert
oli d'oliva

Preparació

1. Feis bullir la salsa de tomàtiga a poc foc.
2. Picau la ceba tendra, i li afegiu una picada prèviament elaborada al morter d'all, julibert, sal i oli.
3. Tallau el peix en rodanxes, posau-li sal, l'arrebossau amb farina i fregiu-lo.
4. Rostiu els pebres vermells i les albergínies amb un poc d'oli, all, sal i julibert.
5. Posau dins el plat una rodanxa de peix, juntament amb els pebres i les albergínies, amb una mica de salsa de tomàtiga.

El **verderol** és un peix blau de temporada, ara a finals de setembre s'aixeca la veda i roman oberta fins al juny. És de carn exquisida i molt fina, i principalment se sol fer a la brasa, a l'esquena o al forn.