



# Memòria culinària amb peix

Mataró 2023





## ÍNDEX

<b>Presentació</b>	<b>5</b>
<b>Croquetes de bacallà</b>	<b>7</b>
<i>Bacalao de los monjes</i>	<b>9</b>
<b>Turbot al forn amb patates</b>	<b>11</b>
<b>Rap a la marinera</b>	<b>12</b>
<b>Besuc al forn</b>	<b>14</b>
<b>Bacallà al forn amb espinacs</b>	<b>16</b>
<i>Salmón encebollado</i>	<b>18</b>
<b>Canelons de peix</b>	<b>20</b>
<b>Lluç a la biscaïna</b>	<b>22</b>
<i>Empanadillas de mar y tierra</i>	<b>23</b>
<b>Bunyols de bacallà</b>	<b>25</b>
<b>Pop amb patates i allioli negat</b>	<b>27</b>
<i>Gazpachuelo</i>	<b>29</b>
<i>Boquerones a la granadina</i>	<b>31</b>
<b>Bacallà amb mel</b>	<b>32</b>
<i>Cucharita de delicias de pescado</i>	<b>34</b>
<b>Brandada de bacallà</b>	<b>35</b>
<b>Calamars farcit de carn</b>	<b>37</b>
<b>Amanida de bacallà i taronja</b>	<b>39</b>
<b>Salmó fumat</b>	<b>40</b>
<b>Calamars farcit de peix i carn</b>	<b>42</b>
<b>Rap en salsa i gambes</b>	<b>44</b>
<b>Sarsuela</b>	<b>46</b>
<b>Orada al forn amb patates</b>	<b>48</b>
<i>Corvina rellena al horno</i>	<b>50</b>
<b>Llobarro al forn</b>	<b>52</b>
<b>Bacallà a l'allioli</b>	<b>53</b>
<b>Lluç al forn</b>	<b>54</b>
<b>Salmó fresc amb pasta de full</b>	<b>56</b>
<b>Paella de peix</b>	<b>58</b>







## PRESENTACIÓ

Teniu a les vostres mans el tercer recull de MEMÒRIA CULINÀRIA aquest any dedicat al peix.

El canal salut de la Generalitat de Catalunya ens diu “*El peix forma part de la dieta mediterrània i de la nostra gastronomia. Menjar productes de mar de dues a tres vegades a la setmana (peix blanc, blau o marisc) és una recomanació sana i saborosa.*”



*El peix és un aliment amb un perfil nutricional interessant, amb una proporció elevada de proteïnes, de la mateixa qualitat que les de les carns, però amb menys quantitat de greix. El peix blanc és molt magre i el blau és més ric en greix, concretament en àcids grassos omega-3, greixos cardiosaludables. Les sardines, els seitons, les anxoves i el verat són els peixos més saludables per al cor. Els productes de mar proporcionen també quantitats importants de vitamines i minerals.”*

Aquest recull té com a objectiu deixar per escrit la memòria culinària de plats senzills quotidians que són fàcils de fer a casa.

Des dels Programes de gent gran activa donem veu i deixem constància de les receptes que ens proposen i que convidem que proveu.

Les receptes tenen el peix com a base del plat. El primer receptari estava dedicat a les fruites i verdures, el segon als llegums i així anem elaborant un receptari variat i casolà.

Mataró és ciutat amiga de les persones grans des de l'any 2017, on la gent gran és la protagonista i en què una de les línies estratègiques és la salut.

Aquest recull forma part de la celebració del Dia Internacional de la gent gran, que durant tot el mes d'octubre proposa activitats.

Esperem que sigui del vostre interès i fomenti la cuina feta a casa amb productes de proximitat.

**Laura Seijo Elvira**  
Regidora de Gent Gran Activa

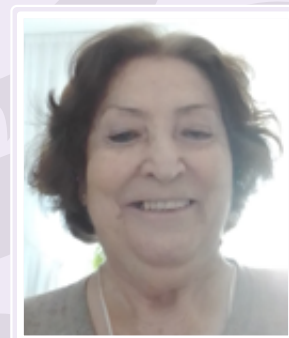






# Croquetes de bacallà

Recepta: Maria Acedo Carmona



## INGREDIENTS

*300 g de bacallà*

*3 cebes de Figueres*

*6 cullerades de farina*

*1 litre de llet*

*ou i pa ratllat*





## ELABORACIÓ

**Primer de tot haurem descongelat el bacallà. Li traurem la pell i les espines i el fem a trossets petits.**

**Agafarem les cebes i les picarem ben petites i fines, anirà bé amb algun aparell de picar. Les fregim una miqueta i anem afegint-hi ingredients. Primer el bacallà, tot seguit les tres cullerades de farina i la llet, i anem remenant. Tastem el punt de sal i, si cal, rectificuem.**

**Tots aquests ingredients es van barrejant amb molta paciència i a foc lent fins que la massa quedi totalment homogènia i ja no en quedi gens ni mica enganxada a la cassola o la paella.**

**Després la passarem a una safata perquè es vagi refredant.**

**El següent pas és fer les formes de les croquetes i arrebossar-les, primer amb ou i després en el pa ratllat.**

**Per últim les fregirem en una paella amb abundant oli d'oliva calent, fins que quedin ben dauradetes.**

**Les posem en un plat amb paper de cuina perquè absorbeixi l'excés d'oli i ja estaran llestes per menjar. Boooooon profit!**







# Bacalao de los monjes

Recepta: Juan Francisco de Maya Jiménez



PLAT ÚNIC / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 40 MINUTS

## INGREDIENTS

400 gr de lomo de bacalao troceado y desalado  
300 gr de espinacas hervidas al vapor bien escurridas  
4-5 patatas medianas peladas y cortadas en rodajas muy finas  
2 dientes de ajo cortado muy finos  
2 vasos y medio de leche normal o desnatada  
2 cucharadas soperas colmadas de mantequilla  
2 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo  
aceite, sal y nuez moscada al gusto  
queso rallado al gusto





## ELABORACIÓ

**Previamente, en un cazo con agua hirviendo se escalda el bacalao, se escurre, se deja enfriar, se desmigaja y se reserva.**

**En una sartén con bastante aceite, se fríen las patatas cortadas en rodajas sin dorarlas demasiado, se añade sal al gusto y se reservan.**

**En la misma sartén con el mismo aceite, se rehoga vuelta y vuelta el bacalao desmigado. Apartamos y reservamos.**

**En la misma sartén, con el mismo aceite limpio, salteamos las espinacas junto con los ajos cortados finos y los piñones, si añadir sal. Una vez salteadas, apartamos y reservamos.**

**Hacemos la bechamel. En un cazo a fuego lento, ponemos un chorrito de aceite, ponemos mantequilla y, una vez diluida, añadimos la harina, removemos y agregamos la leche junto con una pizca de sal y una de nuez moscada. Se remueve hasta espesar al gusto, añadiendo más leche si es necesario, apartamos y reservamos.**

**En una bandeja para el horno o en 4 bandejitas individuales, untadas con mantequilla, ponemos capas de patatas fritas, bacalao rehogado, las espinacas salteadas, la bechamel y el queso rallado por encima al gusto.**

**Lo ponemos en el horno a gratinar y ya se puede servir.**

**La receta es al estilo extremeño.**





# Turbot al forn amb patates

Recepta: Emilia Esteban Sánchez



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 30 MINUTS

## INGREDIENTS

*1 turbot de més d'1 quilo*  
*4 patates tipus monalisa*  
*1 pebrot vermell*  
*ceba grossa i 1cabeça d'all*  
*1 tomàquet madur mitjà*  
*1 got petit de vi ranci sec*

## ELABORACIÓ

Pelem les patates i les talleu gruixudes (d'1cm aproximadament), les posem a la safata de forn i per sobre les tires de pebrot, de ceba i els alls tallats pel mig.

Quan hagin passat uns 15-20 minuts aproximadament, hi tirem el vi ranci, hi posem el turbot per sobre i ho deixarem uns 15 minuts més.

Passat aquest temps, ja es podrà servir.





# Rap a la marinera

Recepta: Joaquim Ferré Pedrola



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 60 MINUTS

## INGREDIENTS

*1,5 k de rap*

*2 cullerades de cafè de pebre vermell dolç*

*2 o 3 culleres soperes de farina*

*12 cloïsses i 12 musclos*

*1 got de vi blanc*

*per fer el brou de peix: 250 g de peix de roca*

*per fer el sofregit: 2 pastanagues, api, 2 grans alls,  
2 tomàquets madurs, fulla de llorer*

*per a la picada: 50 g d'ametlles torrades i 50 g d'avellanes torrades,  
1 gra d'all, julivert, oli*





## ELABORACIÓ

**Comencem per fer el brou de peix: posem un parell de litres d'aigua amb el peix de roca i ho deixem bullir 10 minuts.**

**Mentrestant, en una paella, fem el sofregit amb les pastanagues, l'api, l'all, els tomàquets i la fulla de llorer.**

**Un cop fet el sofregit, hi incorporem el pebre vermell dolç i la farina.**

**Es remena bé, i seguidament hi afegim el brou de peix. Ho deixem 10 minuts més al foc. En acabat, ho colem tot i ja tenim la salsa feta.**

**Posem les cloïsses en una cassola amb mig got de vi blanc fins que s'obrin. Fem el mateix amb els musclos.**

**Agafem el rap tallat a trossos, el salem, l'enfarinem i el fregim.**

**En una cassola, hi posem una mica de salsa i hi afegim el rap fregit a sobre. A continuació, la resta de la salsa, les cloïsses i els musclos i es deixa al foc uns 10 minuts més.**

**Mentrestant, fem la picada amb les ametlles i avellanes torrades, l'all i el julivert. Si cal, hi afegim una mica d'aigua i oli.**

**Un cop ja tenim la cassola de rap feta i fora del foc, hi afegim la picada, sacsegem la cassola perquè es barregi bé tot i ja ho podem servir.**

**OPCIONAL: gambes amb conyac. Fregim les gambes, un cop fregides s'hi posa el conyac, s'ha de cremar l'alcohol. Un cop fet es poden incorporar a la cassola del rap.**





# Besuc al forn

Recepta: Maria Fontbona Boix



PLAT ÚNIC / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 90 MINUTS

## INGREDIENTS

*1 besuc d'1 quilo i mig*  
*2 cebes grosses*  
*4 gransd'all*  
*5 patates*  
*1 manat de julivert*  
*1 got de vi blanc*  
*oli, llimona*





## ELABORACIÓ

**Preparem una safata de forn i posem oli cobrint tota la base.**

**Tallem les patates a medallons i els posem a la safata perquè cobreixi la base. Hi afegim els alls pelats.**

**Hi posem a sobre el besuc net i el banyem amb un raig de llimona i el got de vi blanc. Hi afegim l'all i el julivert tallats ben petits.**

**Ha de coure durant 1'5 hores i ja es pot servir.**





# Bacallà al forn amb espinacs

Recepta: Teresa Fuentes Cruañas



PRIMER O SEGON PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 45 MINUTS

## INGREDIENTS

*2 talls de bacallà dessalats*  
*beixamel*  
*200 g d'espinacs*  
*200 g de formatge emmental*  
*oli d'oliva, sal i pebre negre*  
*1 gra d'all*







## ELABORACIÓ

**Rentem i escorrem els espinacs, els fregim amb el gra d'all, l'oli d'oliva i el pebre negre.**

**En una safata per al forn, hi posem una mica de mantega, a la base col·loquem els espinacs, i a sobre els trossos de bacallà dessalats deixant distància entre ells. Per sobre hi afegirem la beixamel i el formatge emmental i ho posarem al forn que ja haurem escalfat. Ho deixarem a 180° durant 25 o 30 minuts. Un cop passat aquest temps, es treu i es deixa reposar un minut i llest per servir.**

**Es pot acompanyar amb pa.**

**Bon profit!**





# Salmón encebollado

Recepta: M<sup>a</sup> Pilar Gil Zurita



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 40 MINUTS

## INGREDIENTS

*4 rodajas de salmón*

*4 cebollas gordas*

*800 ml de vino blanco*

*sal, pimienta, perejil*

*piñones*

*1 diente de ajo*





## ELABORACIÓ

**Se pone sal i pimienta al salmón y se coloca en una bandeja de horno.**

**Se sofríe la cebolla cortada en juliana.**

**Una vez la cebolla está blandita, se cubre el salmón.**

**Después se pica el ajo, el perejil, se añade el vino y se tira por encima la cebolla y los piñones.**

**Se calienta el horno a 200 grados (arriba y abajo) unos 10 minutos.**

**Si se quiere hacer para dos personas y no se quiere utilizar el horno podemos cocinar el plato de la siguiente forma:**

**Se sofríe la cebolla en juliana y cuando esté en su punto, poner las dos rodajas de salmón durante tres minutos por cada lado.**

**Después ponemos el ajo y el perejil picado junto con el vino y los piñones.**

**Dejamos 4 minutos con la tapa.... ¡y ya está!**

**Gracias!**





# Canelons de peix

Recepta: Juana González Alpuente



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 45 MINUTS

## INGREDIENTS

*pasta de canelons (3 o 4 per persona)*

*12 gambes grosses*

*60 o 70 g de farina*

*1 litre de llet sencera*

*formatge ratllat per gratinar*

*oli d'oliva*

*sal*





## ELABORACIÓ

**Posem l'oli en una paella i quan estigui calent hi afegim les gambes. Les fregim tomba i tomba.**

**Un cop fredes es pelen deixant el cap i es reserven en una safata.**

**Colem l'oli i el posem de nou en una paella. Seguidament, hi tirem quatre cullerades de farina i ho ofeguem uns segons.**

**A continuació hi afegim la llet, un pessic de sal i remenem fins que comenci a bullir. Així haurem fet la salsa beixamel.**

**Bullim la pasta dels canelons, la refredem amb aigua freda, l'estirem i farcim la massa amb una gamba per caneló.**

**Col·loquem els canelons en una safata, els cobrim amb la salsa beixamel, hi posem el formatge ratllat a sobre i gratinem al forn.**





# LLuç a la biscaïna

Recepta: M<sup>a</sup> Rosa González Silva



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 90 MINUTS

## INGREDIENTS

4 rodanxes de lluç

4 patates grans

150 g de petxines

$\frac{3}{4}$  de litre d'aigua

oli d'oliva, pebre negre, sal, all i julivert

## ELABORACIÓ

Tallem les dues patates a rodanxes i les posem en una cassola al foc amb  $\frac{3}{4}$  de litre d'aigua.

Quan les patates estan bullides, hi afegim una mica de sal i dues cullerades d'oli.

A continuació, les 4 rodanxes de lluç i les petxines, mirant que quedi un suc més aviat caldós.

Després incorporem l'all i el julivert ben tallat.

Comprovem que quedi bé de sal i que estigui caldós, i finalment hi afegim una mica de pebre negre. És un plat senzill i fàcil de preparar i agrada tant a infants com a adults.





# Empanadillas de mar y tierra

Recepta: Ana M<sup>a</sup> Holgado Durán



PRIMER O SEGON PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 20 MINUTS

## INGREDIENTS

*2 llatas de atún*

*1 cebolla*

*1 pimentó rojo y 1 pimentó verde*

*1 calabacín*

*4 tomates*

*2 huevos*

*1 paquetó de masa de pan*

*sal, aceite de oliva, pimentón de la Vera y sésamo*





## ELABORACIÓ

**Se cortan los tomates, la cebolla, el calabacín, los pimientos y se sofríen con aceite de oliva.**

**Después se agregan las dos latas de atún y se mezcla con todas las verduras.**

**Luego se escurre para retirar el exceso de aceite.**

**La masa de pan se estira y se corta con un envase ovalado.**

**Luego se agregan dos cucharadas de relleno al centro y se dobla por la mitad para cerrarla.**

**Después apretamos firmemente los bordes con un tenedor o recogiendo artísticamente los bordes como repulgo.**

**En la rejilla del horno se le coloca papel de traza y encima se colocan las 6 empanadillas.**

**Se baten dos yemas de huevos y con un pincel se pintan y se les rocía con sésamo.**

**Las cocemos al horno a temperatura de 180° por un tiempo de 20 minutos.**

**Al sacarlas ya están listas para comer.**







# Bunyols de bacallà

Recepta: Rita Huybens



PRIMER O SEGON PLAT / PER A 5-6 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 30 MINUTS

## INGREDIENTS

250 g de bacallà dessalat

1 ou

100 g de farina

15 g de llevat

140 ml d'aigua

2-3 grans d'all, julivert i oli





## ELABORACIÓ

**Posem junts el bacallà i els alls i ho triturem tot bé. Després hi afegim el julivert tallat a trossets, ho barregem bé i ho reservem.**

**A continuació, en un bol, batem l'ou, hi incorporem la farina tamisada, l'aigua i el llevat. Ho batem tot amb una forquilla.**

**Un cop fet, ja hi podem afegir el bacallà amb l'all i el julivert. Es barreja tot fins a obtenir una massa.**

**Fem els bunyols amb la massa i els fregim amb l'oli ben calent. Quan els bunyols es girin i estiguin ben daurats els podem treure. I ja ho tenim a punt per servir!**





# Pop amb patates i allioli negat

Recepta: Rosa Isern Castellà



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 95 MINUTS

## INGREDIENTS

*1 pop d'1 k i mig*

*5 o 6 patates*

*Per fer l'allioli: 7 o 8 grans d'all, 1 ou, oli i sal*





## ELABORACIÓ

Escalfem una olla amb aigua per bullir el pop amb la pell. Quan l'aigua bulli, hi posem el pop a escaldar uns segons, repetirem l'acció 3 vegades.

Després el deixarem bullir fins que estigui tendre, aproximadament uns 45 minuts (pot variar en funció de la mida). En acabat, traiem el pop de l'olla, retirem un got de brou de l'olla i el deixem refredar.

A la mateixa olla, amb el brou restant, hi afegirem les patates tallades i sal.

Quan tenim la patata quasi feta s'hi afegeix el pop tallat a trossets.

Fem un allioli amb molt d'all. Un cop fet, en el mateix recipient, hi afegim el got de brou fred a poc a poc, batem fins que sigui cremós.

Per acabar, sense treure la patata i el pop de l'olla, escorrem tot el brou que es pugui. Hi posem la crema de l'allioli per damunt, sacsegem la cassola i la tapem.

Ja ho tenim apunt per servir i menjar calent. Es recomana que no es torni a escalfar amb la crema.

Variants: aquest plat es pot fer amb sèpia, bacallà o rap.





# Gazpachuelo

Recepta: Isabel Jiménez García



PRIMER PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 30 MINUTS

## INGREDIENTS

*½ litro de agua*

*1 patata*

*1 merluza pequeña o 2 trozos de merluza*

*200 gr. de almejas*

*6 gambas*

*Limón*

*2 o 3 cucharadas de mahonesa casera o de bote*

## ELABORACIÓ

En una olla ponemos el agua, la merluza y las patatas a hervir. Una vez hecho, separamos del fuego. En un bol mezclamos la mahonesa con la mitad del agua de la cocción y con un chorro de limón. A continuación mezclamos todo en la olla y a fuego lento con cuidado que no se corte





el caldo. Ponemos las almejas y esperamos que se abran, retiramos y servimos como se ve en la foto.

Puede ser un plato único pues se pueden reservar las patatas, la merluza y las almejas en otro plato y primero tomar el caldo y lo demás en otra fuente acompañado de ensalada y salsa mahonesa. Se puede servir frío o caliente.

Es una receta de mis antepasados de Málaga: mi bisabuela, mi abuela y mi madre.





# Boquerones a la granadina

Recepta: Pepi Giménez García



APERITIU / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT FÀCIL / 25 MINUTS

## INGREDIENTS

500 gr de boquerones frescos  
Zumo de 1 limón i ½ limón para decorar  
3 dientes de ajo  
1 rama de perejil picado  
Aceite y una pizca de colorante  
Sal y pimienta

## ELABORACIÓ

Se limpian los boquerones de cabeza, tripas y espina. Se lavan bien y con un poco de sal se escurren.

Se colocan en una cazuela o sartén con las colas hacia adentro, en capas y añadimos todos los ingredientes. Lo ponemos a fuego lento hasta que estén hechos, unos 10 minutos.

Se sirven en una bandeja con una base de lechuga bien picada y la mitad del limón en medio del plato cortado para decorar. Que aproveche!!





# Bacallà amb mel

Recepta: Ana M<sup>a</sup> Jiménez Ontiveros



PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 60 MINUTS

## INGREDIENTS

*4 trossos de bacallà al punt de sal*  
*4 escalunyes o mitja ceba*  
*2 pebrots verds mitjans i 1 pebrot vermell*  
*1 tomàquet madur ratllat*  
*¼ de vitet*  
*8 espàrrecs (2 per persona)*  
*1 o 2 grans d'all*  
*2 o 3 cullerades d'oli d'oliva*  
*2 cullerades soperes de mel*  
*8 gambes (2 per persona)*  
*24 cloïsses (6 per persona)*  
*sal i pinyons*







## ELABORACIÓ

**Primer tallem tots els ingredients petits.**

**Amb l'oli calent passem per la paella els llops de bacallà i els reservem.**

**En aquest mateix oli posem tots els ingredients a foc lent, quan ja estigui tot fet, hi afegim les dues cullerades de mel i deixem que caramel·litzi.**

**Es tritura tot molt bé fins a deixar una salsa fina.**

**Fem les gambes a la planxa, els espàrrecs i les cloïsses.**

**Posem el bacallà al plat, la salsa per sobre, les gambes, els espàrrecs, les cloïsses i els pinyons.**

**Bon profit!**





# Cucharita de delicias de pescado

Recepta: Carmen Lara Lara



APERITIU / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 20 MINUTS

## INGREDIENTS

*½ kg calamar*  
*1 cola de rape pequeña*  
*2 mejillones*  
*3 almejas*  
*½ cebolla*  
*Tomate frito*

## ELABORACIÓ

Todo el pescado se corta súper pequeño y se reserva.

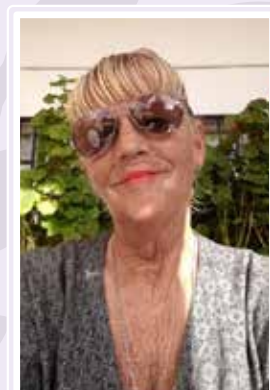
En una sartén cogeremos media cebolla cortada muy pequeña. Dejamos que se dore. Cuando esté, se echa todo el pescado que se ha cortado muy pequeño y se sofríe todo, se pone un poquito de coñac y cuando el alcohol se ha disipado echaremos el tomate un minuto y medio y ya está.





# Brandada de bacallà

Recepta: Isabel Llovet Castellà



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 30 MINUTS

## INGREDIENTS

*½ bacallà*

*1 pot de nata de cuinar*

*farina per arrebossar*

*50 g de mantega*

*1 polsim de sal*

*3 patates mitjanes fetes al vapor*

*2 llesques de pa de motlle fregides per decorar*

*20 g de formatge ratllat*

*2 cullerades de quètxup*





## ELABORACIÓ

**Enfarinem el bacallà dessalat, prèviament n'haurem tret les espines. El fregim.**

**En un pot barregem el bacallà amb les patates al vapor i la nata per cuinar. Posem la barreja en bols per ficar al forn. Per sobre es posa el formatge ratllat i una mica de mantega.**

**Es deixa refredar. Es posa per sobre unes gotetes de quètxup i el pa de motlle fregit i tallat en forma de triangle per guarnir el plat.**





# Calamars farcit de carn

Recepta: Ramona Marquet Bilbeny



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 60 MINUTS

## INGREDIENTS

*5 calamars de 200 g*

*250 g de carn picada de vedella*

*250 g de carn picada de porc*

*2 ous crus*

*5 cullerades de tomàquet natural triturat*

*½ k de musclos*

*1 got de vi blanc*

*8 gambes*

*4 alls, 3 branquetes de julivert, oli i un pessic de pebre negre*





## ELABORACIÓ

Es couen les carns picades juntes i barrejades amb les potes dels calamars, les gambes i els ous crus. Amb aquesta barreja omplirem els calamars. Els enfarinem i els fregim.

Posarem els calamars en una cassola amb el tomàquet, el suc dels musclos que haurem bullit, el got de vi blanc i la picada que haurem fet amb l'all i el julivert.

Servirem el plat amb els musclos.





# Amanida de bacallà i taronja

Recepta: José Martín Pareja



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 60 MINUTS

## INGREDIENTS

400 g de bacallà dessalat i escorregut

3 taronges grosses

1 cogombre gros

2 cebes tendres

olives

opcional: fruits secs

## ELABORACIÓ

Escorrem i assequem el bacallà dessalat.

Seguidament, tallem el bacallà ben fi com si fos carpaccio.

Després pelem les taronges, el cogombre i les cebes tendres i ho tallem tot ben petit.

Ho posem tot en un bol i hi afegim les olives i el bacallà. Es remena tot bé i finalment ho amanim.





# Salmó fumat

Recepta: Aurora Navas Cruz



PRIMER PLAT / PER A 6 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 31 HORES

## INGREDIENTS

*1 k de sal*

*1 k de sucre*

*100 g d'anet*

*2 lloms de salmó (1 k aproximadament)*

*oli d'oliva verge extra*







## ELABORACIÓ

**Es barreja 1 k de sal amb 1 k de sucre i 100 g d'anet en un bol.**

**Estenem una part d'aquesta barreja, hi posem el salmó a sobre i el cobrirem amb una part de la barreja.**

**Hi posarem un altre tros de salmó i ho cobrirem tot.**

**S'ha de deixar reposar a la nevera 30 hores aproximadament.**

**Un cop passat aquest temps, es treu la sal amb aigua i ho assequem amb un drap.**

**Ara s'ha de laminar al més prim que es pugui, s'hi posa un rajolí d'oli verge extra i a gaudir!**





# Calamars farcit de peix i carn

Recepta: Maite Noguera Borrás



SEGON PLAT / PER A 11 PERSONES / DIFICULTAT ALTA / 180 MINUTS

## INGREDIENTS

22 calamars de mida mitjana

6 ous

½ k de carn picada de vedella i porc

250 g de tomàquet natural triturat

1 ceba

sal i pebre

all i julivert





## ELABORACIÓ

**Per preparar els calamars per farcir, els netegem i separem les potes i les aletes, que triturarem i fregirem amb oli d'oliva. Ho reservem.**

**Al mateix oli hi posem la carn picada per fregir, hi afegim més oli, si cal, sal i pebre.**

**Bullim i pelem els ous, els tallem a trossets petits i s'afegeixen a la carn. Tot seguit hi posem les aletes i les potes. Sofregim a part la ceba i el tomàquet i ho barregem tot.**

**Omplim els calamars amb el farcit amb una cullera petita i els tanquem amb un escuradents.**

**Els enfarinem i els fregim amb oli d'oliva verge i reservem.**

**Elaborem el fumet amb un cap de rap, gambes, aigua i 2 pastilles de brou de peix i 50 g de brandi. Es deixa bullir i ho barrejarem, un cop colat, amb un sofregit que farem amb 100 g d'oli d'oliva verge, 250 g de ceba, 2 grans d'all, 1 quilo de tomàquet natural triturat, sal, pebre i orenga ben triturat.**

**Un cop tenim la salsa lligada, l'afegim als calamars que teníem reservats. Podem afegir-hi musclos al vapor i les gambes que haurem fregit amb all i julivert.**

**Ara només quedarà escalfar-ho tot una estoneta, que faci xup-xup, servir i sucari-hi pa.**





# Rap en salsa i gambes

Recepta: Josefa Olivares Martínez



SEGON PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 60 MINUTS

## INGREDIENTS

*2 cues de rap*

*1 ceba*

*2 grans d'all*

*brou de peix*

*½ pebrot vermell*

*200 g de gambes petites pelades*

*farina, sal, oli d'oliva i pebre*





## ELABORACIÓ

**Es posa oli a la paella i salpebrem i enfarinem les cues de rap.**

**Es passen les cues de rap per la paella fins que quedin una mica rosses. Després s'aparten i es fa el mateix procediment amb les gambes.**

**En el mateix oli es posa la ceba tallada, un parell de grans d'all tallats i el pebrot vermell, tallat tot a la juliana. Quan està tot escalfat es passa per la batedora amb una mica de brou de peix.**

**Es posa el triturat a la cassola amb el rap perquè s'acabi de fer.**

**Tres minuts abans que finalitzi, es posen les gambes, es corregeix de sal, si cal, i ja està llest per menjar!**





# Sarsuela

Recepta: Pepi Pérez Carmona



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 90 MINUTS

## INGREDIENTS

8 rodanxes de lluç  
8 rodanxes de rap  
12 gambes grosses  
8 escamarlans  
4 calamars mitjans  
300 g de cloïsses  
300 g de musclos  
1 ceba mitjana  
4 tomàquets madurs petits  
2 grans d'all  
2 branques de julivert  
1 got de brandi  
1 unça de xocolata negra  
farina per arrebossar  
oli d'oliva verge extra





## ELABORACIÓ

**Salpebrem el peix i enfarinem el lluç, el rap i els calamars.**

**Seguidament, posem l'oli en una paella i quan estigui calent, hi afegim el lluç, fregim i reservem en una cassola.**

**Repetim el procés amb el rap i els calamars.**

**Un cop fet això, fregim les gambes i les cigales, tomba i tomba, i les passem a la cassola junt amb el peix que tenim reservat.**

**Bullim els musclos i fem el mateix amb les cloïsses, només fins que s'obrin.**

**Un cop preparats els mol·luscs, els afegim a la cassola del peix i reservem el brou.**

**A la mateixa paella del peix, hi fregim la ceba tallada petita fins que agafi color. Un cop daurada ratllem el tomàquet i l'afegim a la paella.**

**Ho deixem fregir fins que estigui fet.**

**Un cop fregit, hi posem el brandi prèviament escalfat i flamegem amb el tomàquet.**

**En aquest moment hi afegim el brou i deixem bullir uns minuts.**

**Tallem l'all i el julivert petit i ho tirem per sobre del peix juntament amb la ratlladura de la xocolata.**

**Hi aboquem el sofregit a la cassola del peix i deixem fer xup-xup uns deu minuts aproximadament.**





# Orada amb llet de coco

Recepta: Janeth Peña Ruíz



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 60 MINUTS

## INGREDIENTS

- 1 ceba*
- 1 tomàquet*
- 1 pebrot verd*
- 1 pot petit de llet de coco*
- 4 orades petites*
- 3 grans d'all*
- 1 got petit de vi blanc*
- 1 cullerada petita de comí*
- 1 cullerada petita de pebre negre i orenga*







## ELABORACIÓ

Es talla la ceba, el tomàquet, el pebrot verd i els alls a trossets, es posa tot en una cassola amb oli calent. Quan el sofregit estigui ros, es posa la culleradeta de comí, el pebre negre, una mica de sal i el got petit de vi blanc.

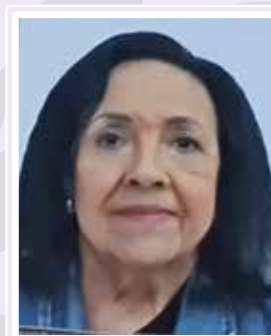
Ho deixem durant 10 minuts, seguidament es posen les orades a sobre i la llet de coco i ho deixem durant 15 minuts, un cop passat aquest temps, hi posem l'orenga i ja es pot servir.





# Corvina rellena al horno

Recepta: Meri Pineda Landaeta



PRIMER O SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 25 MINUTS

## INGREDIENTS

*1 corvina grande*  
*1/2 cebolla*  
*1 patata mediana*  
*1 pimiento verde pequeño i 1/2 pimiento rojo*  
*1/2 puerro*  
*2 ajos*  
*2 huevos*  
*12 hojas de espinacas para decorar los platos*  
*1 o 2 ramas de perejil*  
*1/2 vaso de vino blanco*  
*2 cucharadas de aceite de oliva*  
*1 cucharada de mantequilla*  
*hilo para atar*





## ELABORACIÓ

Se trocean las ramas de perejil, los ajos y se añade en un bol junto con el aceite, la sal y la pimienta (al gusto).

La corvina se corta por la mitad y se quitan las raspas, espinas y la cabeza.

Luego se unta con la mezcla previamente preparada por dentro y por fuera.

Se hierven los huevos por un tiempo de 15 minutos y luego se cortan junto a las verduras en rodajas (patatas, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo y puerro).

La corvina ya rellena se ata con hilo.

Luego en una fuente o bandeja se unta la mantequilla.

Ponemos a precalentar el horno unos 10 minutos a 180°C, se pone la corvina al horno y se la rocía con vino blanco por un tiempo de 25 minutos aproximadamente.

**Recomendación:** acompañar con ensaladas o arroz.





# Llobarro al forn

Recepta: José Antonio Robledo Casado



PRIMER PLAT / PER A 1 PERSONA / DIFICULTAT BAIXA / 30 MINUTS

## INGREDIENTS

*pebre, sal, romaní*  
*pebrots del piquillo*  
*llimona, taronja*  
*llobarro*

## ELABORACIÓ

Agafem el llobarro i el netegem. El salpebrem, fem uns quatre talls aproximadament al llarg del llobarro, no gaire profunds, per anar intercalant entre aquests talls una rodanxa de llimona, una tira de pebrots del piquillo i una rodanxa de taronja fins a omplir aquests talls.

Hi afegim un ramet de romaní per donar sabor i un toc extra de color.

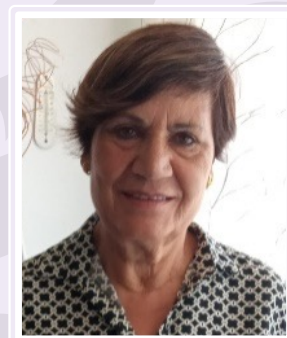
Posem el llobarro al forn durant 20 minuts, amb el forn prèviament preescalfat, a 190-200 °C i ja tindrem el plat llest.





# Bacallà a l'allioli

Recepta: Josefa Saavedra Sanroman



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 60 MINUTS

## INGREDIENTS

4 lloms de bacallà  
2 patates per fregir  
2 tomàquets  
farina o pa ratllat  
2 ous  
1 got de llet  
2 gots d'oli d'oliva

## ELABORACIÓ

Es tallen les patates a rodanxes per fregir. Un cop fregides es posen en una safata de forn.

També tallem els tomàquets a rodanxes i els col·loquem per sobre de les patates.

El bacallà arrebossat i fregit es posa sobre el tomàquet.

Es fa l'allioli i es posa sobre el bacallà i al forn a gratinar.





# Lluç al forn

Recepta: Leonor Sánchez Álvarez



SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT BAIXA / 60 MINUTS

## INGREDIENTS

1 lluç d'1 k i 200 g (sense el cap)

2 patates

½ carbassó

½ albergínia

8 cherrys

½ k de gambes petites

½ manat d'espàrrecs

espècies i altres: sal, pebre, orega i un bon raigd'olid'oliva





## ELABORACIÓ

**En primer lloc, pelem les patates, el carbassó, l'albergínia i ho tallem en rodanxes. Després, agafem el ½ manat d'espàrrecs, tallem la part de baix més dura i ho afegim tot en una safata per a forn.**

**En segon lloc, hi afegim el lluç amb les espècies al gust, les gambes, els tomàquets i ho posem al forn a 200° fins que veiem que la verdura està cuita.**

**Per acabar, i per tal de decorar el plat, hi afegim una branca de julivert.**

**Aquesta recepta és un 2n plat, perquè moltes vegades l'acompanyem amb una amanida de primer.**





# Salmó fresc amb pasta de full

Recepta: Rosa Sant Palomar



**PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 90 MINUTS**

## INGREDIENTS

*250 g de salmó de la part del llom sense pell ni espines*

*300 g d'espínacs frescos*

*150 g de pasta de formatge cremós (pot ser de fines herbes o el que us agradi)*

*1 paquet de pasta de full rectangular*

*1 ou*

*sal, pebre i farigola en pols*

*oli d'oliva*







## ELABORACIÓ

**En una paella hi posarem un raig d'oli i fregirem els espinacs. Ho salpebrem i hi afegim un polsim**

**de farigola. Ho fregirem uns 10 minuts, ho retirarem del foc i ho posarem en un bol.**

**S'hi afegeix el formatge i es barreja tot.**

**Obrim la pasta de full i la posem plana damunt del seu paper. Tallarem unes tires fines que reservarem per adornar pel damunt.**

**Al mig de la pasta hi posarem la meitat de la barreja dels espinacs i el formatge, a sobre s'hi posa el salmó i salpebrem. I pel damunt la resta dels espinacs i formatge.**

**Els trossos de pasta dels costats i els laterals els embolicarem com un rotllo i ho segellarem.**

**Tot seguit es pinta amb l'ou batut. Amb les tires, fem uns guarniments pel damunt i també**

**Ho pintarem amb la resta d'ou.**

**En una safata de forn hi posarem el rotllo amb el mateix paper.**

**Tindrem el forn calent a 200 graus durant 10 minuts i el baixarem a 180 graus en el moment de posar el rotllo.**

**De 35 a 45 minuts (depèn del forn) i quan estigui ros ja es pot treure.**

**Es deixa refredar una mica i ja es podrà servir.**

**Espero que us agradi!**





# Paella de peix

Recepta: Josep M<sup>a</sup> Vilà Passola



PLAT ÚNIC / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT MITJANA / 35 MINUTS

## INGREDIENTS

*½ k d'arròs de Calasparra*

*50 g de pebrot vermell i 50 g de pebrot verd*

*8 musclos*

*4 gambes i 4 escamarlans*

*1 grapat d'escopinyes i 1 grapat de cloïsses*

*50 g de pèsols*

*1 all*

*sal, oli, pebre i aigua*

## ELABORACIÓ

Preparem un sofregit amb l'all, el tomàquet, el pebrot verd i el vermell.

Seguidament, hi tirem l'arròs i el barregem amb el sofregit. Hi afegim les gambes, els escamarlans, els musclos, les cloïsses i les escopinyes fins que s'obrin.

En aquest punt hi afegim l'aigua calenta i esperem que l'arròs consumeixi l'aigua fins a deixar-ho a punt. És el moment de tancar el foc, esperem cinc minuts abans de servir vigilant que no es covi.





## Agraïments

- Maria Acedo Carmona • Juan Francisco de Maya Jiménez •
- Emilia Esteban Sánchez • Joaquim Ferré Pedrola • Maria Fontbona Boix •
- Teresa Fuentes Cruañas • M<sup>a</sup> Pilar Gil Zurita • Juana González Alpuente •
- M<sup>a</sup> Rosa González Silva • Ana M<sup>a</sup> Holgado Durán • Rita Huybens •
- Rosa Isern Castellà • Isabel Jiménez García • Pepi Jiménez García •
- Ana M<sup>a</sup> Jiménez Ontiveros • Carmen Lara Lara • Isabel Llovet Castellà •
- Ramona Marquet Bilbeny • José Martín Pareja • Aurora Navas Cruz •
- Maite Noguera Borrás • Josefa Olivares Martínez •
- Pepi Pérez Carmona • Janeth Peña Ruíz • Meri Pineda Landaeta •
- José Antonio Robledo Casado • Josefa Saavedra Sanroman •
- Leonor Sánchez Álvarez • Rosa Sant Palomar • Josep M<sup>a</sup> Vilà Passola •

## Més informació

[www.mataro.cat](http://www.mataro.cat) (apartat gent gran activa)

Facebook: Ajuntament de Mataró Twitter: @matarocat

Telèfon gratuït d'atenció ciutadana: 010\*

