



Índice de recetas

Ensaladas y entrantes

Alioli negro.....	24
Salsa para los <i>calçots</i>	24
Ensalada catalana	26
Canelones de piña con jamón	26
Empedrada	28
Rollo de tortilla.....	28
Pan seco para hacer un paté.....	30
Paté de mejillones.....	30
Canapés de <i>esqueixada</i> de bacalao, pimiento asado, aceitunas negras y mahonesa	32
Sopa de melón con virutas de jamón.....	32

Pastas y arroces

Arroz con sardina	34
Arroz a la cazuela con bacalao en salazón.....	34
Arroz a la cazuela con verduras	36
Pastel frío de arroz.....	36
Canelones de pescado	38
Canelones de espinacas	38
Fideos a la marinera	40
Macarrones con langostinos y albóndigas.....	40
Arroz con bogavante	42
Canelones	42
Fideos a la cazuela	44
Paella de fideos	44

Verduras y legumbres

Berenjenas rellenas.....	46
Endibias rellenas de brandada de bacalao.....	46
Pastel de zanahorias.....	48
Pastel de verduras con alioli	48
Habas a la catalana con pimienta y anís	50
Lentejas estofadas	50
Guisantes estofados a la catalana.....	52
Sopa de calabaza.....	52
Coliflor con bechamel	54
Huevos sorpresa	54
Pimientos a la brasa confitados.....	56





Escalivada con anchoas y ajos tiernos	56
Guisantes con albóndigas y alcachofas.....	58
Tomates rellenos.....	58

Pescado

Bogavante con caracoles.....	60
Zarzuela.....	60
Buñuelos de bacalao.....	62
Bacalao de Viernes Santo con garbanzos.....	62
Bacalao con miel.....	64
Rape con gambas y pistachos.....	64
Bacalao con pisto.....	66
Rape con alubias estofadas y setas.....	66
Brandada de bacalao.....	68
Sepia con patatas.....	68
Merluza rellena.....	70
Sepia con albóndigas.....	70
Merluza a la vasca.....	72
Merluza sobre un lecho de cebolla.....	72
Crema de gambas.....	74
Dorada al horno.....	74
Truchas a la molinera.....	76
Caballas a la brasa maceradas.....	76
Calamares a la plancha con setas salteadas, salsa <i>romesco</i> , mahonesa y alioli con tinta de calamar.....	78
Chipirones rellenos.....	78
Atún con cebolla.....	80
Boquerones en vinagre.....	80

Carnes y caracoles

Albóndigas con cigalas.....	82
Manitas de cerdo.....	82
Caracoles con cigalas.....	84
Manitas de cerdo con caracoles o setas.....	84
Pollo con canela.....	86
Manitas de cerdo con nabos.....	86
Pollo con cigalas.....	88
Pollo al horno con manzana.....	88
Pollo al ajillo.....	90
Pollo relleno de Navidad.....	90

Conejo a la brasa.....	92
Conejo con caracoles.....	92
Pato a la naranja.....	94
Conejo con setas.....	94
Pato con peras.....	96
Conejo con pisto.....	96
Ternera con peras de San Juan.....	98
Careta de cerdo con alubias.....	98
Fricandó.....	100
Cabeza de lomo a la sal.....	100
Cabrito al horno.....	102
Callos y morro con pisto.....	102

Postres

Carquiñosos.....	104
Almendras garapiñadas.....	104
Coca de piñones.....	106
Confitura de cabello de ángel.....	106
Manjar blanco de almendras.....	108
Crema catalana.....	108
Bizcocho.....	110
Tarta de piña.....	110
Mona de Pascua.....	112
Tarta de manzana.....	112
Magdalenas de chocolate.....	114
Tarta de chocolate.....	114
Flan de café.....	116
Tarta de queso.....	116
Bizcocho rápido.....	118
Pastel de Sant Jordi.....	118
Brazo de gitano.....	120
Tronco de San Silvestre.....	120
Lionesas.....	122
Turrónes de chocolate.....	122
Buñuelos.....	124
Turrónes de chocolate, coco y miel.....	124
<i>Panellets</i>	126
Turrón de piñones.....	126
Galletas pequeñas.....	128
Turrón de mazapán.....	128

Consejos de Àvia Remei sobre frutas y verduras

Verduras y legumbres

Acelgas

Son buenas contra el estreñimiento. Compraremos las que tengan las hojas brillantes verde oscuro y con el tronco fuerte. Las tenemos que hacer hervir a fuego muy vivo. Eso sí, son desaconsejables para los enfermos de riñón.

Hay que lavarlas dándoles dos o tres aclarados con agua, pero el último hay que hacerlo con agua caliente. Así, cuando ponemos la olla en el fuego nos quedan marchitas, no vierten al alzar el hervor y no nos ensucian la cocina.

Ajos

Los ajos son muy buenos para nuestro cuerpo, son adecuados para combatir el dolor, previenen la gripe y son un escudo para muchas enfermedades.

Cuando empieza a hacer calor, es conveniente guardarlos en la nevera, ya que así no quedan vacíos. Se pueden comer crudos fregados en una tostada, guisados, cortados pequeños en una ensalada, con escalivada. Si los freímos enteros, hay que hacer un corte en forma de cruz en la base del ajo. Con alioli, picados al mortero, con un poco de sal, y así no nos saltarán.

Alcachofas

Hay que escoger alcachofas que sean duras y que no pinchen (si son tiernas no pinchan). Podemos cortarlas en trozos, podemos hervirlas, enharinarlas y freírlas, a la plancha, crudas con un chorro de limón para que no ennegrezcan... Si sólo las hervimos, tenemos que escurrirlas del agua enseguida. Son muy buenas para el hígado y regulan el metabolismo. Además, el agua

de hervirlas es muy buena para beber, para la artritis y el dolor de gota; son protectoras de las piedras en el hígado y los riñones y disminuyen el colesterol.

Si las tenemos que guardar muchos días, es recomendable ponerlas en una jarra de agua como si fuesen un ramo.

Una vez cocidas, nos las tenemos que comer rápido.

Alubias

Hay muchas variedades de judías blancas y de color.

Tenemos que ponerlas en remojo el día anterior, al día siguiente las lavamos y las ponemos en agua limpia y al fuego. Cuando alcen el hervor, dejamos que hiervan lo más lentamente posible.

Da igual tirar la sal antes o después, pero es aconsejable dejar que se enfríen con su propio jugo; así quedan enteras y no se arruga su piel.

Berenjenas

Las berenjenas se pueden guisar de muchas maneras. Se pueden hacer rebozadas, fritas, guisadas con carne, con pisto, asadas. Si las hacemos asadas, antes de ponerlas al fuego, tenemos que untarlas con aceite, pero no si las cocemos al horno.

Procuramos pelarlas cuando sean templadas, pues si las pelamos cuando están frías, puede que nos queden oscuras.

También es aconsejable pincharlas de arriba hacia abajo antes de ponerlas al fuego.

Calabacines

Tienen mucha agua y se comen de muchas maneras. Hervidos, absorben la grasa del cuerpo, por lo que están recomendados para las personas obesas. Pero también se pueden cocer a la brasa, con pisto, rebozados...

Para que resulten más atractivos, se suelen pelar de arriba hacia abajo por los dos lados y se deja un trozo con la piel (si son tiernos). Los más grandes son buenos para hacer sopa. También son buenos para hacer un flan de calabacín, o rellenos con carne picada y gratinados con bechamel.



Canapés de esqueixada de bacalao, pimiento asado, aceitunas negras y mahonesa

Ingredientes

bacalao salado desmigado y desalado

1 pimiento rojo asado

1 tomate rallado

aceitunas negras (de Aragón o muertas)

mahonesa o alioli

pimienta blanca o negra

sal, aceite y vinagre

pan de molde (mejor sin corteza)

Preparación

Unos días antes de hacer los canapés, hay que poner el pan en el congelador; es mejor si lo compráis ya cortado. Lo tendremos todo preparado porque los canapés hay que hacerlos rápidamente.

Ponemos leche en un plato plano, y, con mucha delicadeza, vamos mojando las rebanadas de pan congelado pero sin quedar empapadas.

Untamos cada rebanada con la mahonesa o el alioli y le añadiremos un trozo de bacalao desmigado, un chorrito de aceite, un poco de vinagre y algo de tomate, una pizca de pimienta y un poquito de sal (para el tomate).

Para finalizar, pondremos 1 aceituna negra enrollada con un trozo de pimiento asado cortado muy fino. Con unas tijeras, cortamos la rebanada de pan en 4 ó 6 trozos cuadrados o triangulares.

En este plato, podemos jugar mucho con la imaginación.

Sopa de melón con virutas de jamón

Ingredientes

1 melón grande

1 yogur de limón

virutas de jamón serrano

Preparación

Pelamos el melón, sacamos todas las pepitas y trituramos toda la pulpa.

Añadimos el yogur y lo metemos en la nevera.

Lo servimos muy frío en copas o boles anchos.

Por encima, ponemos virutas de jamón serrano.

Se puede comer con cuchara como un gazpacho.

Comentario

Plato ideal para el verano. Se recomienda hacerlo con melones de temporada, maduros y de calidad.







Arroz con sardina

Ingredientes

arroz
sardinas
cebolla
pimientos verdes
pimientos rojos
tomate
agua o caldo de pescado
ajos y perejil
aceite y sal

Preparación

Hacemos un sofrito con la cebolla y los pimientos, sobre todo con pimientos verdes. Después añadimos el tomate, los ajos y el perejil picados en el mortero. Incorporamos el agua o el caldo. Cuando hierva, tiramos el arroz. Tres o cuatro minutos antes de que esté listo —procuramos que quede un poco jugoso y crudo—, tiramos las sardinas limpias y sin cabeza ni tripas. Finalmente, tapamos la cazuela y la dejamos descansar unos tres minutos.

Comentario

Es un plato de cuaresma muy apreciado en el Alt Empordà, pues es un plato de pescadores muy antiguo. Es mejor hacerlo con sardinas de tamaño medio y que sean frescas.

Arroz a la cazuela con bacalao en salazón

Ingredientes

400 g de arroz
1 cebolla
2 tomates
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
200 g de lomo de bacalao en salazón
200 g de guisantes
3 alcachofas
perejil
aceite de oliva
sal
3 ajos

Preparación

Calentamos el aceite en la cazuela y tiramos la cebolla picada con un poco de sal (para el sofrito es mejor tirar sal a la cebolla). A media cocción, tiramos los pimientos picados. Mientras el sofrito se cuece, cogemos el bacalao en salazón y lo ponemos a asar a la brasa o simplemente con una parrilla al gas. Una vez asado, a chorro de grifo le limpiamos la sal que queda encima. Entonces lo deshilamos y lo incorporamos al sofrito.

Removemos, le añadimos el tomate y después el agua correspondiente. Cuando hierva, vertemos el arroz, las alcachofas y los guisantes. Hacemos un picadillo de ajos y perejil y la tiramos por encima. Procuremos apagar el fuego antes de que el arroz esté del todo listo y lo tapamos para que descanse un poco antes de servir.

No hay que olvidar que el bacalao en salazón ya tiene sal, por lo que no añadiremos más.



Pato con peras

Ingredientes

1 pato
 5 ó 6 peras (según la medida)
 laurel, hierbas aromáticas
 aceite o manteca
 1 vaso de vino blanco y un chorro de coñac
 1 vaso de caldo
 2 vasos de agua (normales)
 2 zanahorias
 ajos, cebollas, sal y pimienta negra

Preparación

Hacemos un caldo con el cuello y la molleja del pato. Salpimentamos el pato. Pelamos 2 peras y en trozos las ponemos dentro del pato. Luego, en una cazuela de barro, ponemos aceite o manteca, los ajos, las cebollas y las zanahorias, todo pelado y cortado en trozos grandes.

La cazuela debe ser honda y con tapa. Mantenemos el pato dentro de la cazuela a fuego moderado durante media hora.

Tiramos el coñac, el vino blanco, las hierbas aromáticas y el agua.

Sacamos las peras de dentro del pato y pelamos las otras peras, les sacamos el corazón y, si son grandes, las partimos por la mitad procurando que sean fuertes (si están muy maduras, las ponemos más tarde). Tapamos la cazuela y la ponemos al horno hasta que esté blando.

Sacamos el jugo, las zanahorias, los ajos y las cebollas y, todo triturado y colado, lo volvemos a poner en la cazuela.

Comentario

No olvidéis sacar toda la grasa que podáis al pato una vez limpio, y que los patos mudos no tienen tanta grasa.

Conejo con pisto

Ingredientes

1 conejo tierno
 tomate
 cebolla
 pimiento verde
 pimiento rojo
 berenjena
 pimienta negra
 aceite y sal
 azúcar

Preparación

Cortamos el conejo en trozos pequeños, lo salpimentamos y lo freímos con aceite en una paella. Una vez tenemos los trozos fritos, los reservamos en un plato. Colamos el aceite del conejo y lo ponemos en una cazuela de barro. Cortamos la cebolla en forma de luna muy fina y la freímos hasta que empiece a dorarse un poco. Tiramos los pimientos verde y rojo, cortados muy pequeños, y hacemos lo mismo con la berenjena. También añadimos la sal, una pizca de azúcar y un poco de pimienta negra. Cuando esté todo sofrito, vertemos el tomate ya cortado. Si el tomate es de una temporada que no tiene mucho jugo, añadimos un poco de agua, tanta como haga falta. Le damos una vuelta, tiramos el conejo y lo dejamos cocer un rato hasta que esté blando.

Comentario

Este plato puede hacerse de un día para otro. Tengamos en cuenta que cuando se vuelve a calentar es aconsejable añadir un poco de agua para que no se agarre a la cazuela.



Mona de Pascua

Ingredientes

125 g de azúcar
 125 g de harina
 3 huevos
 2 cucharadas de aceite
 1 copita de anís
 raspadura de limón
 1 sobre de levadura
 ½ vaso de leche
 mermelada de albaricoque

Preparación

Separamos las yemas de las claras y mezclamos las yemas con el azúcar. Luego añadimos, uno por uno, el resto de ingredientes; finalmente, incorporamos las claras montadas al punto de nieve.

Lo ponemos en un molde redondo y lo introducimos en el horno, que debe estar muy caliente. Bajamos un poco la temperatura del horno cada 10 minutos durante el tiempo de cocción, entre 30 y 40 minutos en total. A continuación, lo pinchamos con una aguja y, si sale limpia, es que la mona ya está al punto. La desmoldamos y la dejamos enfriar. La abrimos por el medio y untamos una capa de mermelada, por dentro y por fuera.

Los adornos de la mona de Pascua son al gusto de cada uno (huevos, plumas, figuritas...).

Comentario

Debemos procurar sacar los huevos de la nevera un rato antes de cocinarlos, pues a temperatura ambiente las claras suben más fuertes.

Tarta de manzana

Ingredientes

4 ó 6 manzanas
 6 huevos
 1 yogur natural
 175 g de azúcar (2 medidas de yogur)
 200 g de harina (3 medidas de yogur)
 1 sobre de levadura
 raspadura de limón
 zumo de limón
 mantequilla

Preparación

Para empezar, batimos las yemas junto con el azúcar, el yogur, la harina y las claras a punto de nieve. Lo mezclamos todo y añadimos el sobre de levadura. Lo dejamos en reposo procurando tapar el bote con un paño de cocina. Mientras, pelamos las manzanas y las cortamos en trozos en forma de media luna lo más finas posible. Por encima de la manzana vertemos el zumo de limón para que no ennegrezcan. Cogemos un molde redondo, de unos 24 centímetros de diámetro y que sea un poco alto, así el pastel tendrá más grosor. Ponemos capas de pasta y de manzana cortada alternativamente. Finalmente, ponemos encima un poco de mantequilla y una pizca de azúcar. Procuramos tener el horno muy caliente y entonces metemos el pastel durante 25-30 minutos. Después bajamos un poco la potencia, pero no mucho, pues debe tener calor porque tarda mucho en cocer. Hay que tenerla en el horno casi 1 hora en total.

Para saber cómo está por dentro, la pinchamos con una aguja de media, pues queda muy alta para hacer una buena comprobación con cualquier otro utensilio. Cuando la aguja salga limpia, querrá decir que ya está lista.

