



RECEPTES DE QUARESMA

Sant Vicenç dels Horts

DEL 27 DE FEBRER FINS AL 9 D'ABRIL



AJUNTAMENT
Sant Vicenç dels Horts

RECEPTES DE QUARESMA 2020

Des del 2015, com a preludi de la Setmana Santa, l'Ajuntament de Sant Vicenç dels Horts promou les **receptes de Quaresma** amb l'objectiu de revalorar la cuina tradicional d'aquesta època de l'any i el producte de temporada del Parc Agrari del Baix Llobregat.

La col·laboració, ja consolidada, entre la pagesia, la restauració local i l'Ajuntament és imprescindible per fer d'aquesta campanya de difusió de les receptes un referent gastronòmic comarcal.

Des del 27 de febrer fins al 9 d'abril, podreu degustar aquests plats a cadascun dels nou establiments que hi participen.

A més, coincidint amb el Mercat de Pagès que se celebra els dissabtes al matí a la plaça de Narcís Lluís, des del 29 de febrer fins al 4 d'abril, cuiners i cuineres d'aquests establiments de restauració elaboraran en directe les seves receptes de Quaresma.

VENIU,
TASTEU-LES
I DESPRÉS...
FEU-LES A CASA!

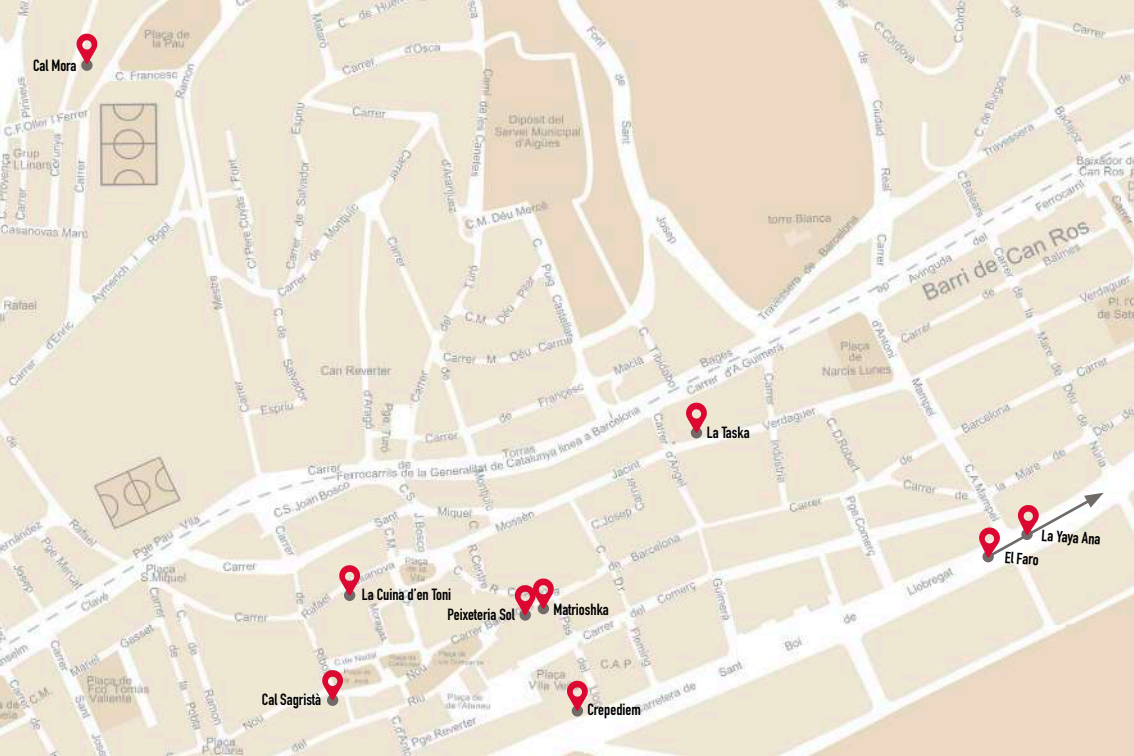


Us convidem a gaudir d'aquestes receptes exquisides.

Establiments participants d'enguany:

CAL MORA
CAL SAGRISTÀ - TALLER 24
PEIXETERIA SOL
LA YAYA ANA
EL FARO
LA CUINA D'EN TONI
LA TASKA
MARIOSHKA CULTURA ESLAVA
CREPEDIEM





RECEPTES DE QUARESMA 2020

La Cuina en Directe al Mercat de Pagès
Plaça Narcís Lluís

CALENDARI

29 de febrer	11:30 h	Cal Mora
	12:00 h	Cal Sagristà - Taller 24
7 de març	11:30 h	Peixeteria Sol
14 de març	11:30 h	La Yaya Ana

21 de març	11:30 h	El Faro
	12:00 h	La Cuina d'en Toni
28 de març	11:30 h	La Taska
	12:00 h	Matrioshka Cultura Eslava
4 'abril	11:30 h	Crepediem

MONGETES DEL GANXET AMB CLOÏSSES

Ingredients (per a 6 persones):

- 500 g de cloïsses
- 1,5 l brou de peix
- 900 g de mongetes del ganxet cuites
- Sal i pebre negre
- Picada feta amb julivert, 2 alls, 35 g d'avellanes, safrà i oli d'oliva
- Sofregit fet amb 4 cullerades de tomàquet triturat en conserva, 1 ceba, 2 alls, llorer, farigola, romaní i oli d'oliva.



Elaboració:

1. Posem les cloïsses en aigua salada durant una hora per eliminar-ne la sorra.
2. Escalfem el sofregit en una cassola i hi afegim les mongetes.
3. Hi afegim el brou de peix.
4. Al cap de 15 minuts, hi tirem les cloïsses i la picada.
5. Deixeu-ho coure 3 minuts fins que s'obrin les cloïsses.
6. Hi tirem una mica de sal i pebre negre.

Segons la cassola que fem servir és possible que necessitem una mica més de brou. És un plat caldós, de cullera.



CAL MORA

CUINA EN DIRECTE AL MERCAT DE PAGÈS
29 de febrer a les 11:30 h · Plaça Narcís Lluís

FAVES AMB TAVELLA I BACALLÀ

Ingredients:

- 10 alls tendres
- 300 g de bacallà salat
- 500 g de ceba grossa
- 20 g de farina
- 2 kg de faves fresques
- 2 g de pebre negre en gra
- 2 g de sal fina
- 10 cl de vi blanc



Elaboració:

1. Agafem les faves amb tavella d'1 centímetre de diàmetre i les bullim amb aigua abundant. Un cop bullides, les escorrem.
2. Posem la ceba tallada a juliana en una cassola i la fregim a foc lent. Després, hi posem els alls tendres tallats a trossos petits i acabem de sofregir. Quan falti líquid al sofregit hi afegim el vi.
3. Tallem el bacallà en daus. N'enfarinem una meitat, el fregim en una paella i el reservem.
4. A la cassola on tenim la ceba i els alls tendres, hi posem les faves i l'altra meitat del bacallà, dessalat. Ho deixem coure.
5. A l'últim moment hi afegim els daus de bacallà i les fulles de menta fresca picada i ho remenem dues vegades.
6. Per emplatar, posem una cullerada de la cassola a la base del plat i a sobre, una mica de menta i dauets de bacallà fregit.



CAL SAGRISTÀ-TALLER 24

CUINA EN DIRECTE AL MERCAT DE PAGÈS
29 de febrer a les 12 h · Plaça Narcís Lluís

MANDONGUILLES DE BACALLÀ AMB CREMA DE CARXOFES

Ingredients (per a 4 persones):

- 20 mandonguilles de filet de bacallà al punt de sal
- 4 cors de carxofes
- 100 g de formatge
- 100 ml de crema de llet
- Sal
- Oli
- Pebre

Elaboració:

1. Enfarinem les mandonguilles i les fregim a la paella.
2. Tallem les carxofes en quatre trossos i també les fregim a la paella.
3. En un bol, hi posem la crema de llet, el formatge per fondre, sal, pebre i oli i ho passem tot per la batedora, juntament amb les carxofes.
4. Posem la crema i les mandonguilles a foc lent durant 10 minuts a la mateixa paella que s'ha utilitzat per fer les mandonguilles.



PEIXETERIA SOL

CUINA EN DIRECTE AL MERCAT DE PAGÈS
7 de març a les 11:30 h · Plaça Narcís Lluïç

BUNYOLS DE BACALLÀ I BUNYOLS DE GAMBETES I ESPINACS

Ingredients:

Bunyols de bacallà	Bunyols d'espinacs i gambetes
- 500 g de bacallà	- 250 g de bacallà
- 200 g de farina	- 250 g de gambetes
- 5 ous	- 200 g de farina
- 2 dents d'all	- 5 ous
- 1 manat de julivert	- 2 dents d'all
	- 1 manat de julivert

Elaboració:

1. Esmicolem el bacallà (o bé els espinacs i les gambetes) i el barregem amb els rovells, l'all i el julivert picat.
2. Tamisem la farina sobre la barreja, muntem les clares a punt de neu i ho afegim a la massa anterior.
3. Amb l'ajut de dues culleres en fem boletes i les fregim amb oli i a temperatura mitjana perquè creixin i no es cremin.



LA YAYA ANA

CUINA EN DIRECTE AL MERCAT DE PAGÈS
14 de març a les 11:30 h · Plaça Narcís Lluís

CUA DE RAP A L'ESTIL SANTURTZI AMB VERDURES I BITXO

Ingredients:

- 1 cua de rap neta
- Bitxo sec
- Piparra
- All pelat
- Vinagre de poma
- Oli d'oliva verge extra
- Fumet de peix
- Sal fina
- Pebre negre
- Patata monalisa
- Bròquil
- Coliflor
- Pastanaga

Elaboració:

1. Segellem la cua de rap a la paella i la reservem.
2. Tirem un parell de cullerades d'oli d'oliva verge a la paella, hi afegim els alls laminats i el bitxo i ho daurem una mica. Hi afegim una cullerada de vinagre i, a continuació, el fumet de peix i ho deixem reduir 10 minuts a foc lent. Ho reservem.
3. Tallem el bròquil i la coliflor conservant-ne la forma de les flors i la pastanaga, en juliana. Ho coem amb aigua i ho tirem en un recipient amb aigua freda perquè quedin al dente. Couem la patata en una mica d'oli fins que s'estovi i la reservem.
4. Per muntar el plat, hi col·loquem les patates i les verdures a la base del plat i a sobre, la cua de rap, la salsa a l'estil Santurtzi i la piparra. Ho tapem perquè la cua s'acabi de cuinar a foc lent i, finalment, hi afegim el julivert ben picat



EL FARO

CUINA EN DIRECTE AL MERCAT DE PAGÈS
21 de març a les 11:30 h · Plaça Narcís Lluís

PORRUSALDA

Ingredients:

- 1,600 g de patates
- 4 porros
- 3 pastanagues
- 2 alls
- 250 g de bacallà esqueixat
- Vinagre al gust

Elaboració:

1. Pelem les patates i les pastanagues i les tallem a trossos grossets, els porros, a rodanxes grosses i els alls, petits.
2. Sofregim els alls i els porros i quan estiguin transparents hi afegim les pastanagues, les patates i ho cobrim tot amb aigua. Ho bullim i quan estigui quasi fet hi afegim el bacallà i ho rectificuem de sal.
3. Un cop torni a bullir estarà fet.
4. A l'hora de servir s'hi pot afegir una mica de vinagre.



LA CUINA D'EN TONI



PASTA DE FULL DE BACALLÀ I ESPINACS AMB PINYONS I SALSA DE PEBROTS ESCALIVATS

Ingredients:

- Una base de pasta de full
- 100 g de bacallà
- 100 g d'espínacs
- 20 g de pinyons
- 1 all
- Sal

Per a la salsa:

- Un pebrot escalivat
- Sal
- Pebre dolç
- Nata

Elaboració:

1. Coem els espínacs al bany maria o amb poca aigua. Marquem el bacallà en una paella i el reservem.
2. A la mateixa paella, hi posem oli i l'all i després els espínacs i els ofeguem uns minuts.
3. Estirem la base i la tallem en dues meitats. Cobrim una d'aquestes meitats amb els espínacs. Al damunt, hi afegim el bacallà a trossos i el cobrim amb l'altra part de la pasta de full.
4. La pintem amb ou i la cobrim amb pinyons, que hem hagut de picar prèviament.
5. Ho introduïm al forn a 160 graus durant uns 10 minuts. Hem de mirar que no es torri massa.



LA TASKA

KULICH. PASTÍS DE PASQUA

Ingredients:

- 250 ml de llet
 - 125 ml d'aigua
 - 10 g de sucre
 - 8 g de llevat en pols
 - 1,5 kg de farina
 - 5 ous
 - 5 g de sal
 - 125 g de mantega
 - 10 ml d'extracte de vainilla
 - 25 g de ratlladura de llimona
 - 500 g de panses
- Per al glacejat:
- 85 g de sucre de llustre
 - 1 cullerada de suc de llimona

Elaboració:

1. Bullim la llet i la reservem fins que sigui tèbia. Aboquem l'aigua, els 10 g de sucre i el llevat en un bol gros i ho barregem tot amb una espàtula o un batedor. Després, hi afegim la llet i 250 g de farina i ho batem fins que obtinguem una massa amb una textura molt suau. La cobrim amb un drap humit i la deixem reposar en un lloc càlid i sec fins que hagi fermentat (aproximadament 1 hora).

2. En un altre bol, hi batem els ous. Hi afegim a poc a poc la sal i 120 g de sucre. Ho batem fins que la mescla quedi ben lligada i amb un punt d'esponjositat. Després, hi afegim la mantega, l'extracte de vainilla i la ratlladura de llimona.

3. Afegim aquesta mescla i les panses a la de la llet i intentem que quedi ben barrejada. A poc a poc, hi afegim la resta de la farina fins que quedi una massa molt suau. Quan s'ha aconseguit, s'aboca la massa sobre la superfície de treball enfarinada i es pasta fins que quedi suau i elàstica (aproximadament uns 10 minuts). Després es col·loca en un motlle greixat i es pinta la part superior amb mantega fosa. Es tapa amb un drap i es deixa en un lloc sec i càlid, a temperatura ambient, fins que doblegui la seva grandària (aproximadament uns 45 minuts).

4. Passat aquest temps, sobre una superfície enfarinada, es volteja la massa cap avall i es torna a pastar fins que quedi suau. Després es divideix en 4 porcions iguals i es forma una bola amb cadascuna d'elles. Es col·loquen en llaunes altes greixades i amb un motlle de paper vegetal. Es pinta la part superior amb mantega fosa. Es cobreixen i es deixen a temperatura ambient en un lloc sec i càlid fins que tripliquin la seva grandària i la massa arribi a la part superior de les llaunes (entre 25 i 30 minuts).

5. Mentre això ocorre pre-escalfem el forn a 180 °C. Quan la massa dels motlles estigui al punt els enforem a 180 °C de 30 a 35 minuts. Passat aquest temps es retiren i es treuen dels motlles. Es van girant a mesura que es refreden sobre una reixeta. Quan hagin refredat se'ls dona el toc final amb el setinat.

6. Per a fer el setinat es posa el sucre, el suc de llimona i 100 ml d'aigua en una olla petita i deixem que bulli. Cuinem a foc lent durant 10 o 15 minuts. La mescla ha d'espessir una mica. Després s'aboca sobre els Kulich. Per a repartir bé el setinat ens podem ajudar amb un pinzell de silicona. Després es decora amb fideus de colors, per exemple, o amb confeti comestible d'adorn. Cal deixar que el setinat es refredi i es solidifiqui abans de servir.



MATRIOSHKA CULTURA ESLAVA

CUINA EN DIRECTE AL MERCAT DE PAGÈS

28 de març a les 12 h · Plaça Narcís Lluís

PEBROT FARCIT DE BRANDADA DE BACALLÀ

Ingredients:

- Un all
- Una peça de bacallà
- Una gerra de llet
- Un got d'oli
- Un pebrot vermell mitjà

Elaboració:

1. Escalfem l'oli en una cassola amb l'all tallat a làmines i el retirem.
2. A continuació, hi fregim el bacallà tallat a daus i en traiem la pell.
3. En aquesta mateixa cassola triturem el bacallà amb un morter i hi afegim la gerra de llet, sal i pebre i ho cuinem tot durant 10 minuts.
4. Tallem el pebrot per la part superior i el posem al forn 12 minuts a 180°.
5. Després, el farcim amb la brandada de bacallà que hem cuinat i el decorem per sobre amb una salsa de pebrot.



CREPEDIEM

CUINA EN DIRECTE AL MERCAT DE PAGÈS
4 d'abril a les 11:30 h · Plaça Narcís Lluïç

SANT VICENÇ DELS HORTS A LES XARXES



www.svh.cat



[@ajuntamentSVH](https://www.facebook.com/ajuntamentSVH)



[ajuntamentSVH](https://twitter.com/ajuntamentSVH)



[ajuntamentSVH](https://www.instagram.com/ajuntamentSVH)



AJUNTAMENT
Sant Vicenç dels Horts