

14 receptes de cuiners de la Costa Brava

# La cuina del mar que arriba: **el canvi climàtic al nostre plat.**



**Redacció i adaptació dels textos:** Marta Bellvehí

**Assessorament gastronòmic i revisió del text:** Àgata Albero Miralbell

**Assessorament gastronòmic:** Tomàs Brull

**Equip científic:** Dra. Elsa Lloret, Dr. Ricard Bou, Stefania Minuto, Mar Vila, Francesc Aguer, Esther Cañada, Stella Martinez, Paula Carpio i Dr. Josep Lloret.

**Autors de les receptes:** Pau Berenguer, Tomàs Brull, Iolanda Bustos, Marc Caner, Mateu Casañas, Jordi Dalmau, Toni Izquierdo, Ricard Olivés, Lola Puig, Joan Romero, Marta Sanés i Pere Sanés.

**Il·lustracions, disseny i maquetació:** Marta Bellvehí

**Idea original i coordinació:** Dr. Josep Lloret

© Càtedra Oceans i Salut Humana, Universitat de Girona

Setembre 2022

Dipòsit legal: GI 1300-2022

Tots els drets reservats. Queda totalment prohibida, sense l'autorització escrita dels titulars del copyright, sota les sancions establertes per la llei, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, inclosos la reprografia i el tractament informàtic, i la distribució d'exemplars mitjançant el lloguer o préstec públics.

Aquest projecte ha estat cofinançat pel Fons Europeu Marítim i de la Pesca. Hi col·labora l'Ajuntament de Roses.



La cuina del mar  
que arriba:  
**el canvi climàtic  
al nostre plat.**

Marta Bellvehí  
Àgata Alberó Miralbell  
Tomàs Brull  
Dr. Josep Lloret



# Introducció

Us presentem aquest receptari original sobre les termòfiles, és a dir, espècies típiques d'aigües càlides però que, degut a l'increment de la temperatura de l'aigua del mar associada al canvi climàtic, estan augmentant de forma important i, en conseqüència, es capturen cada cop en major quantitat a la Costa Brava.

El receptari forma part d'un projecte de recerca anomenat Termòfiles, cofinançat pel Fons Europeu Marítim i de la Pesca, a través d'un ajut GALP Costa Brava, coordinat per la Càtedra Oceans i Salut Humana de la Universitat de Girona i amb la participació de l'Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentària (IRTA) de Monells. El projecte pretén estudiar les espècies termòfiles, sovint poc conegudes gastronòmicament en el nostre entorn i a les quals, per tant, es dona poc valor. Aquestes espècies no estan sobreexplotades i, en general, es desaprofiten perquè sovint formen part del rebuig de la pesca.

De fet, exceptuant-ne algunes com la gamba blanca o el cranc blau, la resta d'espècies termòfiles tenen un preu de mercat baix o inclús nul, i en alguns casos són desconegudes pels consumidors i per la restauració. Cal dir, però, que moltes d'aquestes espècies no tenen únicament interès pesquer sinó que també tenen interès nutricional i culinari, per la qual cosa és necessari emprendre accions com les que portem a terme en aquest projecte i contribuir així a reduir aquest malbaratament alimentari.

En el marc del projecte s'han considerat 14 espècies de peixos i crustacis d'aigües càlides. S'ha fet una primera diagnosi de cada espècie per obtenir informació sobre la seva pesqueria, el seu estat a la mar catalana i la quantitat d'àcids grassos omega-3 que ens aporten, així com els possibles riscos per a la salut humana (si és que n'hi ha). Aquest receptari vol mostrar les millors maneres d'aprofitar

gastronòmicament les espècies termòfiles de forma sostenible i saludable, i per això inclou receptes sobre cada espècie elaborades per cuiners de la Costa Brava compromesos amb una cuina km 0, sostenible i saludable. Aquest projecte compta amb la col·laboració de l'Ajuntament de Roses i de l'Ajuntament de Tossa de Mar, de l'Aula Gastronòmica de Roses, de cuiners i professionals de la gastronomia de la Costa Brava, de les confraries de pescadors de Roses, Blanes i l'Escala i de diversos instituts d'ESO i batxillerat de la Costa Brava.

**Dr. Josep Lloret** - Director de la Càtedra Oceans i Salut Humana, UdG

**Dra. Elsa Lloret** - Tècnica d'Innovació del Programa Qualitat i Tecnologia Alimentàries, IRTA

**Dr. Ricard Bou** - Investigador del Programa Funcionalitat i Seguretat Alimentària, IRTA

# Presentació

Les receptes que us proposem en aquest recull són un exemplari de propostes que ens parlen del mar i del paisatge. Receptes creatives que cada cuiner i cuinera ha treballat per tal de mostrar-nos que cuinar amb peixos termòfils no només és necessari, sinó que també pot ser senzill i se'n pot gaudir.

Si bé algunes espècies han estat una novetat per als cuiners, la gran majoria les coneixien bé. No oblidem que molts són fills i filles de la cultura marinera. I que la cuina de les seves mares i àvies ha estat, ens molts casos, la seva base de coneixement gastronòmic. En paraules del cuiner Tomàs Brull “L'entorn que ens envolta, amb el seu caràcter tan personal, ens inspira a aprofitar al màxim el gust, la textura, l'olor i el caràcter dels productes que ens ofereix el nostre mar. Productes que afortunadament fa molts anys que donen sentit i identitat als nostres plats”.

Partint de la cuina humil dels pescadors de la Costa Brava, les cuines de localitats com Roses, Tossa o Palamós han sigut (i són) cuines de producte noble elaborades amb els ingredients que dibuixen el seus paisatges més

propers: la cuina marinera per excel·lència. Una cuina abastida per la flota de pescadors de les diferents viles i creada pels professionals de la cuina: ells i elles; perquè elles han tingut, i tenen, molt a dir. A l'hora de preparar aquest receptari, vam voler que les cuineres en formessin part activament, aportant el seu coneixement des de diferents mirades.

Per al repte de la sostenibilitat la cuina és fonamental, i la tria del producte un fet clau, com ho és que s'hi involucrin els qui cuinen. Ells i elles són qui poden mostrar-nos el camí, ensenyant-nos com elaborar plats amb espècies poc preuades i fer que acabin formant part del nostre receptari casolà.

Des d'aquí agraïm la seva complicitat i compromís. Ara només cal que com a consumidors posem en pràctica aquestes gustoses propostes i comencem a integrar-les a la nostra dieta.

**Àgata Albero Miralbell** - Activista gastronòmica

**Tomàs Brull** - Cuiner

# Del mar al paper

Abans que comenceu a salivar amb les receptes, voldria explicar-vos com s'ha gestat aquest llibre. Quan vaig rebre la proposta, vaig pensar que era tot un repte, segurament pel meu desconeixement del món marítim. Per això ha sigut interessant treballar en equip i que cadascú hagi pogut aportar la seva part des dels diferents punts de vista. Treballar en aquest projecte crec que ha ampliat la meua mirada sobre el nostre entorn, la nostra cuina i les seves possibilitats; desitjo que també sigui així per a vosaltres, que ens esteu llegint.

Aquest ha sigut l'ordre de treball: primer s'ha recollit tota la informació possible per la banda dels cuiners i dels biòlegs que coneixen les característiques de les espècies termòfiles. Després s'han adaptat aquestes converses per telèfon, missatges de veu i correus electrònics i s'han recollit en les pàgines que trobareu a continuació. En aquesta etapa ha sigut molt important l'ajuda de diferents experts per homogeneïtzar l'estil de les receptes, respectant l'estil de cada cuiner, i resoldre els dubtes que anaven sorgint mentre treballàvem, sobre els ali-

ments i els seus procediments. Paral·lelament, he començat a imaginar el format del llibre. He provat diverses composicions de text, paletes de colors i tipografies deixant un espai important a les il·lustracions. És en aquest últim pas on he pogut apreciar la bellesa de cada espècie, el color de la seva pell, la forma de la cua, el cap, les textures que hi conviuen i altres detalls que els distingeixen. Vaig decidir que treballaria les il·lustracions a llapis, la meua tècnica preferida, per poder detallar les ombres i textures; però també volia que l'aquarel·la hi jugués un paper, per la seva relació amb l'aigua i per crear un contrast amb el grafit, transmetent lleugeresa i moviment.

El resultat gràfic del projecte crec que representa aquest conjunt de coneixements i experiències compartides, amb els colors blaus que ens recorden al mar i els tons torrats, que ens porten a la llar, a l'estança més càlida: la cuina.

**Marta Bellvehí** - Il·lustradora, dissenyadora i escriptora





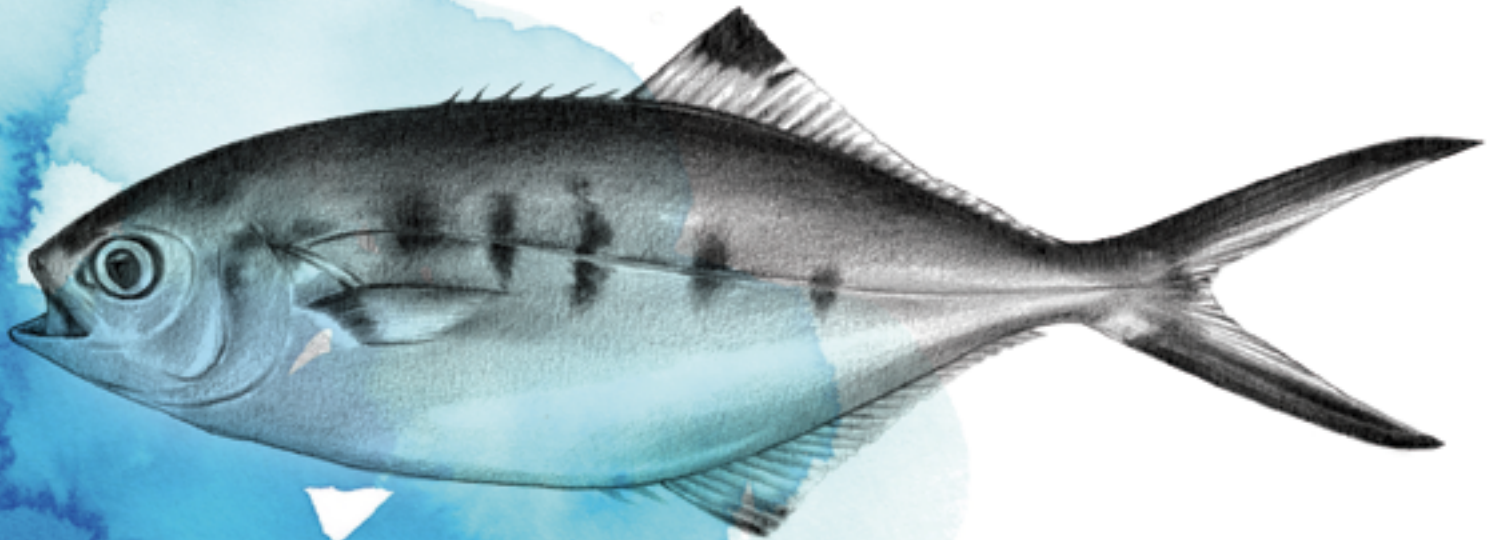
# Índex

<b>Sorell de penya</b> - Biquini de palometa amb fulles d'alfàbrega, olives negres i cirerols rostits	10	<b>Bis</b> - Bis amb envinagrats	42
<b>Melva</b> - Melva a la sal amb oli de llima kaffir i escuma cítrica de pastanaga i gingebre	14	<b>Tacó</b> - Tacó amb salsa velouté d'estragó, verdures Km0 i gambes de Roses	46
<b>Tallahams</b> - Tallahams al vapor de sal amb mongetes marinades a l'estil thai	18	<b>Cerviola</b> - Torrada de blat de moro amb cerviola escabetxada, verdures de temporada i tocs cítrics	50
<b>Barracuda</b> - Barracuda a la sal de Taffoni amb oli DO Empordà i mini verdures ecològiques Horta de Tramuntana	22	<b>Sorella</b> - Amanida escabetxada de sorella	54
<b>Alatxa</b> - Milfulles d'alatxa amb poma de Girona	26	<b>Bacoreta</b> - Bacoreta en escabetx	58
<b>Bacora</b> - Bacora al forn amb verdures	30	<b>Llampuga</b> - Escabetx Km0 de llampuga al sol	62
<b>Palomida</b> - Cebiche de palomida	34		
<b>Cranc blau</b> - Cranc blau gratinat amb mussolina picant	38		

## Sorell de penya o palometa (*Trachinotus ovatus*)

El sorell de penya és un peix que es distribueix principalment a l'Atlàntic oriental, mar Negra i mar Mediterrani.

Prefereix les aigües càlides per sobre dels 25°C. Al Mediterrani es reproduïx de juny a setembre. Es pesca principalment amb arts d'encerclament (teranyines), arrossegament, palangre de superfície i té una talla mínima legal de captura de 16 cm.



# Biquini de palometa amb fulles d'alfàbrega, olives negres i cirerols rostits

**Grau de dificultat: baix**

**Temps de preparació i cocció: 35 minuts**

En **Tomàs Brull** ens explica que la seva passió per la cuina va néixer al mig del mar, quan tot just era un adolescent i ajudava el seu pare en el seu ofici de pescador. A dalt del vaixell va descobrir que el seu talent no era pescar el peix, sinó cuinar-lo. Des de llavors es mou entre fogons i ha trobat en la cuina l'oportunitat d'expressar-se i crear, de ser ell mateix. És de l'opinió que a través de la cuina es pot ajudar a donar a conèixer l'entorn natural més proper i així prendre consciència de com ens alimentem.

Actualment el trobem de cap de cuina del seu projecte, **La Cala Taverna**, al cor de Palamós, on reivindica el producte de proximitat i l'herència dels avantpassats *caleros*\* i palamosins.

Ens presenta dues receptes: la primera que ens proposa té com a protagonista la palometa (també anomenada **sorell de penya**), un peix que també li porta records familiars, ja que quan era petit el solia menjar a la brasa i amb romaní, fet a la barbacoa del jardí de cals seus pares.

\* S'anomena **caleros** els pescadors procedents de la Cala, nom que rep localment l'Ametlla de Mar.

## Ingredients

### Per a 2 persones

- 320 g de palometa
- 2 branques de fulles d'alfàbrega
- 2 grans d'all pelats
- 50 g d'olives negres sense pinyol, de la varietat Kalamata o d'Aragó (½ tassa)
- 15 cirerols, preferiblement de la variant amb branca
- 100 ml de nata líquida per cuinar (½ tassa)
- 50 g de sal fina per cuinar (3 cullerades\*)
- 20 g de pebre negre (1 cullerada)
- 200 ml d'oli d'oliva suau (1 got)

## Elaboració

### Preparació de la palometa

1. En primer lloc, talleu la palometa (neta, sense vísceres ni espines) a filets. Calculeu uns 160 g per ració.
2. Salpebreu-la i poseu-hi unes fulles d'alfàbrega.
3. Col·loqueu un filet a sobre de l'altre i talleu les puntes dels filets per perfeccionar la forma i que us quedi més rectangular.
4. Com que es tracta d'un peix blau i és greixós, abans d'emplatar marqueu-lo i amb l'escalfor els filets s'uniran com si es tractés d'un biquini.

### Per a la guarnició

1. Primer poseu els cirerols en una safata al forn i amaniu-los amb oli, sal i pebre. Deixeu-los 10 minuts a 180°C i després, quan els traieu del forn, peleu-los.
2. Agafeu una part de les olives i emulsioneu-les amb una batedora elèctrica, fins que en feu olivada. L'altra part de les olives talleu-les a quarts.
3. Escalfeu la nata en una cassoleta petita i afegiu-hi les fulles d'alfàbrega que us han sobrat. Deixeu-ho al foc fins que us quedi ben integrat i acabeu-ho de triturar amb la batedora elèctrica. Coleu la barreja amb un colador fi. Podeu aprofitar per corregir el punt de sal.

## Cocció de la palometa i emplatat

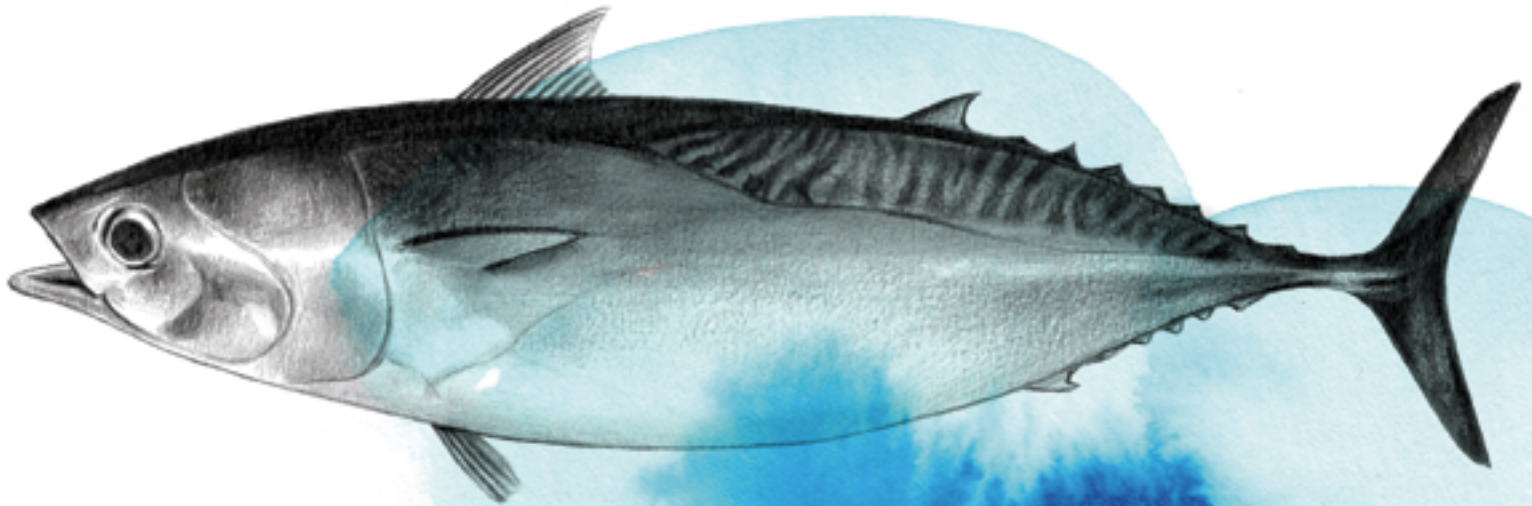
1. Amb un pinzell pinteu una base de crema d'alfàbrega a sobre el plat i col·loqueu-hi els cirerols rostits al voltant.
2. Marqueu els filets de palometa a la paella amb una mica d'oli i amb els trossets d'oliva, creant un contrast bonic. Heu de coure la palometa de manera que quedi cruixent per fora i una mica crua per dins, com si fos un tataki.
3. Col·loqueu la palometa al centre del plat. Podeu acabar de decorar-lo amb alguna pinzellada d'olivada, amb fulles d'alfàbrega o ruca fresca.



\* Hem respectat les formes d'expressar les mesures dels ingredients de cada cuiner/a. En alguns casos podeu llegir una conversió aproximada amb instruments de cuina, utilitzant la cullerada (cullera sopera) i la culleradeta (cullera de cafè), entre d'altres.

## Melva (*Auxis rochei rochei*)

La melva és un peix que es troba al mar Mediterrani, mar Roig i mar Negre i als oceans Atlàntic, Pacífic i Índic. Es reproduïx durant l'estiu en aigües càlides i per això fa migracions des de l'Atlàntic al Mediterrani a través de l'estret de Gibraltar. Les larves tenen una bona tolerància a temperatures força elevades (fins a 30,5°C). Es pesca principalment amb arts d'encerclament (teranyina) i amb alguns arts de pesca artesanals.



# Melva a la sal amb oli de llima kaffir i escuma cítrica de pastanaga i gingebre

Grau de dificultat: alt

Temps de preparació del peix: 1 dia

Temps d'elaboració i cocció: 3 hores

## Ingredients

### Per a 4 persones

#### Per a la melva a la sal

- 700 g de melva
- 1 kg de sal gruixuda
- 100 g de sucre
- 20 g de pebre blanc (1 cullerada)
- 2 brins de romaní
- 10 g de pebre rosa (½ cullerada)

#### Per a l'oli de llima kaffir

- 500 ml d'oli d'oliva suau
- 30 g de sal fina (2 cullerades)
- 2 grans d'all pelats
- 2 fulles de llima kaffir

#### Per a l'escuma de pastanaga i gíngebre

- 1 l de llet de coco
- 200 ml de nata sense lactosa
- 500 g de pastanaga ratllada
- 50 g de gíngebre ratllat i pelat (3 cullerades)
- 1 gra d'all pelat
- 20 g de sal fina (1 cullerada)
- 20 ml de vinagre de xerès (1 cullerada)
- 8 fulles de gelatina
- 2 càrregues de sífó

---

## Elaboració

### Per a la melva

1. Si compreu el peix sencer, sense preparar, primer de tot heu de pensar a dessagnar-lo en un recipient amb aigua i gel, deixant-lo 12 hores a la nevera.
2. Talleu la carn de la melva (sense pell ni espines) a daus, d'uns 6 cm aproximadament.
3. Deixeu els daus en una safata i poseu-hi romaní per sobre, pebre blanc i rosa, fins que la carn de la melva quedi ben impregnada. A continuació, cobriu-la amb sal i sucre, per dalt i per baix.



4. Deixeu la safata tapada amb paper film durant 12 hores a la nevera.

5. Netegeu la melva, traient la sal i el sucre amb un drap, i reserveu-la dins un tàper amb oli de llima kaffir (també es pot guardar en un pot de vidre o bé en una bossa al buit).

### **Per a l'oli de llima kaffir**

1. Agafeu una cassoleta i ompliu-la amb oli, un parell de grans d'all laminats, sal i dues fulles de llima kaffir. Coeu-ho a foc suau, per tal que es facin tots els ingredients però no es torrin massa.

2. Quan ho traieu del foc, tapeu-ho amb un paper film (o un plat petit) i deixeu-ho reposar durant 1 hora.

3. Aboqueu directament l'oli sobre la melva.

### **Per a l'escuma de pastanaga**

1. Coeu la pastanaga amb el gíngebre i l'all dins d'una cassoleta amb un raig d'oli suau. Deixeu que es confiti lentament fins que es desfaci.

2. Aboqueu-hi la llet de coco i feu que bulli durant 15 minuts, sense que es redueixi.

3. Seguidament, aboqueu-hi la gelatina, prèviament hidratada amb aigua i gel dins la cassoleta. Coleu i corregiu el punt de sal.

4. Introduïu el líquid dins el sífó, amb l'ajuda d'un embut, i apliqueu-n'hi 2 càrregues. Deixeu que reposi a la nevera com a mínim 2 hores, per tal que l'escuma agafi cos.

### **Per acabar el plat**

1. Agafeu un plat fondo i col·loqueu-hi els daus de melva de tal manera que formin un cercle. Esmicoleu una mica de sal Maldon per sobre i afegiu-hi un raig d'oli de llima amb una mica de ratlladura.

2. L'últim pas, abans de servir, és posar l'escuma cobrint el plat. Podeu acabar-lo amb uns brots de coriandre fresc.



## Tallahams (*Pomatomus saltatrix*)

El tallahams (o trencahams) és un peix àmpliament distribuït als mars i oceans temperats i subtropicals dels hemisferis nord i sud. Prefereix aigües càlides per sobre dels 25°C. Al Mediterrani es reproduïx de juliol a setembre. És un depredador molt voraç i agressiu que es troba en aigües poc profundes, fins i tot al voltant de les granges d'aqüicultura. Es pesca principalment amb arts d'encerclament (teranyina).



# Tallahams al vapor de sal amb mongetes marinades a l'estil thai

Grau de dificultat: mitjà

Temps d'elaboració i cocció: 2 hores

La **Iolanda Bustos** és coneguda com la “xef de les flors”. L'any 2020 va tancar el seu projecte **La Calèndula**, per seguir amb nom propi i de manera més personal, cuinant i creant experiències enogastronòmiques directament al paisatge, portant el seus clients a l'origen del producte i divulgant els valors gastronòmics de l'Empordà a partir del coneixement culinari de les plantes silvestres de l'entorn de vinyes i olivars, on habitualment munta taula per fer gaudir de l'essència del producte *in situ*. Està formada com a experta de tast sensorial d'olis i és autora de tres llibres, l'últim i recent: **Cuinar amb flors**.

Per a la seva recepta ha escollit el **tallahams**, el primer peix que va pescar com a aficionada a la pesca esportiva, fa prop de trenta anys, quan sortia amb la seva petita barca a fer el curricà entre les illes Formigues, Calella i Llafranc. La Iolanda ens explica que el tallahams és un peix de carn ferma, que admet molts tipus de coccions: escabetx, arrebossat, cru i marinat, inclús confitat i curat amb sal i sucre com si fos un peix blau.

La recepta que ens presenta es fa amb una de les coccions que més li agraden, per la rapidesa i perquè el punt de cocció amb el vapor és extraordinari.

## Ingredients

### Per a 2 persones

- 1 tallahams sencer o a supremes, les racions segons la mida del peix.
- 1 kg de sal gruixuda
- 1 fulla de figuera fresca
- Herbes aromàtiques: flors de fonoll, farigola, llorer, fonoll marí... les que més agradin.
- 1 pela de llimona
- 1 anís estrellat
- 1 rodella de gingebre

### Per a l'acompanyament

- 200 g de mongeta verda tendra
- 2 cullerades de crema de cacauet
- 2 ravenets
- 1 cullerada de gingebre ratllat
- 1 all picat
- 1 ceba tendra picada
- 1 xili dolç vermell picat
- 6 fulles d'alfàbrega
- 1 llima (suc i raspatures)
- 1 pessic de sal
- Pebre negre
- 4 fulles de coriandre
- 1 cullerada d'oli de sèsam

## Elaboració

1. Netegeu el peix d'escates i tripa. Dividiu-lo en filets o en supremes. També podeu demanar a la peixateria que us el preparin.
2. Prepareu una cassola amb tota la base plena de sal (com a mínim heu de deixar 2 cm d'alçada de sal al fons de la cassola). Aboqueu-hi una mica d'aigua per humitejar (que l'aigua no superi l'alçada de la sal).
3. Col·loqueu dins la cassola totes les herbes i les espècies amb la fulla de figuera, com a base per posar-hi a sobre el peix a coure, amb la part de la pell a sobre.
4. Tapeu la cassola amb una tapa. Apugeu el foc al màxim i deixeu que el peix quedi cuit pel vapor de sal durant 7 minuts.
5. A part, feu coure les mongetes verdes en una olla amb aigua i sal durant 15 minuts, sense tapar-les, perquè quedin més verdes.
6. Traieu les mongetes i refredeu-les. Amaniu-les amb totes les verdures i espècies, el suc de llima i l'oli.

7. Poseu una cullerada de crema de cacauet al plat i estireu-la per la superfície. A sobre poseu-hi les mongetes amanides, algunes flors i fulles fresques. A la taula, deixeu flairar el vapor de sal als comensals abans de servir. Quan aixequiu la tapa de la cassola, surt una fragància exquisida, del peix i les herbes i flors amb què s'ha cuit.



## Barracuda (*Sphyraena viridensis*)

La barracuda és un peix distribuït al mar Mediterrani i a l'oceà Atlàntic oriental, que pot arribar a mesurar més d'un metre de llargada. És un peix d'aigües subtropicals que fa molts anys no era abundant a la Costa Brava, a diferència de l'altra espècie comuna des de sempre a la Costa Brava anomenada espet (*Sphyraena sphyraena*), que és molt semblant d'aparença (l'espet no assoleix

una mida tan gran com la barracuda i a més els exemplars adults no tenen ratlles transversals marcades com sí que té la barracuda). Al Mediterrani es reproduïx a l'estiu, ja que per fer-ho prefereix les aigües càlides (19°C-22°C). Els adults són més solitaris, mentre que els joves poden formar moles grans com a estratègia per caçar. Es pesca principalment amb arts de pesca artesanals però ocasionalment amb encerclament (teranyina) i arrossegament.



# Barracuda a la sal de Taffoni amb oli DO Empordà i mini verdures ecològiques Horta de Tramuntana

**Grau de dificultat: mitjà**

**Temps d'elaboració i cocció: 1 hora**

En **Jordi Dalmau** també és un dels cuiners que va començar la seva trajectòria de ben jove. Ha treballat al Celler de Matadepera, al Sant Pau, al Racó de Can Fabes, al Santceloni, entre d'altres, i fins i tot a Dubai, a l'Ossiano. En Jordi fa una cuina de mercat, de temporada i proximitat. Creu en el producte i l'interpreta en un plat, sense donar-hi més voltes.

El que més li agrada de la seva feina és compartir el que sap i, sobretot, crear moments. Li apassiona el poder que té el menjar de generar records i fer-nos reviure el moment i la companyia. Amb aquesta idea va crear un espai on la gent pogués gaudir de l'experiència, el **Restaurant Sumac**.

Ens presenta una recepta senzilla amb la **barracuda**, que va sorgir de la inquietud de voler cuinar un peix a la sal sense sal.

## Ingredients

### Per a 4 persones

- 1 barracuda d'1 kg - 1,5 kg
- 2 l d'aigua de mar (envasada i comercialitzada)
- Oli d'oliva extra verge DO Empordà
- Mini verdures eco Horta de Tramuntana
- Sal de Taffoni
- Herbes aromàtiques

## Elaboració

1. Netegeu la barracuda i talleu-la en dos filets, sense espines ni pell.
2. Incorporeu la barracuda a l'aigua de mar esterilitzada, que prèviament haureu refredat a la nevera, i deixeu-la reposar durant 30 minuts, aproximadament.
3. Traieu la barracuda de l'aigua i assequeu-la amb paper absorbent.
4. Coeu la barracuda al forn a 180°C durant uns 10 minuts. Recordeu de posar un paper de forn a sobre la safata abans de col·locar-hi la barracuda. El temps pot variar una mica segons la mida de la barracuda i el forn, vigileu que estigui cuïta però que no es passi de cocció.
5. Salteu les verdures en una paella, amb una mica d'oli d'oliva.
6. Per acabar, poseu la barracuda al plat, col·loqueu les verduretes al costat, ben posades, i amaniu-ho tot amb oli d'oliva extra verge DO Empordà i un bon toc de sal de Taffoni. També podeu acabar el plat amb herbes aromàtiques.





## **Alatxa (*Sardinella aurita*)**

L'alatxa és un peix molt semblant a la sardina, de fet tenen la mateixa mida i color, però es diferencien principalment per la línia groga que l'alatxa té als flancs laterals i que la sardina no té. Es distribueix per l'oceà Atlàntic, el mar Mediterrani i el mar Negre. Al Mediterrani, durant els mesos càlids de primavera i estiu s'observa a les zones costaneres mentre que a l'hivern migra cap a aigües més profundes. Prefereix les aigües càlides per sobre del 24°C. Es pesca principalment amb l'art d'encerclament (teranyina).



# Milfulles d'alatxa amb poma de Girona

**Grau de dificultat: baix**

**Temps d'elaboració i cocció: 35 minuts**

En **Toni Izquierdo** va començar el seu camí en el món de la cuina de ben jove, amb quinze anys ja treballava al restaurant familiar **Mas dels Arcs**, a Palamós. Després de formar-se a l'Escola d'Hostaleria de Girona, va decidir seguir estudiant a Madrid i d'allà va saltar al País Basc, on va treballar en els restaurants més innovadors, però també en d'altres molt més tradicionals.

Després de passar uns anys exportant la cuina empordanesa a diferents ciutats europees i enriquint-se de l'experiència fora de casa, va tornar al Mas dels Arcs i durant quatre dècades va fer-se'n càrrec, fins fa ben poc, quan van decidir tancar el restaurant amb 52 anys d'història a l'esquena.

En Toni és un enamorat de la cuina de la seva terra, tant és així que és soci fundador de la Cuina de l'Empordanet. Actualment treballa amb el seu fill a l'empresa **Antoni Izquierdo Gourmet**, preparant sofregits i conserves que han rebut diversos premis.

La recepta que ens dedica té com a protagonista l'**alatxa**, un peix molt semblant a la sardina. Ell el va aprendre a manipular de ben jove, gràcies als pescadors de Palamós que li van ensenyar com fer-ho.

## Ingredients

### Per a 4 persones

- 16 filets d'alatxa nets
- 1 pasta de full
- 2 pomes de Girona
- 1 ceba de Figueres
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Vinagre de poma
- Brots tendres

## Elaboració

### Per a l'alatxa

1. En primer lloc, agafeu una paella i poseu-hi unes gotes d'oli d'oliva. Quan estigui calenta, passeu-hi els filets d'alatxa, amb la pell a sota. Els heu de girar de seguida, perquè quedin quasi crus. És molt important que respecteu aquest punt de cocció.

### Per la guarnició

1. Agafeu la pasta de full que heu comprat i talleu-ne quatre rectangles de 16 x 9 cm (un per a cada ració). Feu una precocció al forn a 190°C, entremig de dos papers de forn i dues llaunes, per evitar que pugui.

2. Talleu la poma a daus petits i salteu-los amb oli a la paella. Quan els dauets de poma ja estiguin saltats, afegiu-hi una mica de sucre i unes gotes de vinagre de poma i deixeu que es fongui.

3. Feu el mateix amb la ceba. Quan la tingueu semicuita, salpebreu-la i reserveu-la.

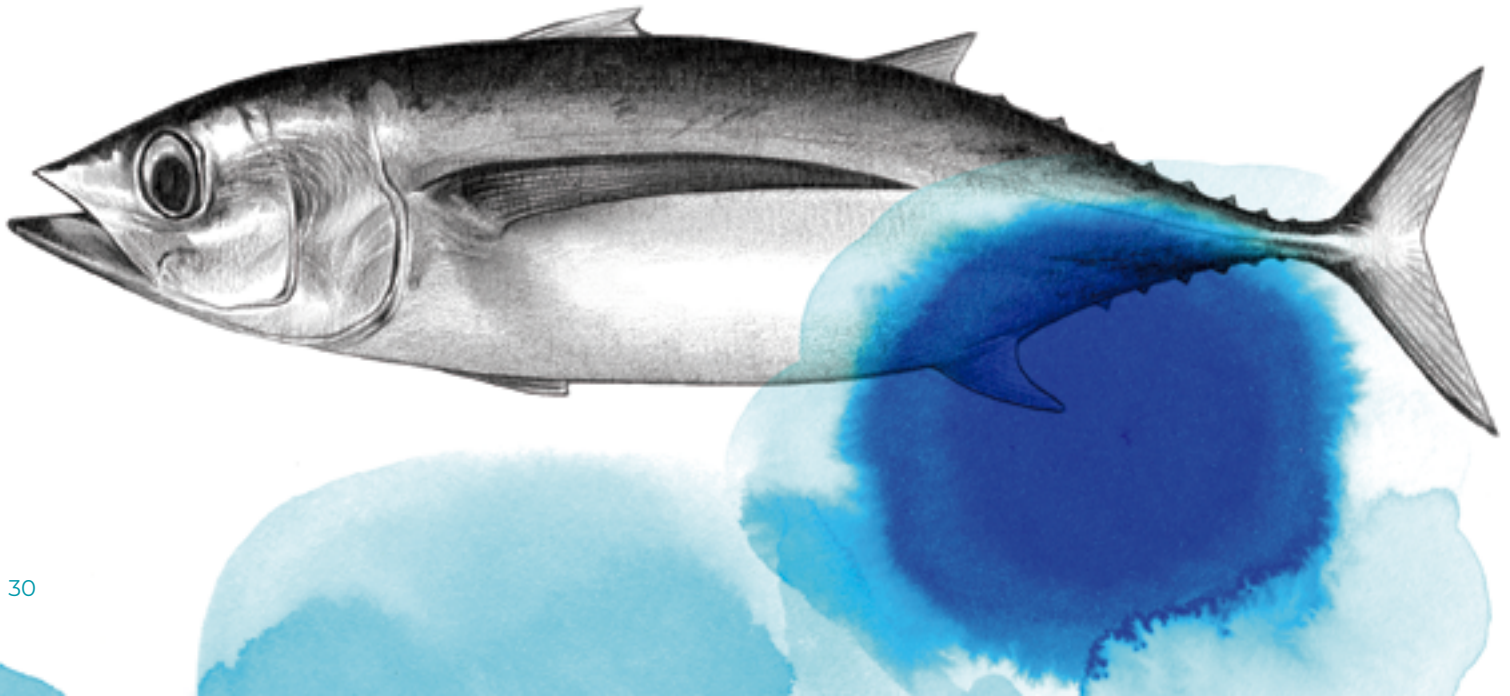
## Per a l'emplatat

1. Per muntar el plat, primer poseu la pasta de full com a base, després la ceba com a primera capa, col·loqueu els filets d'alatxa i, finalment, poseu-hi els dauets de poma a sobre. També ho podeu acabar amb una mica d'allioli, molt suau, unes gotes d'oli i uns brots tendres.



## Bacora (*Thunnus alalunga*)

La bacora és similar a la tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), però es diferencien perquè té unes aletes pectorals (als costats prop del cap) més grans i unes ratlles obliqües de color fosc als dos costats del dors. Pot arribar a mesurar més d'un metre.



# Bacora al forn amb verdures

**Grau de dificultat: baix**

**Temps d'elaboració i cocció: 1 hora i 20 minuts**

En **Pere Sanés**, un rosinc de caràcter obert, ha anat aprenent l'ofici de cuiner a base de treballar als diferents locals que ha dirigit. Aquests últims anys, a l'**Escalam** i l'**Estrop**. Tot el que ha aconseguit ha sigut a base d'esforç, sempre amb ganes d'aprendre i amb alguna equivocació. Ha viatjat molt i això ha enriquit la seva formació autodidacta.

Destaca el privilegi d'utilitzar la matèria primera de molt bona qualitat i de proximitat: l'oli d'oliva d'argudell que elaboren ells mateixos, la carn DO Girona, el peix de la badia de Roses i les verdures de l'Empordà.

Per cuinar aquesta recepta ha triat la **bacora**, coneguda també com a tonyina blanca d'ulls grossos. Aquest peix, com tots els de la família dels túnids, té la particularitat que no es pot coure gaire, així que és ideal per fer-ne una recepta senzilla.

## Ingredients

### Per a 4 persones

- 4 filets de bacora nets, pelats i sense espina (calculem uns 220 g per persona)
- Oli d'oliva de l'avi Pere
- 4 patates
- 2 cebes
- 4 tomàquets madurs
- 1 pebrot
- Farigola
- 1 got de vi blanc
- Sal
- Pebre

### Per a l'acabat

- 1 tomàquet ratllat
- Una mica de pa ratllat
- Un polsim d'all i julivert

## Elaboració

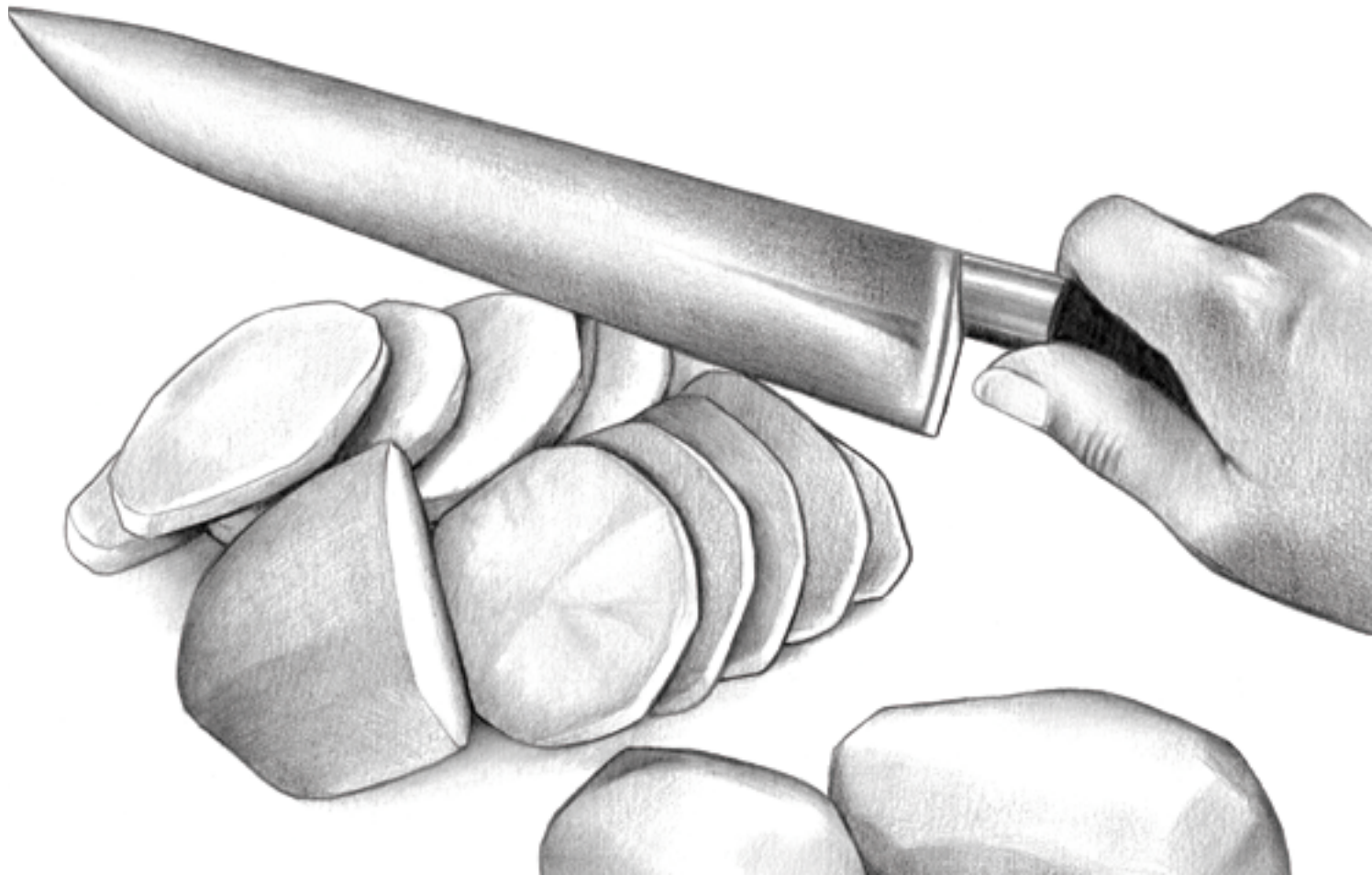
1. Agafeu una safata de forn allargada i col·loqueu-hi els filets de bacora entre les patates tallades a rodanxes, a l'estil *panadera*\*, la ceba i els tomàquets tallats a làmines i el pebrot trossejat. Després, afegiu-hi un raig d'oli d'oliva de l'avi Pere, farigola i salpebreu-ho.
2. A continuació, engegueu el forn a 150/160°C i quan estigui calent poseu-ho a coure al voltant d'1 hora.
3. 10 minuts abans de treure la safata del forn, apugeu el foc a 180°C i afegiu-hi el vi blanc.
4. Poseu a punt la planxa o la paella ben calenta. Poseu-hi un polsim de sal i un rajolí d'oli i marqueu la bacora un minut per cada banda.
5. Tot seguit, poseu-la al forn, pintada amb una mica de tomàquet ratllat, all, julivert i pa ratllat per sobre. Deixeu-ho al forn 5 minuts més.

### Per a l'emplatat

1. Col·loqueu les patates a sota, el peix a sobre i la resta de la guarnició al voltant.

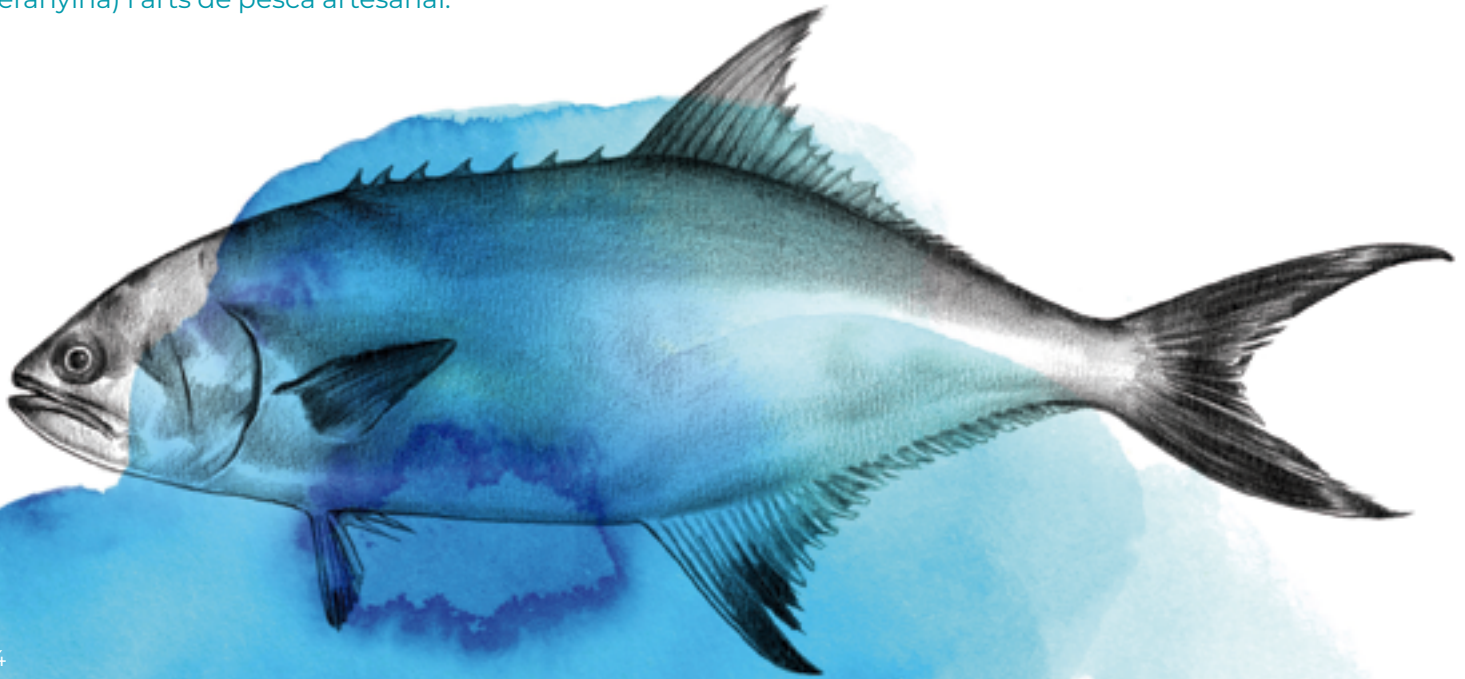


\* L'estil **panadera** és la manera de tallar alguns aliments (especialment les patates) a rodanxes, amb un gruix aproximat d'1 cm.



## Palomida (*Lichia amia*)

La palomida és un peix que pot arribar a mesurar 2 metres de longitud, es distribueix per l'oceà Atlàntic oriental, l'oceà Índic, mar Negra, mar Roig i mar Mediterrani on, a la primavera i estiu, s'apropa a la costa per reproduir-se. Prefereix aigües càlides per sobre dels 25°C. Quan és adult és un depredador solitari, en canvi els joves neden en petites moles. Es pesca principalment amb palangre de superfície, arts d'encerclament (teranyina) i arts de pesca artesanal.



# Cebiche de palomida

**Grau de dificultat: baix**

**Temps d'elaboració: 40 minuts**

En **Joan Romero** ens comenta que segurament s'ha dedicat a la cuina gràcies a la seva mare, el seu primer referent, ja que treballava en un forn de pa i era cuinera. Va començar la seva trajectòria quan era adolescent. Primer va treballar a l'Hotel Mediterrani de Roses, després a l'Hotel Duran de Figueres i va seguir aprenent al Restaurant el Bulli.

Actualment és el cap de cuina del **Restaurant Cal Campaner**, de Roses, on treballa des de fa 21 anys. El que més li agrada de la seva feina és sentir com la gent gaudeix en tastar els seus plats.

Aquí ens en presenta un d'inspiració peruana, amb **palomida**. Aquest no és un peix gaire conegut ni gaire apreciat perquè té bastantes espines, però també té una carn dura i molt bona que el fa perfecte per preparar un cebiche.

## Ingredients

### Per a 2 persones

#### Per a la llet de tigre de maracujà (300 ml)

- Caldo amb les espines i el cap de la palomida
- 1 branca d'api
- 20 g de gingebre (un trosset petit)
- 1 all
- 5 llimes
- 1 pebrot picant rocoto
- ½ maracujà

#### Per al cebiche

- 600 g de palomida
- 5 branques de coriandre
- 1 ceba vermella
- 2 unitats d'ají limo (picant amb aroma)
- Sal
- Pebre

#### Per a l'acompanyament

- 1 moniato bullit
- 100 g de cancha (blat fregit)
- 1 enciam

## Elaboració

### Per a la llet de tigre

1. Comenceu agafant el vas de la liquadora i espremeu-hi les llimes.
2. Talleu la palomida en filets i guardeu el cap i les espines per després fer-ne un caldo.
3. Dels filets de la palomida feu-ne talls petits, agafeu-ne 3 d'uns 3 cm i afegiu-los a la liquadora.
4. Talleu l'api, les branques de coriandre, l'ají, els grans d'all, el pebrot rocoto i el gingebre a trossos petits. Tot seguit, afegiu-ho a la liquadora.
5. Després de liquar tots els ingredients, barregeu-los amb el caldo de la palomida. Coleu i guardeu el brou resultant a la nevera.

### Per al cebiche

1. Agafeu els trossos de palomida i salpebreu-los. Deixeu-los reposar durant 10 minuts amb la llet de tigre perquè es vagin marinant.
2. Talleu per la meitat l'ají limo i, després de treure-li la grana, talleu-lo a trossos petits. Feu el mateix amb el coriandre.

3. També tal·leu la ceba a juliana\*, renteu-la i deixeu-la escórrer bé, traient tota l'aigua per evitar la fortor.

4. Poseu tots els ingredients dins un bol i afegiu-hi el suc del maracujà al final. Remeneu-ho bé, per tal que s'impregnin tots els gustos.

### Per a l'acabat

1. Bulliu un moniato, peleu-lo i tal·leu-lo a rodanxes d'uns 2 cm.

2. Fregiu la cancha en una paella amb oli. Quan comença a agafar color retireu-la i deixeu-la reposar uns segons sobre un paper absorbent abans d'afegir-la al plat.

3. També ho podeu acompanyar amb unes fulles d'enciam al voltant del cebiche.



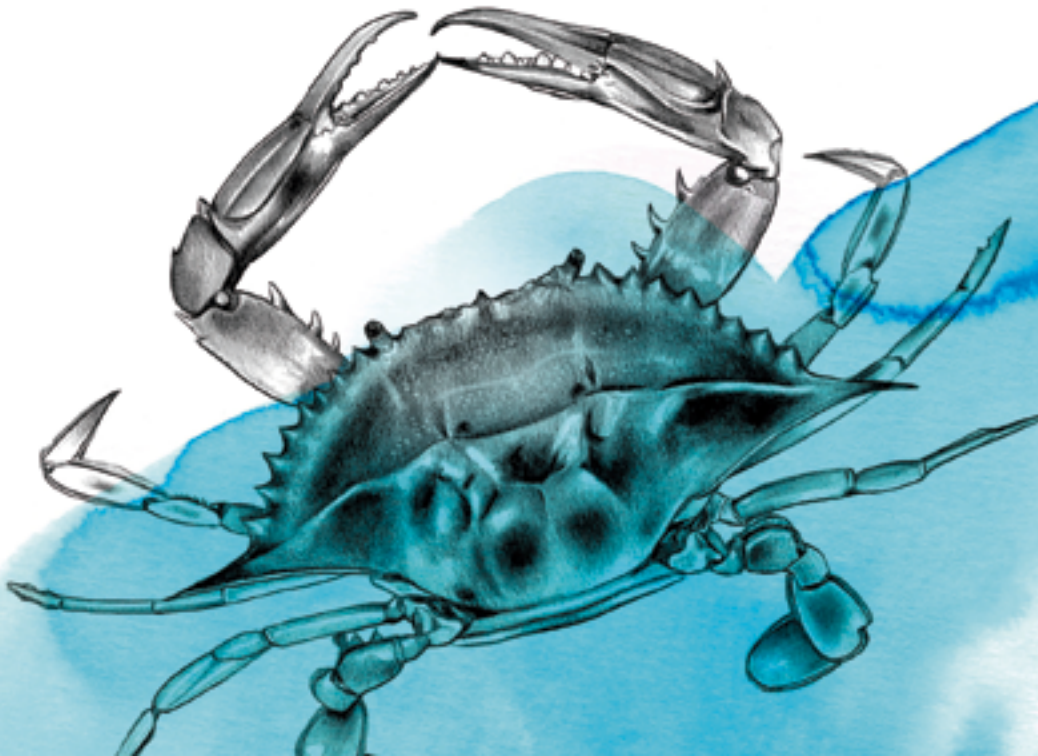
\* El tall **juliana** és un dels més populars i pràctics. Consisteix a agafar una peça, obtenir-ne segments plans i tallar-los a tires de cinc o sis centímetres de llarg i dos o tres mil·límetres d'ample.

## **Cranc blau (*Callinectes sapidus*)**

El cranc blau és un crustaci nadiu de la costa atlàntica occidental que s'ha introduït accidentalment a les aigües atlàntiques europees i a la Mediterrània, on s'ha instal·lat (és per tant una espècie anomenada "al·lòctona"). Des del 2012 s'ha estès ràpidament per tot el Mediterrani. És molt abundant al delta de l'Ebre però, a causa de l'augment de la temperatura de les aigües degut al canvi climàtic, està començant a establir-se

a la Costa Brava. Es troba en fons fangosos i sorrencs d'aigües costaneres i estuaris. És fàcilment identificat pel seu color, generalment blau brillant al llarg de la zona frontal.

Al Mediterrani es reproduïx a l'estiu. A diferència d'altres espècies al·lòctones, el cranc blau no està declarat com a espècie invasora. Actualment a Catalunya és pescat professionalment i comercialitzat. Es pesca principalment amb arts de pesca artesanals.



# Cranc blau gratinat amb mussolina picant

**Grau de dificultat: mitjà**

**Temps d'elaboració i cocció: 40 minuts**

En **Marc Caner** va néixer entre fogons, al restaurant dels seus pares, però no va ser fins fa deu anys quan va sentir la vocació i va decidir estudiar a l'escola d'Hostaleria de Girona. Va passar per diversos restaurants com el Casamar de LLafranc i el Tickets de Barcelona i fa sis anys va obrir el seu propi projecte, el **Diferent Restaurant**, a Begur. Actualment, juntament amb la seva germana Laia, regenta el Diferent al local on també van cuinar els seus pares, avis i besavis. És un restaurant gastronòmic, que manté les arrels: la cuina catalana tradicional. En Marc també ens explica que des de l'entrada del Diferent a la Cuina de l'Empordanet estan donant més protagonisme a productes que no són tan coneguts però que tenen una gran qualitat, sobretot en el món del peix.

Aquesta recepta de **cranc blau** n'és un exemple. Més que un plat, el podem considerar un pica-pica per a un dia especial. És fàcil de fer, però una mica entretingut a l'hora de treure la carn de les potes. En Marc es va inspirar en el txangurro a la donostiarra per fer aquesta recepta, adaptada amb productes d'aquí.

## Ingredients

### Per a 4 persones

#### Per al cranc blau

- 20 crancs blaus
- Sal i pebre
- Sal gruixuda

#### Per a la mussolina

- 35 g de sriracha (2 cullerades)
- 6 g d'oli de sèsam (1 culleradeta)
- 7 g de kimchi (1 culleradeta)
- 10 g de salsa de soja (1 cullerada)
- 60 g d'ou líquid pasteuritzat
- 160 g d'oli de gira-sol
- 15 g de suc de llima (1 cullerada)
- 35 g de llet de soja (2 cullerades)

## Elaboració

### Per als crancs

1. Poseu l'aigua a bullir i escaldejau els crancs durant 30 segons.
2. Un cop escaldats, obriu-los per la part de darrere i reserveu 4 cloves del cap. Aprofiteu tota la carn possible de dins dels caps, les pinces i les potes. Per a aquest procediment necessiteu un cilindre. Les cloves i potes que us sobrin les podeu saltar i guardar per fer un brou, per si un altre dia voleu preparar un arròs.
3. Repasseu tota la carn per evitar que hi quedin trossets de closca enganxats. Salpebreu-la i farciu les cloves que hàveu reservat.
4. Un cop posada la carn, feu-hi una capa per sobre amb la mussolina. També podeu substituir la mussolina per una salsa bearnesa\* o fins i tot un *duxelle* de bolets\*\*.
5. Preescalfeu el forn a 180°C amb el gratinador. Amb la sal gruixuda feu una base a la safata del forn per subjectar els caps farcits i poseu-los a coure 5-7 minuts fins que veieu que la mussolina queda una mica torrada. Si voleu que quedi una mica més cruixent, també hi podeu afegir una mica de pa ratllat per sobre abans de gratinar-ho.



## Per a la mussolina

1. Barregeu tots els ingredients excepte l'oli i munteu-ho en un robot amb barnilles. Anem abocant l'oli a poc a poc, com si féssim una maionesa, fins que quedi ben muntat.

## Per a l'emplatat

1. Per a un emplatat original podeu col·locar pedres de platja a sobre el plat, com a base, o fer-ho amb la mateixa sal gruixuda. A sobre poseu-hi els caps gratinats. Podeu decorar-los amb algunes fulles de coriandre o julivert i oferir unes torrades per acompanyar.

\* La **salsa bearnesa** és una variant de la clàssica salsa holandesa. S'elabora amb mantega i rovell d'ou, condimentada amb estragó i escalunyes cuites amb vinagre o vi blanc.

\*\* Un **duxelle** és una preparació, una cocció de bolets laminats amb mantega i escalunyes.

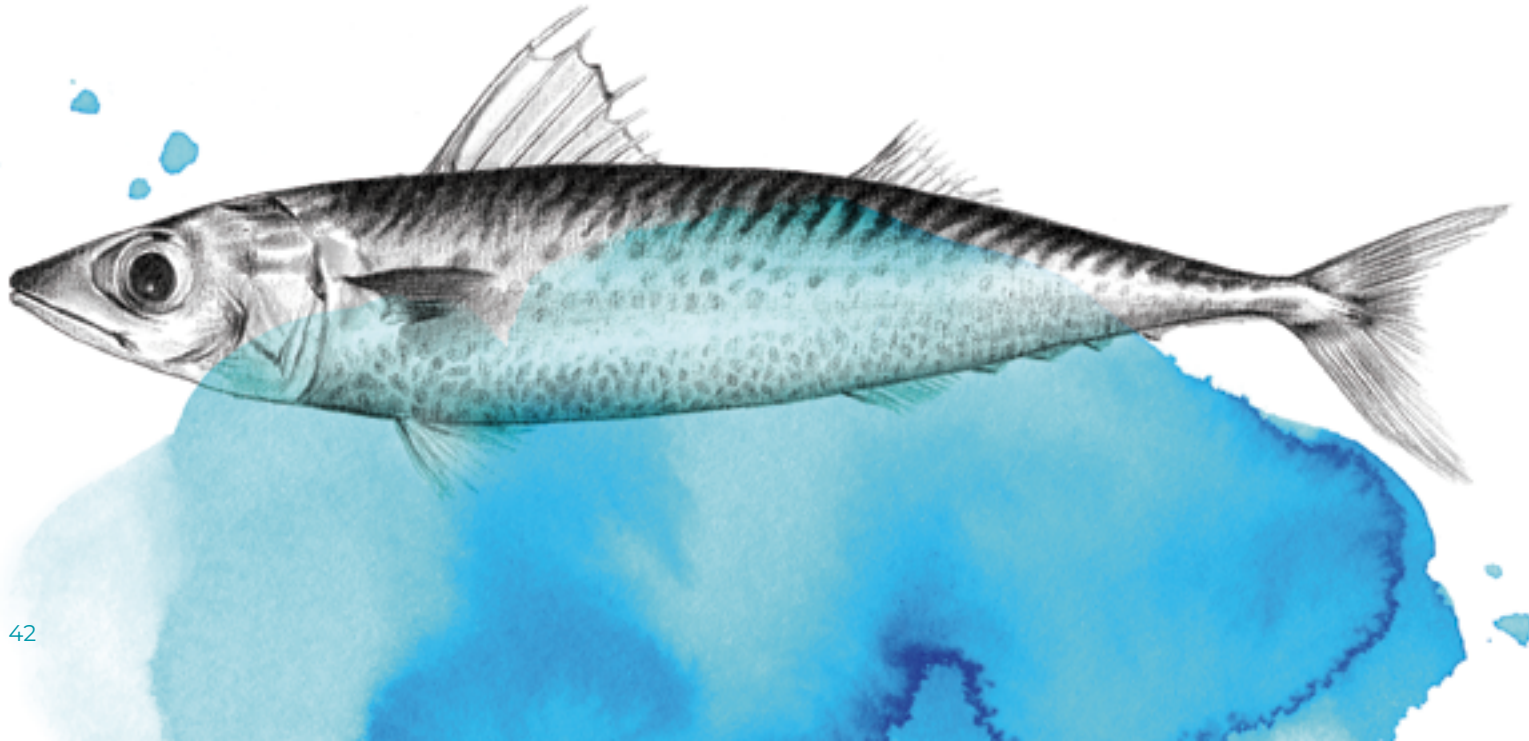


## **Bis (*Scomber colias*)**

El bis és un peix que es troba àmpliament distribuït a l'oceà Atlàntic i el mar Mediterrani. Al Mediterrani, fa migracions estacionals per reproduir-se: durant els mesos càlids de primavera i estiu s'observa a les zones costaneres mentre que a l'hivern migra cap a aigües més profundes.

La seva captura es fa principalment de nit amb xarxes d'encerclament (teranyines) que pesquen "peix blau" (sardines, anxoves, verats, bisos, etc.).

És molt similar al verat (*Scomber scombrus*). Es diferencia, a part de per altres característiques, perquè el bis té l'ull més gran i una sèrie de taques fosques als flancs laterals que el verat no té.



# Bis amb envinagrats

**Grau de dificultat: alt**

**Temps de repòs d'algunes preparacions: 24 hores**

**Temps d'elaboració i cocció: 3 hores**

En **Mateu Casañas** va començar en el negoci familiar, el SI US PLAU de Roses, però al 1997 ja es va introduir directament a la cuina del Bulli fins al 2011, quan el restaurant va tancar les portes per donar pas a El Bulli Foundation. L'any següent, juntament amb Eduard Xatruch i Oriol Castro, van obrir **Compartir** Cadaqués, i al cap de poc el **Disfrutar** a Barcelona. En Mateu ens explica que el que l'omple més és fer feliç la gent a través de la cuina. També destaca tota la gent que ha conegut pel camí, un munt de persones amb ganes d'aprendre al seu costat que han fet que no es pugui aturar ni un moment. Quina satisfacció, veure com aquests aprenents han crescut professionalment, igual que els ha passat a ell i als seus companys.

Ens proposa una recepta amb el **bis**, un tipus de peix que li era desconegut però que ha pogut provar gràcies al nostre projecte. Aquest bis, acompanyat d'envinagrats, segueix un estil asiàtic, però encaixa perfectament amb les receptes més locals; un exemple de com entén en Mateu la cuina: una fusió entre allò que és nou i exòtic i les arrels i tradició gastronòmica catalana.

## Ingredients

### Per a 4 persones

#### Per al bis marinat

- 2 bisos de 350 g la unitat
- 50 g de salsa jang (3 cullerades)
- 75 g de vinagre d'arròs (5 cullerades)
- 500 g de sal
- 250 g d'oli d'oliva verge extra

#### Per a la ceba morada envinagrada

- 1 ceba morada
- 100 g de vinagre d'arròs (½ tassa)
- 100 g de salsa jang (½ tassa)

#### Per a l'oli de tòfona negra

- 10 g de tòfona negra (1 cullerada)
- 70 g d'oli de blat de moro (5 cullerades)

#### Per a la vinagreta

- 120 g d'oli d'oliva verge extra (¾ tassa)
- 25 g de salsa jang (2 cullerades)
- 25 g de vinagre d'arròs (2 cullerades)
- 0,1 g de goma xantana (1 pessic)

## Altres

- 1 alvocat al punt
- 16 olives verdes esfèriques de Caviaroli
- 16 cogombrets en vinagre petits
- 32 tàperes en vinagre
- 16 cabdells d'estragó
- Sal en escates
- Vinagre balsàmic de Mòdena
- Pebre negre acabat de moldre

---

## Elaboració

### Per al bis marinat

1. Talleu el bis per tal d'obtenir els dos filets nets.
2. Cobriu els filets de bis amb sal i deseu-los durant 1 hora a la nevera.
3. Passat aquest temps, netegeu-los bé amb aigua freda.
4. Traieu totes les espines amb unes pinces i també la membrana exterior de la pell.
5. Pinteu amb un pinzell els filets de bis amb salsa jang.

**6.** Poseu els filets en una bossa de buit, afegiu-hi vinagre d'arròs i envaseu.

**7.** Deixeu-ho reposar a la nevera 30 minuts.

**8.** Traieu el bis de la bossa, escorreu-lo i guardeu-lo en un recipient cobert amb oli verge.

### **Per a la ceba morada envinagrada**

**1.** Peleu i talleu la ceba a grills. Separeu els trossos per tal d'aconseguir mitges llunes de ceba morada.

**2.** Ajunteu la salsa jang amb vinagre i bulliu-ho, afegiu-hi la ceba i retireu-ho del foc.

**3.** Guardeu la ceba coberta amb el vinagre a la nevera durant 24 hores com a mínim.

### **Per a l'oli de tòfona negra**

**1.** Tritureu la tòfona juntament amb l'oli de blat de moro en un vas americà i poseu-ho a punt de sal.

**2.** Després d'envasar-ho al buit, poseu-ho a coure a 60°C durant 2 hores.

**3.** Deixeu que es refredi a temperatura ambient i guardeu l'oli obtingut a la nevera durant 24 hores.

### **Per a la vinagreta**

**1.** Ajunteu la salsa jang amb el vinagre d'arròs i afegiu-hi la goma xantana. Heu de triturar-ho fins que no quedin grumolls.

**2.** Emulsioneu la barreja amb l'oli verge extra i guardeu-ho en un dosificador de salses.

### **Per a l'acabat**

**1.** Traieu el bis i talleu-lo en trossos d'1 cm de costat.

**2.** Disposeu 8 trossos de bis en un plat allargat, en lleugera ziga-zaga. A sobre de cada tros de bis poseu-hi una lluna de ceba envinagrada.

**3.** Talleu l'alvocat per la meitat i traieu-ne 5 grills, que tallareu en 4 trossos cada un. Col·loqueu-los en els espais buits i poseu-hi un punt de sal, pebre negre i un punt de vinagre balsàmic.

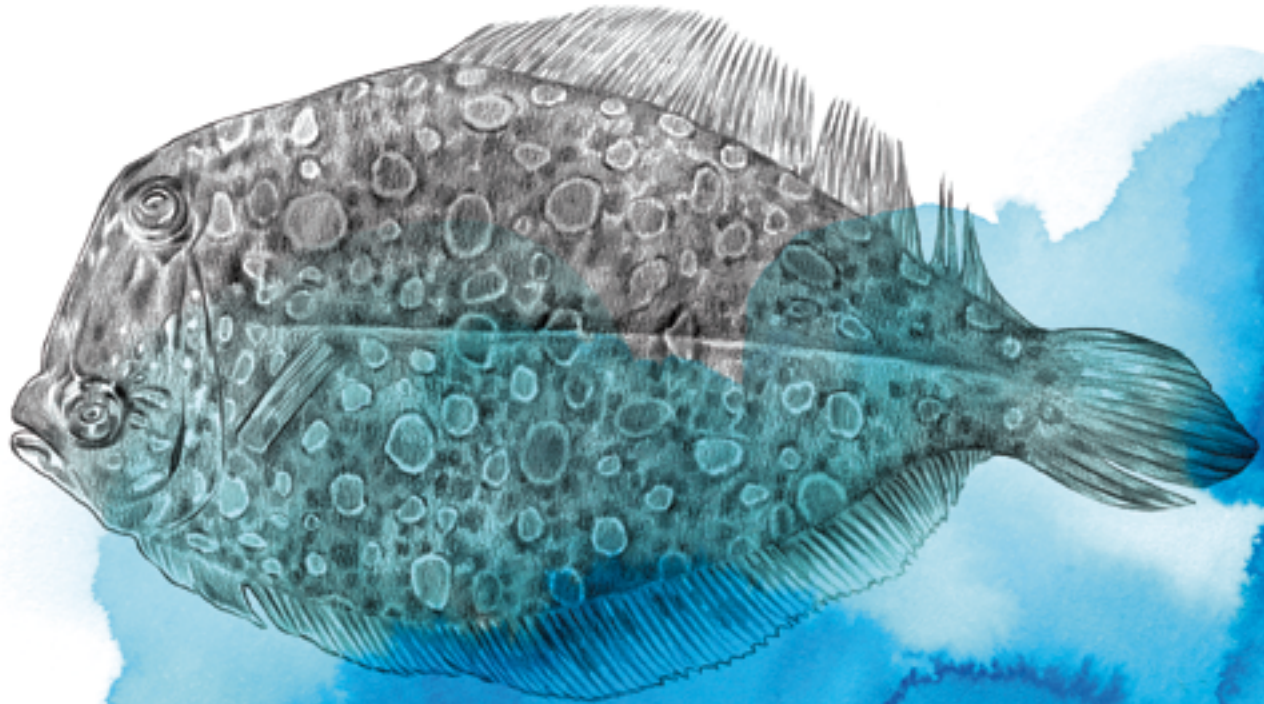
**4.** Repartiu 4 cogombrets i 8 tàperes. Amaniu el conjunt amb la vinagreta, sense tocar l'alvocat.

**5.** Acabeu amb unes gotes d'oli de tòfona negra i quatre cabdells d'estragó.

## Tacó (*Bothus podas*)

El tacó és un peix pla semblant a un llenguado que viu al fons del mar, sobre fang o sorra, i té l'habilitat de canviar de color per mimetitzar-se amb els diferents tipus de fons on es trobi. Està distribuït en el mar Mediterrani, mar Negra i l'oceà Atlàntic Oriental. Al Mediterrani es

reprodueix a l'estiu. Els mascles adults defensen el seu territori que inclou el de les femelles. Es pesca principalment amb arrossegament i arts menors (pesca artesanal) com el tresmall. Es pot confondre amb diverses espècies: la bruixa (*Lepidorhombus boscii*), el llenguado (*Solea solea*), el turbot (*Psetta maxima maxima*) i el rèmol (*Scophthalmus rhombus*).



# Tacó amb salsa velouté d'estragó, verdures km0 i gambes de Roses

**Grau de dificultat: alt**

**Temps d'elaboració i cocció: 1 hora i 30 minuts**

En **Ricard Olivés** es va formar a Girona on va estudiar el grau mitjà i superior d'Hostaleria. Va començar treballant al Casino de Peralada i hi va conèixer el xef Joan Moreno, el mestre que li va donar l'acompanyament que necessitava i que l'ha ajudat a ser el cuiner que és avui. Ara ja fa cinc anys que en Ricard treballa al restaurant **Norat**, a l'Hotel Spa Terraza de Roses, i en fa tres que és el cap de cuina. El que li agrada més de la seva feina és la possibilitat de crear i innovar, gaudeix experimentant a la cuina.

Ha volgut compartir amb nosaltres dues receptes, amb el **tacó** i la **círvia** com a protagonistes. Ens explica que mai havia cuinat aquests peixos, però que el tacó és semblant al turbot i que el podem treballar de la mateixa manera: ens ofereix un plat clàssic millorat amb tocs moderns.

## Ingredients

### Per a 4 persones

- 640 g de tacó net

### Per a la salsa veoluté

- 600 g d'espines de peix

- 500 g de cranc

- 2,5 l d'aigua

- 1 gra d'all

- 230 g de tomàquet

- Una mica de julivert, oli d'oliva, sal i pebre

- 170 g de ceba

- 15 g de tomàquet concentrat (1 cullerada)

- 23 g de pebre dolç de La Vera (2 cullerades)

- 50 g de pastanaga (1 unitat petita)

- 180 g de porro

- 400 g pebrot vermell

- 120 g de nata

- 20 g de mantega (1 cullerada)

- 80 g de caps de gamba (4 unitats)

- 10 g d'estragó (1 cullerada)

- 30 g conyac (2 cullerades)

### Per a l'oli d'estragó

- 100 g d'oli de gira-sol (½ tassa)

- 30 g d'estragó (3 cullerades)

### Per a la guarnició

- 4 gambes

- 1 bitxo

- 50 ml d'oli d'oliva (¼ tassa)

- 4 cirerols

- 2 mini carbassons

- 4 mini pastanagues

- 4 espàrrecs

- 2 cabdells d'enciam

---

## Elaboració

### Per a la salsa veoluté

1. Comenceu torrant les espines al forn.

2. Sofregiu el cranc en una olla amb una mica d'oli, a foc suau, i quan estigui daurat xafeu-lo i afegiu-hi un raig de conyac, perquè quedi flamejat.

3. Talleu les hortalisses a la *brunoise*\* i poseu-les a sofregir en una altra olla per ordre de textures. Primer la ceba, la pastanaga, el porro, el pebrot vermell i el tomàquet. Quan ho tingueu cuit, afegiu-hi el julivert trinxat, el pebre dolç i el tomàquet concentrat.



4. Aboqueu el sofregit a l'olla, amb el cranc, i afegiu-hi les espines torrades i una mica d'aigua. Quan comenci a bullir, abaixeu el foc al mínim i deixeu-ho 45 minuts.

5. Afegiu al caldo els caps de gamba, la nata i la mantega. Torneu a apujar el foc fins que comenci a bullir i deixeu-ho 2 minuts.

6. Tritureu tot el contingut de l'olla, coleu-lo i rectifiqueu-lo de sal i pebre.

7. Deixeu reduir el caldo fins que agafi una textura cremosa. Finalment, afegiu-hi les fulles d'estragó trinxades.

### Per al tacó

1. Talleu els filets de tacó i salpebreu-los abans de marcar-los a la planxa.

2. Deixeu-los reposar amb la salsa veoluté durant 5 minuts, com un estofat.

### Per a la gamba a l'allet

1. Traieu el cap i les tripes de les gambes, deixant el cos net.

2. Agafeu una paella i salteu-hi l'all laminat amb oli. Quan estigui torradet, afegiu-hi el bitxo i les gambes salpebrades. Marqueu-les molt poc de cada costat.

3. Apagueu el foc i reserveu.

### Per a l'oli d'estragó

1. Separeu les fulles d'estragó de la branca, escaldeu-les i després refredeu-les en un bol amb aigua i gel.

2. Tritureu les fulles d'estragó amb l'oli de gira-sol, barregeu-ho fins que quedi tot ben integrat.

### Per a la guarnició

1. Feu un tall en forma de creu a la part de baix dels cirerols i fregiu-los amb oli. D'aquesta manera la pell s'aixecarà fàcilment.

2. Escaldeu al dente els mini carbassons, les mini pastanagues i els espàrrecs. Després deixeu que es refredin en un bol amb aigua i gel. Abans d'emplatat, marqueu les verdures a la graella.

3. Feu una salmorra amb els cabdells d'enciam. Primer poseu a bullir 300 g de sal dins d'una olla amb 400 g d'aigua. Escaldeu el cabdell tallat en quarts i després marqueu-lo a la graella.

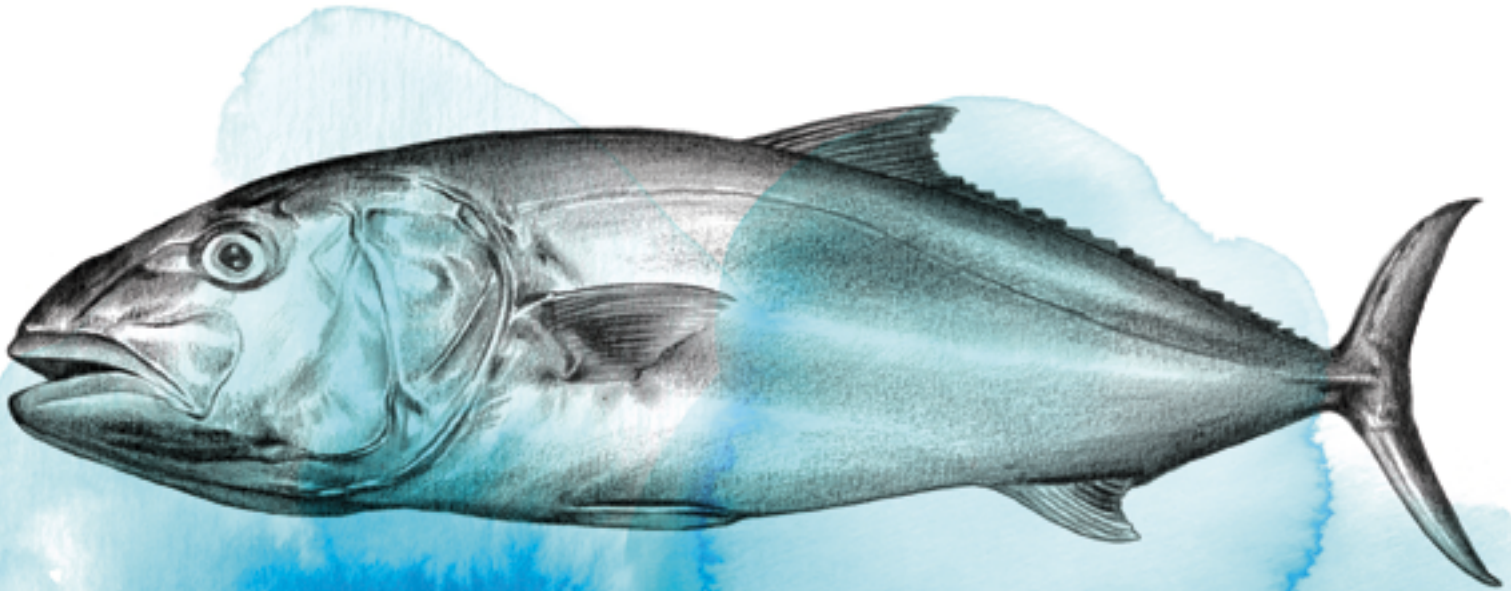
4. Per emplatat, poseu la salsa veoluté a la base del plat i un cabdell a sobre l'altre. A la següent capa col·loqueu-hi el tacó, per donar volum. Poseu les verdures al costat i la gamba a sobre el tacó amb el cap fregit. Podeu acabar el plat amb unes fulles d'estragó i sal Maldon.

\* El tall **brunoise** o brunesa consisteix a tallar els vegetals en daus molt petits, entre 1-3 mil·límetres de costat.

## **Círvia o seriola (*Seriola dumerili*)**

La círvia és un peix distribuït als mars i oceans temperats i subtropicals dels hemisferis nord i sud, que per reproduir-se prefereix aigües càlides per sobre dels 23°C. Al Mediterrani s'apropa a la costa per reproduir-se durant la primavera i l'estiu.

Els juvenils es refugien a sota dels objectes flotants (algues, residus i objectes que s'han abocat a mar) per refugiar-se dels depredadors i també perquè hi troben preses per alimentar-se. Es pesca principalment amb palangre de superfície i arts de pesca artesanals.



# Torrada de blat de moro amb cerviola escabetxada, verdures de temporada i tocs cítrics

**Grau de dificultat: mitjà**

**Temps d'elaboració i cocció: 40 minuts**

La **círvia** és una espècie que permet molts tipus d'elaboració i en **Ricard Olivés** l'ha investigat per descobrir amb què pot combinar, juntament amb el segon de cuina del **restaurant Norat**, en **Vicens Casellas**. En els últims mesos han treballat per aconseguir una cuina basada en els productes de temporada i proximitat, una cuina moderna barrejada amb tradició i així és aquest plat: divertit i amb molts contrastos.

## Ingredients

### Per a 4 persones

- 450 g de círvia neta, tallada a daus d'1cm

### Per a l'escabetx

- 400 g d'oli d'oliva (2 tasses)
- 100 g de vinagre de chardonnay (½ tassa)
- 1 branca de lloret
- 1 branca de romaní
- 1 branca de farigola
- Una mica de pebre Sichuan i de pebre rosa en gra
- 50 g de pastanaga (1 unitat petita)
- 50 g de ceba tendra (⅓ d'1 unitat)
- 50 g de carbassa (tros petit)
- 50 g d'espàrrec (10 unitats)
- 50 g de porro (½ d'1 unitat petita)
- 50 g de carbassó (¼ d'1 unitat petita)

### Per a l'aire de pinya i llimona

- 125 ml de suc de llimona (½ tassa)
- 125 ml de suc de pinya (½ tassa)
- 3,6 g de sucre emul (1 culleradeta)

### Per a la guarnició

- Fulles taget de mandarina
- Alfàbrega morada
- Flors de pensament
- Torrada de blat de moro

---

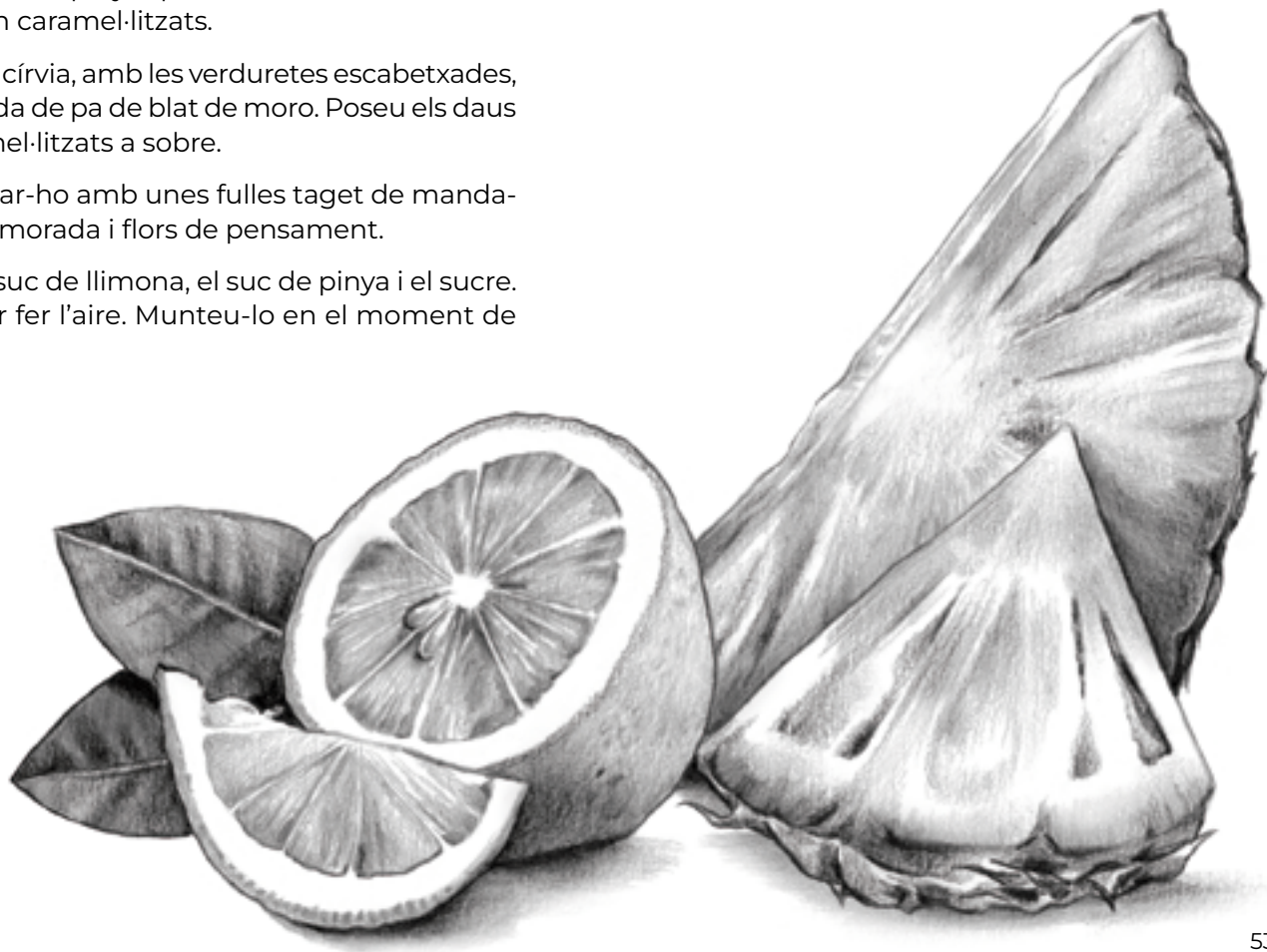
## Elaboració

### Per a l'escabetx

1. Talleu totes les hortalisses a trossets petits que facin 1 cm, aproximadament.
2. Poseu vinagre en una olla amb el foc alt. A continuació, afegiu-hi l'oli i les espècies. Quan comenci a bullir, poseu-hi les verdures: primer l'all, després la ceba, la carbassa, la pastanaga i per últim, les verdures verdes. Aquestes, escaldeu-les un segon, perquè no perdin el color, i després refredeu-les amb aigua i gel, abans d'afegir-les a l'escabetx.
3. Poseu la círvia salpebrada en escabetx i deixeu-l'hi 5 minuts.

## Per acabar el plat

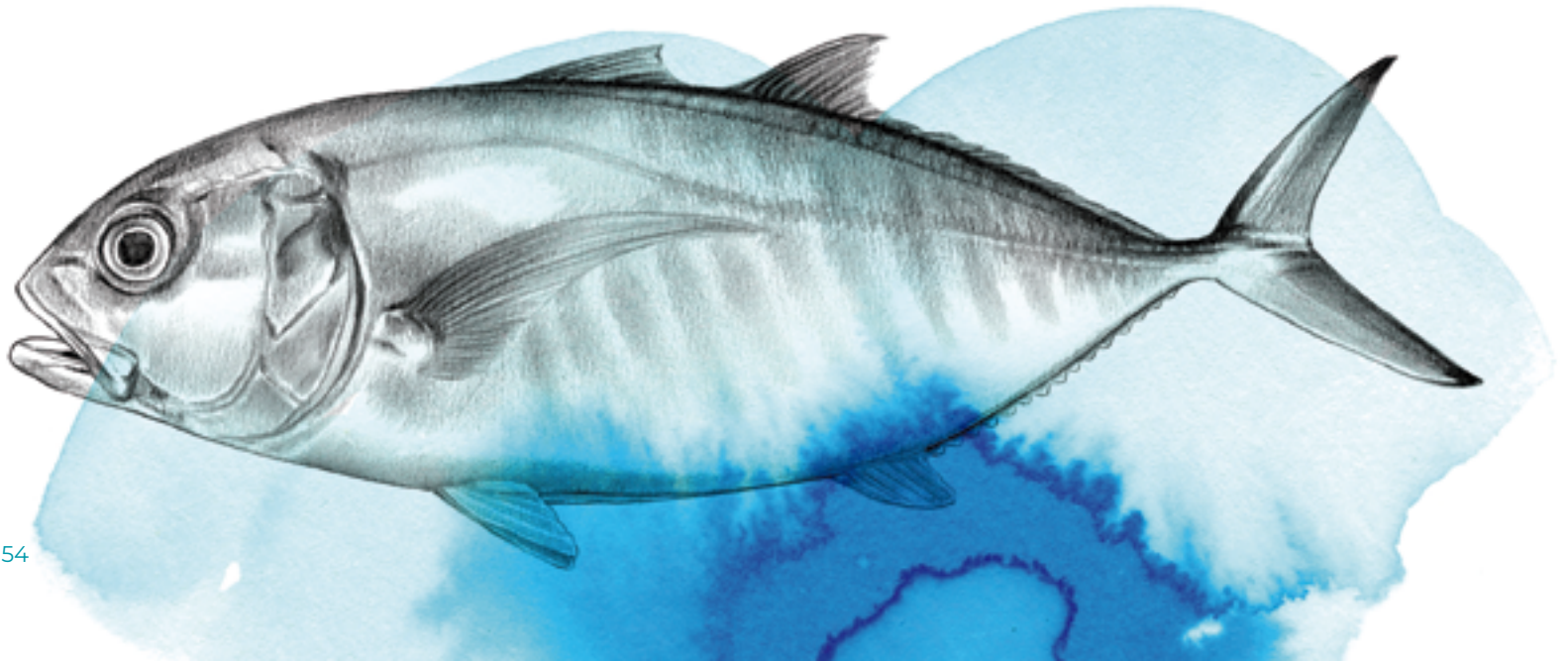
1. Talleu uns daus de pinya i poseu-los al foc, amb sucre, fins que quedin caramel·litzats.
2. Col·loqueu la círvia, amb les verduretes escabetxades, a sobre la torrada de pa de blat de moro. Poseu els daus de pinya caramel·litzats a sobre.
3. Podeu decorar-ho amb unes fulles taget de mandarina, alfàbrega morada i flors de pensament.
4. Barregeu el suc de llimona, el suc de pinya i el sucre. Tritureu-ho per fer l'aire. Munteu-lo en el moment de servir el plat.



## Sorella (*Caranx crysos*)

La sorella és un peix que es distribueix per l'oceà Atlàntic i el mar Mediterrani, en aigües d'entre 17°C i 28°C. Al Mediterrani es reproduïx durant l'estiu, quan forma grans moles a prop de la costa. Pot arribar fins a 70 cm de llargada.

Es pesca principalment amb arts d'encerclament (teranyines), arrossegament i palangre. A la Costa Brava es captura des de fa uns anys, possiblement per la seva expansió en relació amb l'increment de la temperatura de l'aigua del mar (canvi climàtic). Es pot confondre amb el sorell (*Trachurus trachurus* i *Trachurus mediterraneus*). La sorella, però, és força més gran i té unes coloracions groguenques als flancs laterals molt característiques.



# Amanida escabetxada de sorella

**Grau de dificultat:** mitjà

**Temps d'elaboració i cocció:** 45 minuts

En **Pau Berenguer** és el cap de cuina del restaurant **El Petit**, de Tossa de Mar. Ens explica que va començar la seva trajectòria en el món de la cuina als disset anys, quan encara no era conscient que era la seva vocació. Després de tres anys treballant de cuiner, va decidir formar-se a l'Escola Bellart de Barcelona. Això sí, el seu amor per la gastronomia va començar molt abans, de ben petit, gràcies a la seva àvia Rosa.

Ens presenta una recepta adaptada de l'escabetx que fa habitualment amb pollastre, canviant-lo per la **sorella**, un peix que treballa per primera vegada.

## Ingredients

### Per a 4 persones

- 4 filets de sorella d'uns 120 g
- 15 g d'all (1 cullerada)
- 75 g de pastanaga (1 unitat petita)
- 15 grans de pebre negre
- 2 fulles de llorer
- 50 ml de vinagre de chardonnay (¼ de tassa)
- 100 ml d'oli de gira-sol (½ tassa)
- 900 ml de fumet de crustacis (4 tasses i ½)
- 0,75 g de goma xantana (1 pessic)
- Brots verds

## Elaboració

1. Comenceu tallant les verdures a la juliana. És important que el tall sigui precís perquè la cocció sigui uniforme.
2. Escalfeu l'oli a 70°C i afegiu-hi el pebre, el llorer i les verdures. Confiteu-ho fins que estigui cuit. Vigileu que les verdures no agafin massa color, no s'han de torrar.
3. Coleu la preparació. Guardeu la verdura per una banda i per l'altra barregeu l'oli amb el vinagre. Agafeu un cassó gros per evitar esquitxos.
4. Deixeu que s'evapori l'aigua del vinagre i reserveu-lo.
5. Reduïu el fumet fins a 500 ml i afegiu-lo a la preparació de la barreja d'oli i vinagre que teniu reservada. Lligueu-ho amb una batedora elèctrica, afegint-hi la xantana mentre teniu la màquina treballant. Quan veieu que la preparació ja ha adquirit textura i està completament homogènia, pareu i deixeu-ho refredar a la nevera.
6. Envaseu els filets de sorella al buit i coeu-los amb el roner\* a 50°C, durant 5 minuts.
7. A continuació, talleu la cocció submergint les bosses en un bany d'aigua amb gel, que haurem preparat prèviament.



## Per acabar el plat

1. Agafeu els filets de sorella que heu cuinat i flamegeu-los la pell amb un bufador de cuina.
2. Col·loqueu uns quants brots verds al plat i amaniu-los amb la salsa d'escabetx que heu deixat reposant a la nevera. Poseu-hi el filet a sobre i les verdures escabetxades al damunt. Podeu acabar-ho d'amanir amb més salsa d'escabetx, perquè quedi tot ben gustós.

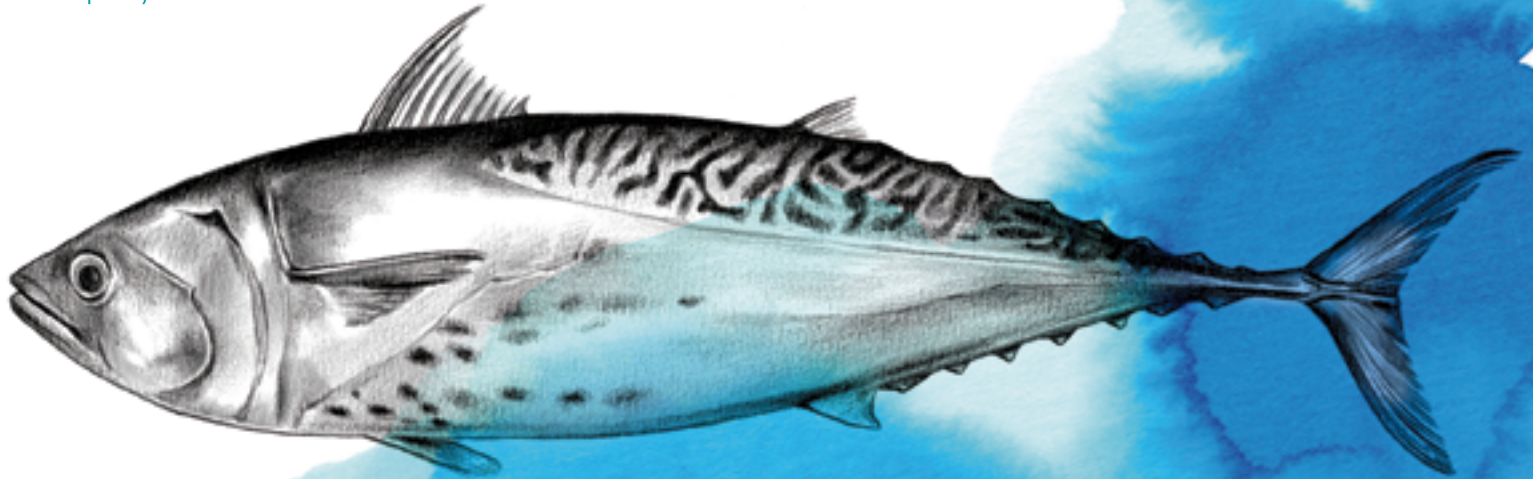
\* El **roner** és un invent del cuiner Joan Roca, un termòstat que permet crear una temperatura constant, entre 5° i 100° C, per cuinar al bany maria. És molt precís, la temperatura del recipient és homogènia, cosa que garanteix una cocció de l'aliment molt controlada.



## Bacoreta (*Euthynnus alletteratus*)

La bacoreta és un peix que es distribueix principalment a l'oceà Atlàntic i al mar Mediterrani. Pot arribar a mesurar fins a un metre. Al Mediterrani es reproduïx a l'estiu. Prefereix aigües càlides entre 24° i 28°C. Es pesca principalment amb palangre de superfície i encerclament (teranyina). Té una talla mínima legal de captura de 40 cm.

Es pot confondre amb la melva (*Auxis rochei rochei*) però aquesta no té les taques característiques que té la bacoreta a sota l'aleta dorsal (la que hi ha a sobre del cos del peix).



## Bacoreta en escabetx

**Grau de dificultat: baix**

**Temps d'elaboració i cocció: 40 minuts**

**Temps de repòs: 12 hores (com a mínim)**

La **Marta Sanés**, filla de l'empresari i cuiner Pere Sanés, és nascuda a Roses i, com gran part de la seva família, es dedica a la restauració. El que més els motiva de la seva feina és la resposta de la gent.

La feina de la Marta és a la sala, on s'encarrega que tot funcioni, però també es confessa una apassionada de la cuina. Per això ens proposa la recepta de la **bacoreta** en escabetx. Ens diu que és una enamorada dels escabetxos, ja que és una de les seves formes de cuinar preferides.

També ens comenta que ja havien fet aquest plat amb verat i sardina, durant la ruta de la tapa de Roses. La gent en va gaudir moltíssim, així que ara l'han provat amb la bacoreta, un peix blau amb una carn de molt bona qualitat. Al restaurant l'**Estrop** estan tan contents amb el resultat que l'oferiran durant un temps.

## Ingredients

### Per a 4 persones

- 800 g de llom de bacoreta net, pelat i sense espines
- 1 o 2 grans d'all
- 3 pastanagues
- 2 cebes petites
- 1/2 cullerada de pebre vermell dolç
- 1 fulla de llorer i una branqueta de farigola
- 1 l d'oli d'oliva
- 1 l de vinagre de vi blanc
- Sal
- Pebre

## Elaboració

1. Comenceu preparant un sofregit d'all, ceba i pastanaga. Primer talleu l'all a làmines i poseu-lo a la paella, fins que salti; després afegiu-hi la ceba tallada a dauets, i remeneu-ho un parell de vegades abans de barrejar-ho amb la pastanaga tallada a rodanxes. Salpebreu suauement i afegiu-hi una mica de pebre vermell i les herbes que volem que donin gust. Una bona opció podria ser una fulla de llorer i una branqueta de farigola.
2. Afegiu-hi el vinagre i l'oli, meitat i meitat, 1 litre de cada.
3. Poseu-ho a coure a foc lent durant 1 hora i al final 5 minuts a foc viu.
4. Mentrestant filetegeu la bacoreta i talleu-la a daus de la mida d'una mossegada, d'un parell de dits de gruix.
5. Enfarineu els daus de bacoreta amb farina de blat i fregiu-los amb oli d'oliva en una cassola o paella, amb un bon raig d'oli a foc viu. Eviteu fregir-los en excés, si estan massa cuits quedaran secs.
6. Barregeu-ho tot en calent i deixeu-ho reposar com a mínim fins a l'endemà. Heu de tenir en compte que l'àcid del vinagre de l'escabetx continua coent el peix mentre reposa. Amb el pas del temps va guanyant en sabor. Aquesta elaboració es pot mantenir durant uns dies a la nevera.

## Per a l'emplatat

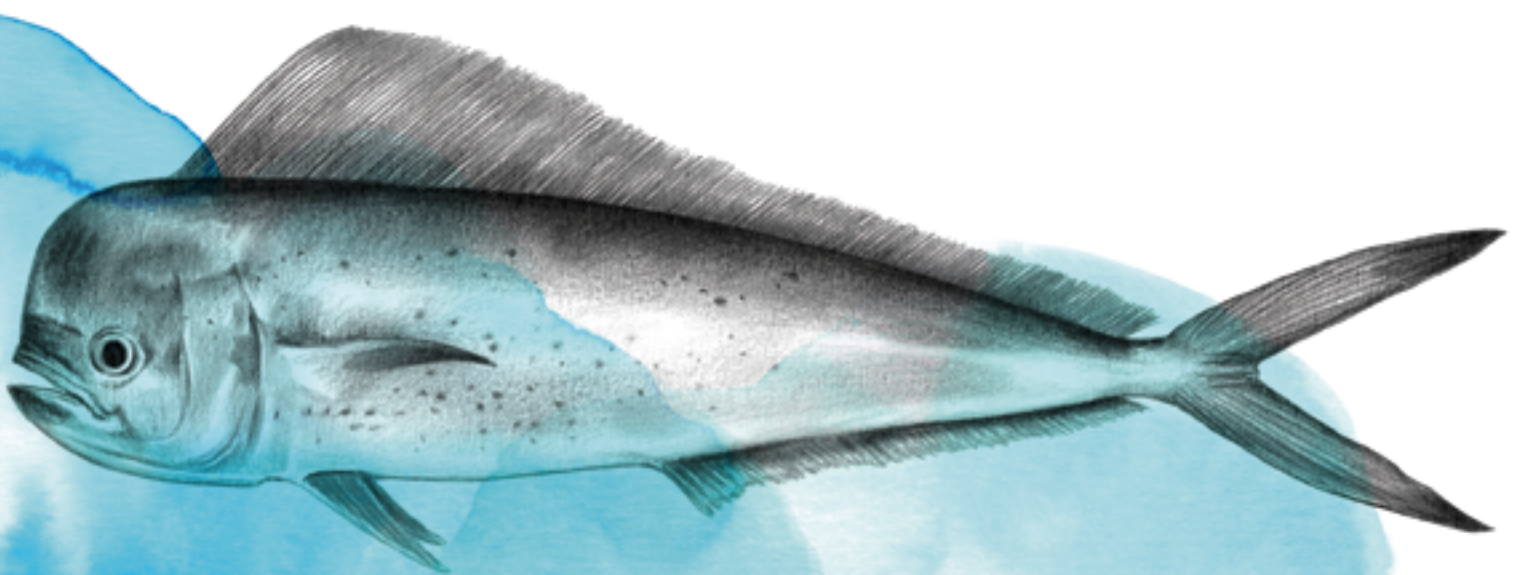
1. L'escabetx pot acompanyar una amanida variada amb escarola, pebrot vermell, tomàquet, ceba de Figueres i olives.



## Llampuga (*Coryphaena hippurus*)

La llampuga és un peix que pot arribar a mesurar 2 metres. Té un color daurat blavós. Els mascles adults tenen un pronunciat bombament en el cap. És una espècie àmpliament distribuïda en mars i oceans temperats i subtropicals dels hemisferis nord i sud. Prefereix les aigües càlides d'entre 23°C i 29°C. Al Mediterrani es reproduïx des del maig al setembre.

És una espècie depredadora, migratòria i d'alt interès per a la pesca recreativa. Comercialment es pesca amb palangre de superfície i arts de pesca artesanals. Les llampugues acostumen a agrupar-se sota objectes flotants que es trobin a mar per refugiar-se dels depredadors i també perquè hi troben preses per alimentar-se.



# Escabetx Km0 de llampuga al sol

**Grau de dificultat: mitjà**

**Temps d'elaboració i cocció: 1 hora i 30 minuts**

**Temps de maceració i repòs: 7-8 hores**

La **Lola Puig** és curiosa i multidisciplinària, s'ha format en el món de la cuina cursant diferents monogràfics a l'Escola Hoffman, a l'aula Xocovic i a l'aula gastronòmica de l'Empordà. Va treballar durant 23 anys a la cuina del seu propi projecte, l'ecorestaurant El Fort - Ca La Lola, a Ullastret. Durant molt temps va estar implicada en diferents projectes d'alimentació i cuina ecològica, alguns relacionats amb els infants i les escoles i altres dirigits a professionals, com el Moviment de Cuineres i Cuiners km0 de Slow Food.

El 2019 va tancar el restaurant i des de llavors es dedica al seu projecte: **Mon Aliment**. Assessora particulars, famílies i empreses per guiar-los cap a una alimentació més sostenible en tots els sentits. També segueix oferint cursos pràctics en els quals comparteix la seva experiència a la cuina i el seu coneixement dels recursos naturals.

Ens ofereix una recepta senzilla i innovadora amb la **llampuga**, que tal i com explica la Lola, sol impactar pel fet d'aconseguir un plat ben saborós sense necessitat d'utilitzar energies fòssils. Una manera de no dependre del gas ni de l'electricitat és cuinar amb el forn solar\*, una proposta que no és gaire ràpida però sí que és sostenible amb el medi ambient i més econòmica.

\* El **forn solar** (o caixa calenta) és el mètode per cuinar a través de l'energia solar més clàssic i popular, degut a la seva senzillesa. Consisteix en una caixa folrada de material tèrmic aïllant excepte en la part orientada al sol, per on entren els rajos solars. En actuar com un hivernacle, la calor s'acumula en el seu interior, on s'introdueixen els recipients amb el menjar. La cocció triga diverses hores, però els aliments conserven millor el gust i propietats.

## Ingredients

### Per a 4 persones

- 1 llampuga d'1 kg neta, desespinada i tallada en supremes de 70 g
- 100 g de ceba de Figueres (½ unitat)
- 20 g d'alls banyolins enters (1 unitat)
- 20 g de pastanaga taronja de l'Enric Navarro (¼ d'1 unitat)
- 10 g de pastanaga morada d'en Joan Coll (⅓ d'1 unitat)
- 50 g de fulles de verdolagues (1 bol petit)
- 10 g de fulles tendres de malva (1 grapat petit)
- 10 g de fulles de blets (1 grapat petit)
- 1 fulla de llorer
- 15 g de tomàquet deshidratat, rehidratat (1 cullerada)
- 350 ml d'oli d'oliva argudell Olivum d'Ullà (quasi 2 tasses)
- 4 g de sal marina (1 culleradeta)
- 1 g de pebre vermell picant tap de cortí (1 pessic)
- 100 ml de vinagre de vi blanc natural de bota del celler la Gutina (½ tassa)
- 2 g de pebre en gra (1 pessic)

## Elaboració

1. Poseu l'oli en una cassola negra amb tapa de vidre i deixeu-la dins el forn solar, inclinant-la al sol, durant 20 minuts.
2. Afegiu el pebre vermell a l'oli i deixeu-ho 2 minuts.
3. Talleu la ceba a rodelles molt fines i partiu els alls per la meitat, per la banda més llarga.
4. Poseu la ceba, els alls, el llorer i els grans de pebre a la cassola i tapeu-la. Deixeu-ho 20 minuts més.
5. Talleu la pastanaga en *brunoise* fina, les fulles tendres de malva i les fulles de blets a la juliana. També talleu a la juliana els tomàquets.
6. A continuació, afegiu-hi les verdures i deixeu-ho 20 minuts, perquè es coguin just *al dente*.
7. Col·loqueu les supremes de peix a la cassola, a sobre les verdures. Tapeu-ho i deixeu-ho 10 minuts.
8. Afegiu-hi el vinagre i espereu 5 minuts més.
9. Traieu la cassola del forn solar sense destapar.
10. Deixeu que es refredi i maceri durant unes 7-8 hores abans de servir el plat







**Pau Berenguer**

Cap de cuina d'El Petit Restaurant, (Tossa de Mar).



**Tomàs Brull**

Propietari i cap de cuina de la Cala Taverna (Palamós).



**Iolanda Bustos**

Xef personal i autora gastronòmica. Experta en flora comestible (Baix Empordà).



**Toni Izquierdo**

Copropietari de l'empresa de conserves artesanes Antoni Izquierdo Gourmet (Palamós).



**Ricard Olivés**

Cap de cuina del Restaurant Norat, de l'Hotel Spa Terraza (Roses).



**Lola Puig**

Eco Xef Km0 (Ullastret).



**Marc Caner**

Propietari i cap de cuina del  
Diferent Restaurant (Begur).



**Mateu Casañas**

Cuiner i copropietari dels  
Restaurants Compartir i Disfrutar  
(Barcelona i Cadaqués).



**Jordi Dalmau**

Cap de Cuina del Restaurant  
Sumac (Roses).



**Joan Romero**

Cap de cuina del restaurant  
Cal Campaner (Roses).



**Marta Sanés**

Cap de sala del restaurant Estrop  
(Roses).

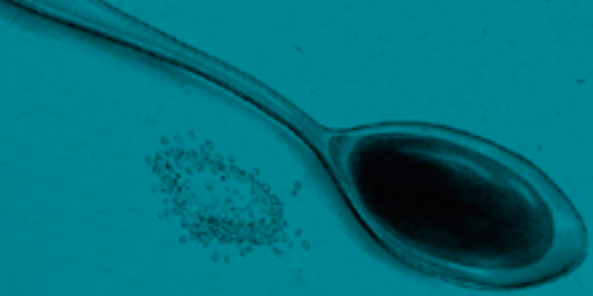


**Pere Sanés**

Restaurador polifacètic amb  
ànima de cuiner. Restaurant  
Escalam (Roses).

## **Agraïments**

Els autors volen donar les gràcies per la seva tasca a tots els cuiners i cuineres que han participat en aquest receptari aportant les seves receptes, als ajuntaments de Roses i de Tossa de Mar per la seva col·laboració, al GALP Costa Brava, a tots els investigadors i tècnics de la UdG i de l'IRTA i a les persones que han col·laborat en el projecte (Stefania Minuto, Mar Vila, Francesc Aguer, Esther Cañada, Stella Martinez i Paula Carpio), així com als pescadors i les confraries de pescadors de Roses, l'Escala i Blanes per la seva ajuda.



Aquest receptari ens ensenya, de la mà de diferents cuiners Km0 de la Costa Brava, un conjunt de receptes per aprendre a cuinar les espècies termòfiles, és a dir, els peixos i crustacis de mar que estan incrementant degut a l'escalfament de l'aigua del mar.

Us oferim una manera saludable i sostenible d'aprofitar aquests recursos gastronòmics procedents del mar, que sovint són poc coneguts i no se'ls dona prou valor.



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Acció Climàtica,  
Alimentació i Agenda Rural  
Secretaria d'Acció Climàtica



Unió Europea  
Fons Europeu  
Marítim i de la Pesca



Universitat  
de Girona



Ajuntament de Roses  
[www.roses.cat](http://www.roses.cat)

Aula gastronòmica  
DE ROSES

