



WWW.GAROINA.CAT

EL MENÚ DEL MES DE SETEMBRE DE 2025





RECEPTA

FAVETES, CALAMARS I OU A BAIXA TEMPERATURA.

Un plat delicat on la **dolçor de les favetes** es **combina amb la textura tendra del calamar** i la **cremositat de l'ou cuit a baixa temperatura**. Una proposta senzilla però amb tècnica, ideal per sorprendre amb un contrast de sabors i textures.

Entrant

INGREDIENTS

(PER A 4 PERSONES)

- 400 g de favetes tendres pelades
- 4 ous frescos
- 500 g de calamars mitjans (nets i tallats en anelles o tires)
- 1 ceba tendra petita
- 1 gra d'all
- 50 ml de vi blanc sec
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- Julivert fresc picat

ELABORACIÓ

01. Ou a baixa temperatura: Cou els ous en un bany termostat a 63 °C durant 45 minuts (si no tens termostat, pots fer-ho al forn de vapor o en una olla controlant la temperatura). Reserva sense trencar la closca fins al moment d'emplantar.

02. Base de favetes: En una paella amb un raig d'oli, sofregeix la ceba tendra i l'all picat finament. Afegeix les favetes i salta-les suaument uns minuts. Incorpora el vi blanc i deixa que s'evapori. Reserva.

03. Calamars: En una altra paella ben calenta, salta els calamars amb un raig d'oli durant 2-3 minuts, just fins que quedin tendres. Salpebra al gust.

04. Muntatge. Al fons del plat disposa una base de favetes. Colloca al damunt els calamars saltats. Obre l'ou a baixa temperatura i deixa que reposi delicadament al centre del plat. Acaba amb un raig d'oli d'oliva i julivert fresc picat.

Presentació i consell del cuiner: Serveix el plat immediatament perquè l'ou mantingui la seva textura cremosa. Pots afegir unes escates de sal gruixuda al moment per potenciar el sabor.



RECEPTA

CALAMARS A LA ROMANA AMB ALLIOLI D'ALL NEGRE.

Un **clàssic de la cuina mediterrània** amb un toc diferent: la textura cruixent del calamar a la romana es combina amb l'allioli d'all negre, més suau, dolç i aromàtic que l'allioli tradicional.

Primer plat

INGREDIENTS

(PER A 4 PERSONES)

Per als calamars a la romana:

- 600 g de calamars nets i tallats en anelles
- 150 g de farina de blat
- 100 g de farina d'arròs (ajuda a fer l'arrebossat més cruixent)
- 1 culleradeta de llevat químic (opcional)
- 200 ml d'aigua molt freda o cervesa ben freda
- Oli d'oliva suau per fregir
- Sal

Per a l'allioli d'all negre:

- 1 ou
- 150 ml d'oli de gira-sol
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 4 grans d'all negre
- Unes gotes de suc de llimona
- Sal

ELABORACIÓ

01. Allioli d'all negre: En un got de batedora posa l'ou, els alls negres, un pessic de sal i unes gotes de llimona. Incorpora els olis a poc a poc i emulsiona amb el túrmix, començant des del fons i pujant lentament fins aconseguir una salsa cremosa i homogènia. Reserva a la nevera.

02. Arrebossat dels calamars: Barreja les dues farines amb una mica de llevat i un pessic de sal. Afegeix l'aigua o la cervesa molt freda i barreja suaument fins obtenir una massa lleugera i sense grumolls (semblant a una tempura).

03. Fregit: Escalfa abundant oli en una fregidora o cassó. Submergeix les anelles de calamar a la massa i fregeix-les en petites tandes fins que quedin daurades i cruixents. Escorre-les sobre paper absorbent i sala-les lleugerament.

04. Muntatge: Serveix els calamars acabats de fregir en un plat fons o safata. Acompanya amb un bol d'allioli d'all negre al costat per sucar.

Presentació i consell del cuiner: Presenta els calamars en con de paper o en un plat amb unes rodanxes de llimona. El contrast entre el cruixent calent i l'allioli fresc d'all negre és clau.



RECEPTA

CALAMARCETS FARCITS

Un plat mariner de gran tradició que juga amb la versatilitat del calamar: farcit amb ingredients saborosos i acabat amb una salsa que arrodoneix el conjunt. **Una elaboració que sorprèn tant per la seva presentació com pel resultat gustatiu.**

Segon plat

INGREDIENTS

(PER A 4 PERSONES)

- 12 calamarcets nets (amb les potes i les aletes reservades)
- 1 ceba mitjana
- 1 gra d'all
- 1 pebrot verd italià petit
- 1 tomàquet madur
- 50 ml de vi blanc sec
- 50 g de pa ratllat
- 30 g de pinyons torrats
- Julivert fresc picat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

01. Neteja dels calamarcets: Separa els cossos de les potes i aletes. Reserva els cossos sencers per farcir i pica les potes i aletes.

02. Farcit: En una paella amb un raig d'oli, sofregeix l'all, la ceba i el pebrot ben picats. Afegeix-hi les potes i aletes de calamar i salta-ho tot plegat uns minuts. Incorpora el tomàquet ratllat i deixa coure fins que quedi confitat. Retira del foc i barreja amb pa ratllat, pinyons i julivert. Ajusta de sal i pebre.

03. Farcir i tancar: Omple cada calamarcet amb la barreja (no els omplis del tot, perquè en coure es poden trencar). Tanca'ls amb un escuradents.

04. Coccio final: En una cassola amb oli, marca els calamarcets farcits fins que agafin color. Afegeix el vi blanc i deixa evaporar. Si vols més salsa, pots incorporar un fons de peix i coure suaument 10 minuts.

Presentació i consell del cuiner: Serveix els calamarcets amb la seva salsa reduïda i una mica de julivert fresc per sobre. També els pots acompanyar amb un arròs blanc o unes patates al vapor per completar el plat.



RECEPTA

CREMA CATALANA A L'ESTIL DEL NOSTRE XEF.

La Crema Catalana és un postre tradicional i emblemàtic, amb una textura suau i un toc aromàtic de canyella i llimona. La seva capa de sucre caramel·litzat aporta un contrast cruixent que la fa inconfusible. Un clàssic dolç ideal per gaudir després de qualsevol àpat.

Postre

INGREDIENTS

[10265] Terrina Pastoret de Crema Catalana a l'estil tradicional



SUGGERIMENT DE PRESENTACIÓ I DE MARIDATGE

Presentació:

Serveix la Crema Catalana en cassoles de ceràmica per mantenir l'autenticitat del postre. Caramel·litza el sucre just abans de servir per garantir una capa cruixent i daurada. Per a un toc extra, decora amb una mica de pell de llimona ratllada o una branqueta de canyella.

Maridatge:

Aquest postre combina perfectament amb un vi dolç de Moscatell o un Pedro Ximénez, que en ressalten les notes cremoses i especiades. També es pot acompanyar amb un cava brut reserva per aportar contrast i frescor, o un licor suau com el ratafia o licor de crema per potenciar-ne l'aroma tradicional.



El vi del mes

VI BLANC JEAN LEON 3055 CHARDONNAY

Un vi lluminós, fresc i afruitat, per a paladars moderns. S'elabora 100% amb raïm Chardonnay. Es caracteritza per les seves intenses notes de fruita tropical i pel seu postgust llarg i persistent. Fresc, llarg i elegant en boca, amb un final llarg i equilibrat.

FITXA TÈCNICA

Codi: 82723

Tipus: Vi blanc criança

Raïm: 100% Chardonnay

DO: Penedès

Temperatura de servei: 7 graus

Graduació alcohòlica: 13%

NOTA DE TAST

Vi blanc jove, ecològic i vegà, amb una gran expressivitat. Al nas destaquen aromes tropicals com la pinya i el mango, que li donen un perfil fresc i vibrant. En boca és lleuger però amb presència, ben equilibrat i amb una acidesa que el fa molt agradable. El seu caràcter net i modern el converteix en una opció ideal per gaudir en qualsevol moment.

MARIDATGE

Ideal per a plats lleugers com ceviches, sushi, peix blanc a la planxa, amanides amb fruita, formatges cremosos o entrants amb tocs cítrics. També marida molt bé amb cuina asiàtica suau o tapes vegetals.



