



WWW.GAROINA.CAT

EL MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2025





RECEPTA

TARTELETA DE SALMÓ I CARBASSÓ

La tartaleta de salmó i carbassó és una opció **ideal per a un entrant lleuger o un sopar informal**. Amb una base cruixent i un farcit cremós, aquesta recepta combina la suavitat del carbassó amb el sabor intens i elegant del salmó, creant un mos saborós i equilibrat. És fàcil de preparar i es pot servir tant tèbia com freda.

entrant

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 1 làmina de pasta brisa o fullada
- 150 g de salmó fumat (o fresc, lleugerament marcat a la paella)
- 1 carbassó mitjà
- 2 ous
- 100 ml de crema de llet (o nata per cuinar)
- 50 g de formatge ratllat (emmental, parmesà o similar)
- Sal i pebre
- Oli d'oliva verge extra
- Cibulet o anet fresc (opcional, per decorar)

ELABORACIÓ

01. Preparar la base: Preescalfa el forn a 180 °C. Estén la làmina de pasta brisa sobre motlles individuals de tartaleta (o un motlle gran). Punxa el fons amb una forquilla i cou-la en blanc durant 10 minuts (amb llegums o pes de forn per evitar que s'inflí). **02. Preparar el farcit:** Talla el carbassó a rodanxes fines i salteja'l lleugerament amb una mica d'oli i sal durant 5 minuts. Talla el salmó a tires o trossets petits. En un bol, bat els ous amb la crema de llet, el formatge, sal i pebre.

03. Muntar i cuire: Reparteix el carbassó i el salmó sobre la base de les tartaletes. Aboqui-hi la barreja d'ou i nata per sobre. Cou al forn durant 20-25 minuts, fins que el farcit estigui quallat i daurat. **04. Servir:** Deixa temperar uns minuts abans de desmotllar. Pots decorar amb cibulet o anet fresc picat.



RECEPTA

CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE AMB LLAGOSTINS

Aquesta crema de pastanaga i gíngebre amb llagostins és **un primer plat sofisticat i reconfortant**, ideal per obrir un àpat amb un toc exòtic i aromàtic. La dolçor de la pastanaga es complementa perfectament amb la frescor picant del gíngebre, i els llagostins hi afegeixen textura i un gust de mar que eleva el plat.

primer plat

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 600 g de pastanagues
- 1 ceba mitjana
- 1 tros de gíngebre fresc (uns 4 cm)
- 12 llagostins crus (pelats, amb el cap i la closca reservats opcionalment per fer brou)
- 700 ml de brou de verdures o de peix
- 200 ml de crema de llet o llet evaporada
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre
- Cibulet o coriandre fresc per decorar

ELABORACIÓ

01. Pela les pastanagues i talla-les a rodanxes. Pela i pica la ceba. Pela el gíngebre i ratlla'l. **02.** En una cassola amb un raig d'oli, **sofregeix la ceba i el gíngebre** durant uns 5 minuts, fins que estiguin tendres i aromàtics. **03. Afegeix-hi les pastanagues, remena uns minuts i incorpora el brou.** Porta-ho a ebullició i cuina a foc mitjà durant uns 20 minuts, o fins que les pastanagues estiguin ben toves.

04. Tritura la crema amb una batedora fins a obtenir una textura fina. Afegeix la crema de llet i torna a escalfar, rectificant de sal i pebre. **05.** En una paella amb unes gotes d'oli, **marca els llagostins** 1 minut per cada banda, fins que canviïn de color i quedin ben cuits però tendres. **06. Serveix la crema en bols,** col·loca tres llagostins per persona a sobre i decora amb cibulet o coriandre picat.



RECEPTA

LLUÇ AL FORN AMB PATATA I POMA

Aquest lluç al forn amb patata i poma és un **segon plat suau i sorprenent**, que combina la textura melosa del peix amb el contrast dolç i lleugerament àcid de la poma. Ideal per a qui busca un plat lleuger però amb personalitat, ple de matisos i molt fàcil de preparar.

segon plat

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 4 lloms de lluç (sense espines)
- 2 patates mitjanes
- 2 pomes verdes (Granny Smith o similar)
- 1 ceba gran
- 1 got de vi blanc sec
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre
- Farigola o romani fresc (opcional)

ELABORACIÓ

01. Preescalfa el forn a 180°C. Pela les patates i talla-les a rodanxes fines. Pela la ceba i talla-la a juliana. Pela les pomes i talla-les també a làmines fines. **02.** En una safata de forn, **fes una base amb les patates**, la ceba i les pomes alternades. Afegeix-hi un bon raig d'oli, sal, pebre i una mica de farigola.

03. Cou aquesta base al forn durant uns 25 minuts fins que les patates estiguin gairebé cuites. **04. Col·loca els lloms de lluç sobre la base** i rega-ho tot amb el vi blanc. **05.**

Torna a posar-ho al forn durant 10-12 minuts més, fins que el peix estigui cuit i melós.

06. Serveix el lluç amb una porció de patata i poma a sota, i un toc d'oli cru per damunt si vols més brillantor.



RECEPTA

MOUSSE RÀPIDA DE CASTANYA I XOCOLATA

Aquesta mousse ràpida de castanya i xocolata és **un postre cremós i intens, perfecte per tancar un àpat amb un toc dolç i elegant**. Les castanyes aporten una textura suau i una dolçor natural que combina de meravella amb el gust profund de la xocolata. Una recepta fàcil, sense forn, i que es pot preparar amb antelació.

postres

(PER A 4 PERSONES)

INGREDIENTS

- 200 g de castanyes cuites i pelades (disponibles a Garoina)
- 100 g de xocolata negra (mínim 70%)
- 200 ml de nata per muntar
- 2 cullerades de sucre o mel (opcional)
- Un polsim de sal
- Ratlladura de xocolata o castanyes esmicolades per decorar

ELABORACIÓ

01. Fondeix la xocolata al bany maria o al microones (a potència baixa i en intervals curts), remenant fins que quedi totalment desfeta. **02. Tritura les castanyes** amb la nata líquida (sense muntar), el sucre i un polsim de sal fins a obtenir una crema fina i homogènia. **03. Afegeix-hi la xocolata fosa** i torna a triturar o remenar fins que quedi ben integrat.

04. Reparteix la mousse en 4 gots o bols individuals i reserva a la nevera durant almenys 2 hores perquè agafi consistència. **05. Abans de servir, decora amb ratlladura de xocolata**, castanyes esmicolades o una mica de nata muntada si vols un toc més festiu.



El vi del mes

VI BLANC "PAZO DAS BRUXAS"

Pazo Das Bruxas és un vi homenatge al folklore i a la natura de Galícia. Conta la llegenda que a les cases pairals (pazos) envoltades de boscos i vinyes, les bruixes gallegues conjuraven als esperits amb danses i encanteris. La saba pujava així pels ceps, alimentant-los amb la seva energia, com els raïms d'albariño que donen vida a aquest vi.

FITXA TÈCNICA

Codi: [85698]

Tipus: Vi tranquil

Celler: Pazo Torre Penelas

Raïm: Albariño

Denominació d'Origen: Rias Baixas

Temperatura de servei: 8–10 C

Graduació alcohòlica: 12%

NOTA DE TAST

Color pàl·lid, amb reflexos daurats.
Seductor en nas, amb finíssimes notes de flors blanques i un deliciós fons afruitat (pinya, poma, llimona). En boca és delicat, suau, sedós, però amb personalitat.

GASTRONOMIA

En les cases pairals envoltades de boscos i vinyes, les bruixes gallegues conjuraven els esperits amb danses i encanteris. Així ascendia la saba per les soques, alimentant-les amb la seva energia. Com el raïm de l'albariño que dona vida a aquest vi.

PREMIS

92 punts, Semana Vitivinícola 2025 (Espanya)

91 punts, JamesSuckling.com 2025 (Hong Kong)

90,31 punts, Wine Up 2025 (Espanya)



