



WWW.GAROINA.CAT

EL MENÚ DEL MES DE FEBRER DE 2026

INSPIRAT EN LA CAMPANYA GASTRONÒMICA "LA GAROINADA"

Per què aquest menú? Hem construït aquest menú seguint l'esperit de "La Garoinada" de Palafrugell: començar pel producte cru i essencial, continuar amb cuina marinera tradicional de cullera i acabar amb un dolç popular reinterpretat.

La idea és clara: respectar la temporada, el territori i la senzillesa, però demostrant que amb bon producte i criteri es pot construir una experiència completa i coherent.





RECEPTA

GAROINA FRESCA AMB PA

Per què així? La garoïna no necessita maquillatge. Tastada sola, amb pa, és la manera més honesta d'entendre el mar i el motiu real d'aquest menú.

entrant

(PER A 1 PERSONA)

INGREDIENTS

- 1 garoïna fresca
- 1 llesca petita de pa cru o lleugerament torrat

ELABORACIÓ

1. Obre la garoïna amb tisores fortes o eina específica.
2. Buida l'aigua interior amb cura.
3. Separa lleugerament les llengües.
4. Menja-la amb cullereta, alternant amb petits trossos de pa.

Sense llimona ni salses. Només producte.



RECEPTA

CATXOFLINO MARINER

Per què aquest plat? El catxoflino és un clàssic empordanès d'hivern. Enriquit amb peix i marisc, connecta terra i mar en un guisat profund, coherent amb la temporada.

primer

PER A 1 PERSONA

INGREDIENTS

- Mandonguilles de peix
- 80 g rap o lluç picat
- 30 g gambeta picada
- ½ ou petit batut
- 1 cullerada petita de pa ratllat
- Julivert, sal i pebre

Guisat

- ½ sèpia a daus
- 3 musclos
- 3 cloïsses
- 1 carxofa

- ¼ ceba
- 1 tomàquet petit ratllat
- 50 ml vi blanc
- 150 ml fumet suau
- Oli d'oliva verge extra

Picada

- 3 ametlles
- ½ gra d'all
- Julivert
- 1 tros petit de pa fregit

ELABORACIÓ

1. Forma 3–4 mandonguilles petites i marca-les amb oli. Reserva.
2. Sofregeix la ceba lentament.
3. Afegeix el tomàquet i concentra.
4. Incorpora la sèpia i cuina uns minuts.
5. Afegeix el vi blanc i evapora.
6. Incorpora fumet i carxofa; cou 10 minuts.
7. Torna a posar les mandonguilles.
8. Afegeix musclos i cloïsses fins que s'obrin.
9. Incorpora la picada i deixa coure 2 minuts més.

Textura melosa, gust profund i equilibri mariner.



RECEPTA

SUQUET DE RAP I ESCÓRPORA

Per què aquest segon? El suquet és cuina de barca refinada. Peix de roca, patata i picada: tècnica senzilla però resultat intens, elegant i molt territorial.

segon

(PER A 1 PERSONA)

INGREDIENTS

- 120 g rap
- 120 g escòrpora (o gall de Sant Pere)
- 1 patata mitjana
- ¼ ceba
- 1 cullerada tomàquet ratllat
- 50 ml vi blanc
- 200 ml fumet
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Picada

- 3 ametlles
- ½ gra d'all
- Julivert
- 1 tros petit de pa fregit

ELABORACIÓ

1. Sofregeix la ceba.
2. Afegeix tomàquet i redueix.
3. Incorpora la patata esqueixada.
4. Afegeix el vi i evapora.
5. Incorpora el fumet i cou fins que la patata sigui gairebé tendra.
6. Afegeix el peix i cou 4–5 minuts.
7. Incorpora la picada i deixa reposar 2 minuts fora del foc.

Ha de quedar curt de suc però concentrat de sabor.



RECEPTA

PA AMB XOCOLATA REINTERPRETAT

Per què acabar així? La Garoinada sempre ha combinat tradició i senzillesa. El pa amb xocolata és memòria popular; el petit toc cítric i la sal el situen en clau actual.

postres

(PER A 1PERSONA)

INGREDIENTS

- 1 llesca petita de pa de pagès
- 20 g xocolata negra 70%
- 1 culleradeta d'oli d'oliva verge extra
- Escates de sal
- Ratlladura molt fina de taronja o llimona

ELABORACIÓ

1. Torra lleugerament el pa.
2. Posa-hi un fil molt fi d'oli.
3. Ratlla la xocolata al moment.
4. Afegeix escates de sal.
5. Finalitza amb un toc mínim de ratlladura cítrica.

Senzill, reconeixible i amb un punt diferencial.



El vi del mes

VI BLANC “LA PINXA DEL BARRI”

La Pinxa del Barri Blanc és una Garnatxa Blanca jove de la DO Terra Alta que expressa el caràcter mediterrani amb frescor i autenticitat. Un vi directe, equilibrat i versàtil, pensat per acompanyar la cuina quotidiana amb qualitat i facilitar el consum a copes o en àpats informals.

FITXA TÈCNICA

Codi: [84435]

Tipus: Vi tranquil · Blanc jove

Celler: Cellers Tarroné

Raïm: Garnatxa Blanca (100%)

Denominació d'Origen: DO Terra Alta

Anyada: 2024

Format: 75 cl

Graduació alcohòlica: 13 % vol.

NOTA DE TAST

Vi blanc elaborat 100% amb Garnatxa Blanca. Perfil fresc i mediterrani, amb bona expressivitat varietal. En boca és equilibrat, amb estructura moderada i un pas amable que el fa versàtil i fàcil de beure. Final net i agradable.

GASTRONOMIA

Ideal per acompanyar peix i carns blanques al forn o a la planxa, especialment amb oli d'oliva verge extra d'arbequina. També combina molt bé amb arrossos cremosos, arrossos de peix i marisc. Molt adequat per a consum a copes.



