

WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES DE NOVEMBRE DE 2026

NADAL A LA GAROINA

En aquest curs us proposem un menú especial per celebrar el Nadal al voltant de la bona cuina i dels sabors d'aquestes festes.

Començarem amb una delicada crema de gambes amb vieira a la flama, seguirem amb un turbot al forn sobre un llit de patata confitada, espàrrecs verds i vel de cava, i continuarem amb un magret d'ànec amb essència de foie i ceba confitada. Per acabar, brindarem amb unes refrescants bombolles de Nadal, un sorbet de llimona al cava.

Quatre propostes gastronòmiques per gaudir, sorprendre i portar a taula l'esperit més especial del Nadal.

garoina
la botiga del peix

RECEPTA

CREMA DE GAMBES AMB VIEIRA A LA FLAMA

Una crema marinera intensa i plena de sabor, elaborada a partir del suc i l'essència de les gambes. La vieira marcada a la flama hi aporta un toc delicat i una textura que arrodoneix aquest entrant festiu.

INGREDIENTS

(PER A 4 PERSONES)

- 500 g de gambes
- 4 vieires (una per persona)
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 2 grans d'all
- 2 tomàquets madurs
- 50 ml de brandi
- 100 ml de vi blanc
- 1,2 l de fumet de peix
- 100 ml de nata líquida
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre
- Pebre vermell dolç
- Julivert fresc

ELABORACIÓ

01. Pelar les gambes i reservar-ne les cues. Guardar els caps i les closques per preparar la crema. **02. En una cassola** amb oli d'oliva, sofregir els caps i les closques de les gambes, pressionant-los perquè deixin anar tots els sucs.

03. Afegir la ceba, el porro, la pastanaga i els alls, tot tallat petit. Sofregir fins que les verdures estiguin ben toves. **04. Incorporar els tomàquets** ratllats i deixar reduir. Afegir el pebre vermell i remenar. **05. Abocar el brandi** i flamejar amb precaució. Afegir el vi blanc i deixar evaporar l'alcohol. **06 Incorporar el fumet calent** i coure a foc suau durant uns 25-30 minuts.

07. Triturar-ho tot i passar-ho per un colador fi, pressionant bé per extreure'n tot el sabor. **08. Afegir la nata líquida**, rectificar de sal i pebre i donar-li la textura desitjada. **09. Marcar les cues de les gambes** en una paella amb una mica d'oli. 1**0. Coure les vieires a la planxa** amb una mica d'oli, fins que quedin daurades per fora i tendres per dins.

11. Servir la crema ben calenta en plats fondos, amb una vieira i una cua de gamba al centre. Acabar amb unes gotes d'oli d'oliva i julivert picat.

RECEPTA

TURBOT AL FORN SOBRE LLIT DE PATATA CONFITADA, AMB ESPÀRRECS VERDS I VEL DE CAVA

El turbot és un peix de carn fina i textura delicada, ideal per a una elaboració al forn que en respecta tot el sabor. La patata confitada, els espàrrecs verds i la salsa de cava completen un plat elegant i equilibrat.

INGREDIENTS

(PER A 4 PERSONES)

- 4 supremes de turbot de 180-200 g
- 600 g de patates
- 1 manat d'espàrrecs verds
- 2 grans d'all
- 1 branca de farigola
- 1 branca de romaní
- 300 ml d'oli d'oliva
- 250 ml de cava brut
- 200 ml de fumet de peix
- 150 ml de nata líquida
- 1 escalunya
- 30 g de mantega
- Sal i pebre blanc

ELABORACIÓ

01. Pelar les patates i tallar-les a rodanxes d'aproximadament mig centímetre. **02. Posar-les en una cassola cobertes** d'oli d'oliva, amb els alls, la farigola i el romaní. Confitar a foc molt suau durant uns 25-30 minuts, sense que arribin a fregir-se. **03. Escórrer les patates** i reservar-les.

04. Per preparar la salsa de cava, picar l'escalunya ben fina i sofregir-la amb una mica de mantega. **05. Afegir el cava** i deixar reduir aproximadament a la meitat. **06. Incorporar el fumet** de peix i la nata. Deixar coure suaument fins que la salsa agafi una textura lleugerament cremosa. **07. Triturar i colar** la salsa. Incorporar la resta de mantega i emulsionar amb el túrmix fins a obtenir una textura fina i lleugera. Reservar.

08. Netejar els espàrrecs i retirar-ne la part més fibrosa. Escaldar-los durant 2-3 minuts en aigua bullent amb sal i refredar-los en aigua amb gel. **09. Disposar les patates confitades** en una safata de forn formant un llit. Col·locar-hi les supremes de turbot salpebrades. **10. Coure al forn** preescalfat a 180 °C durant aproximadament 10-12 minuts, segons el gruix del peix.

11. Saltar els espàrrecs en una paella amb una mica d'oli just abans de servir. **12. Muntar el plat** amb el llit de patata, el turbot al damunt i els espàrrecs al costat. Acabar amb la salsa de cava al voltant del peix.

RECEPTA

MAGRET D'ÀNEC AMB ESSÈNCIA DE FOIE I CEBA CONFITADA

Una combinació de sabors intensos i contrastos subtils, on la carn tendra i melosa del magret es complementa amb la profunditat del foie i la dolçor de la ceba confitada. Una proposta saborosa i elegant per a les taules de Nadal.

INGREDIENTS

(PER A 4 PERSONES)

- 2 magrets d'ànec (350-400 g cadascun)
- 150 g de foie gras
- 3 cebes grosses
- 50 g de sucre
- 50 ml de vinagre de Mòdena
- 100 ml de vi dolç (Porto o similar)
- 200 ml de brou de carn
- 30 g de mantega
- 1 branca de farigola
- Oli d'oliva
- Sal i pebre negre

ELABORACIÓ

01. Pelar les cebes i tallar-les en juliana fina. **02. Posar-les en una paella** amb una mica d'oli i coure-les a foc baix durant uns 25-30 minuts, remenant de tant en tant. **03. Afegir el sucre i el vinagre de Mòdena** i continuar la cocció fins que la ceba quedi ben melosa i caramel·litzada. Reservar.

04. Per preparar la salsa, posar el vi dolç en un cassó i deixar-lo reduir a foc mitjà. **05. Afegir el brou** de carn i la farigola. Deixar reduir fins a obtenir una salsa concentrada. **06. Incorporar el foie gras** tallat a daus i triturar fins a aconseguir una salsa fina i homogènia. Colar si cal i mantenir-la calenta sense que arribi a bullir.

07. Fer uns talls en forma de quadrícula a la pell dels magrets, sense arribar a tallar la carn. **08. Col·locar-los en una paella freda** amb la pell cap avall i coure a foc mitjà-baix durant uns 8-10 minuts, retirant el greix que vagin deixant anar.

09. Girar els magrets i coure'ls per la banda de la carn durant 2-4 minuts, segons el punt desitjat. **10. Retirar-los de la paella** i deixar-los reposar uns 5-8 minuts abans de tallar-los. **11. Tallar els magrets a làmines** i servir-los sobre una base de ceba confitada.

12. Acabar amb la salsa de foie al voltant de la carn i una mica de pebre negre acabat de moldre.

RECEPTA

BOMBOLLES DE NADAL: SORBET DE LLIMONA AL CAVA

Un final refrescant i festiu per tancar el menú nadalenc. La combinació de la frescor cítrica de la llimona amb les bombolles del cava dona lloc a unes postres lleugeres, alegres i ideals per brindar.

INGREDIENTS

(PER A 4 PERSONES)

- 500 g de sorbet de llimona
- 400 ml de cava brut ben fred
- 1 llimona
- 30 g de sucre (opcional)
- Fulles de menta fresca
- Pell de llimona per decorar

ELABORACIÓ

01. Posar les copes o les flautes de servei a la nevera perquè estiguin ben fredes. **02. Treure el sorbet de llimona** del congelador uns minuts abans de preparar-lo perquè sigui més fàcil de treballar. **03. Posar el sorbet** en un recipient alt i afegir-hi una petita quantitat de cava.

04. Triturar amb el túrmix fins a aconseguir una textura cremosa i homogènia. **05. Incorporar progressivament** la resta del cava, remenant suaument per conservar part de les bombolles. **06. Afegir unes gotes de suc** de llimona si es vol potenciar l'acidesa. **07. Servir immediatament** en copes ben fredes. **08. Decorar amb una mica de pell** de llimona ratllada i una fulla de menta fresca.

Consell de presentació: servir-lo just després de preparar-lo perquè conservi la textura de sorbet cremós i l'efervescència del cava.

El vi del mes

PAZO DAS BRUXAS

Pazo das Bruxas **és un vi blanc elaborat exclusivament amb raïm Albariño** a la DO Rías Baixas pel celler Pazo Torre Penelas. Un vi fresc i expressiu que destaca pel seu perfil floral i afruitat, amb una acidesa equilibrada que li aporta vivacitat i elegància. Pensat per acompanyar peixos, marisc i cuina mediterrània, és una proposta molt gastronòmica i fàcil de gaudir tant en àpats informals com en elaboracions més delicades.



FITXA TÈCNICA

Codi: 85698
Tipus: Vi tranquil · Blanc jove
Celler: Pazo Torre Penelas
Raïm: Albariño
Denominació d'Origen: DO Rías Baixas
Anyada: 2023
Format: 75 cl
Graduació alcohòlica: 12 % vol.

NOTA DE TAST

Vi blanc aromàtic i brillant, amb fines notes florals que recorden el tiŀler i aromes afruitades de llimona i codony. En boca és intens i saborós, amb una acidesa subtil i ben integrada que aporta frescor i persistència.

GASTRONOMIA

Ideal per acompanyar peix, marisc i arrossos mariners. La seva frescor i perfil afruitat harmonitzen especialment bé amb cuina mediterrània, elaboracions de peix blanc i receptes amb producte de mar. També és una molt bona opció per prendre a copes.

ESPAIG

BEGUDA ALCOHÒLICA: CONSUMIU AMB RESPONSABILITAT. NOMÉS PER A MAJORS DE 18 ANYS.

garoina
www.garoina.cat

garoina
la botiga del peix

NOVEMBRE DE 2026
WWW.GAROINA.CAT