



SANTJORDI 2016



Dissabte 23 d'abril de 2016

SANT JORDI 2016

Gaudint de les receptes de la Vall de Camprodon

*Entre llibres i roses, plat a plat,
recordem la nostra gent i la nostra cuina*

Bon profit



GALTA DE PORC ROSTIDA AMB BARREJA DE BOLETS

Can Tiranda va obrir les seves portes cap a l'any 1923 i des d'aquell moment, a part d'anar acumulant experiència, sempre hem tingut el mateix objectiu: posar a la disposició dels nostres clients una cuina de mercat de la màxima qualitat i elaborada tradicionalment, fidels a la manera de fer que, amb tanta saviesa i emoció ens han anat transmetent els nostres pares, avis i besavis des de fa gairebé un segle.

El seu esperit segueix latent a través de plats emblemàtics com la galta de porc rostida amb barreja de bolets que expliquem a continuació. Bon profit!

Ingredients

10 galtes de porc
Un raig d'oli
Una polzada de sal i una de pebre
Una mica de ceba
Sis tomàquets
Cinc grans d'all
Tronquet de canyella
Barreja de bolets
Vi rosat

Per a la picada

Un parell de grapats de farina
Vuit grans d'all crus
Un grapat d'ametlla torrada

Elaboració

1. Agafar les galtes i sofregir-les a la paella fins que siguin ben rosses.
2. Afegir-hi el tomàquet, els alls, el tronquet de canyella i la ceba i deixar-ho tapat fins que les galtes siguin una mica cuites, llavors afegir-hi un raig de vi rosat i deixar-les tapades una altra vegada fins que siguin ben toves.
3. A continuació, separar les galtes i amb el suc restant, triturar-lo i passar-ho pel colador xinès.
4. Agafar les galtes, la barreja de bolets (ja bullits) i tirar-hi el suc per sobre i esperar que arrenqui el bull.
5. Una vegada ja bulli, tirar-hi la picada ja preparada

Preparació de la picada

Agafar tots els ingredients de la picada, barrejar-los i triturar-los.

Mariona Perpinyà i Enric Bassaganya
Restaurant Can Tiranda (Setcases)





Amanida de lleties amb llengua de poltre i vinagreta de mostassa

El nostre restaurant ofereix una cuina de qualitat basada en els productes de la terra com el poltre i les trumfes, juntament amb els millors productes de temporada i amb una aposta ferma per la compra de proximitat.

Durant els mesos de primavera i estiu cuinem amb productes collits als nostres horts ecològics. Tot això juntament amb un tracte acollidor i un marc paisatgístic inoblidable

Adaptació d'un plat clàssic que tota la vida he vist fer amb llengua de vedella, avui en dia es pot trobar llengua cuita de vedella, la de poltre us costarà una mica més, però perquè no demanar al carnisser que en cou de vedella que també ho faci amb la de poltre? On fan a l'agrobotiga de la carn a Llanars.

Pel que fa les lleties n'hi ha de moltes menes, tantes com gustos, per mi les millors per fer amanides són les verdes o les de mida petita per exemple les del puy.

Ingredients per a quatre persones

Per la llengua

Una llengua de poltre ecològic de muntanya.
Herbes aromàtiques al gust.
Aigua, sal vinagre blanc.

Per la vinagreta

Oli d'oliva
Sal
Vinagre de saüc
Mostassa a l'antiga

Per l'amanida

300g de lleties verdes cuites
Botonets de rovelló a la vinagreta
Ceba tendre
All tendre
Enciams segons l'època de l'any: dairola, o xicoines, si la feu a principis de primavera queda molt bona amb espinacs molt tendres

Elaboració

Coem la llengua a l'olla a pressió coberta d'aigua, un pessic de sal, unes fulles de julivert, un bon raig de vinagre i una branca de romaní (o la comprem cuita). El vinagre el posem perquè la llengua quedi més tova. La coem durant 30 minuts. La pelem i deixem que es refredi dins aigua calenta, perquè no ennegreixi. Un cop freda escorrem i la tallem ben prima. En un bol posem la lleties, la ceba tendre i els alls tendres tallats molt petits, els rovellons i la llengua de poltre tallada molt fina.

Emulsionem la vinagreta amb tres parts d'oli una de vinagre i mitja de mostassa i un pessic de sal, aquestes proporcions son orientatives.

Muntem l'amanida amb els enciams les lleties i la llengua i amanim per sobre amb la vinagreta. Cal tenir en compte que la llengua no pot ser freda de nevera.

Jordi Solé
Hotel Restaurant Calitxó (Molló)





Espatlla de xai al forn amb poma

L'espalla de xai farcida, és un clàssic de la cuina catalana, però la meua mare per la festa major sempre li agradava fer coses diferents, des de petita sempre havia estat amb ella a la cuina, de totes les germanes era la única que m'agradava. Ella sempre feia espalla de xai al forn però acompanyada amb poma.

Ingredients per a quatre persones

1 espalla de xai
2 pomes
Pinyons
All i julivert
Sal, pebre i vi ranci

Elaboració

Agafes una espalla de xai amb os i la marques, hi afegeixes sal, pebre i all i julivert, i la poses al forn.

Mentre es rosseja l'espalla, peles les pomes i les poses amb una plata al forn. Un cop l'espalla està a punt, la treus del forn i la poses a la mateixa plata on hi havia les pomes, afegeixes un raig de vi ranci i la deixes coure durant una hora.

Finalment afegeixes els pinyons i tapes la plata amb paper d'alumini. Amb el foc ben baix deixes que es vagi acabant de fer.

**Engràcia Ricart
Molló**



Peus de porc amb cargols

Cuina tradicional de la vall, amb les millors carns del mercat i de exquisita qualitat. Saboreja la natura amb el nostres plats i gaudeix del millor ingredient.

Ingredients per a quatre persones

4 peus de porc
1/2kg de cargols
100g pernil
100g botifarra negra
2 cebes
2 pebrots
4 tomàquets
Bitxo
Farina
Oli , sal , pebre
All i julivert
Ametlles
Brou

Elaboració

Socarrar i rentar Els peus de porc i bullir-los amb aigua sal, pebre i una fulla d llorer fins que quedin tovets, escórrer fins que quedin sense gens d aigua, seguidament enfarinem i fregim Els peus de porc i Els posem dins una cassola on i posarem un sofregit que haurem fet abans amb ceba, tomàquet i pebrot, fem bullir Els cargols amb aigua llorer sal i pebre i Els posem dins la cassola també junt amb uns tallets de pernil i botifarra negra, ho cobrim tot em brou i deixem que faci la xup xup uns 25 min amb un bitxo perquè agafi un punt de picant, afegim una picada de all i julivert i ametlles i deixem que cogui 10 min mes i ja tindrem el plat fet.

Dolors Suñer Vilanova
Restaurant Can Pei (La Roca – Vilallonga de Ter)



Conill amb figues

La cuina del restaurant està elaborada amb productes de la zona i cuinada com sempre. Encara ara nosaltres mateixos ens encarreguem d'elaborar i preparar els entrants, guisats i carns, i alguns postres que no poden faltar en el nostre restaurant de cuina tradicional com la crema catalana, el mató, flams, etc.

Ingredients per a quatre persones

1 conill
3 Figes seques
Sal
Pastanaga
Ceba
Api
Vi blanc

Elaboració

Tallar conill a quarts i salar-lo

Fregir-lo en una cassola d'arròs però més alta amb força oli

Mentre el conill es va fregint, tallar una pastanaga a daus petits, una ceba petita i 1 branca d'api

Quan el conill és fregit reservar-lo amb una olla ample i en el mateix oli que l'hem fregit, posar-hi la pastanaga, l'api i la ceba tallada amb una mica de sal i ho deixem rossejar

Quan les verdures són ben rosses, afegir-hi mig litre d'aigua i esperar que arrenqui el bull.

Amb una altre olla petita, posar 3 figues seques per tall de conill i cobrir amb vi blanc i negre; posar-ho al foc i quan arrenqui el bull treure-ho

Agafem una paella i hi posem un bon raig de 103 i que s'encengui; un cop encès tirar-ho sobre el conill; afegir-hi les figues que traurem del vi amb una escumadera

Al vi de les figues afegir-hi les verdures i pasar-ho pel pimer. Un cop fi, posem un colador xino sobre el conill amb les figues i anem colant el suc de les verdures i el vi. Un cop tot junt, posar-ho al foc fort fins que arrenca el bull i després baixar-ho i deixar-lo fer xup xup 45min - 1 hora.

Silvana Pau
Hostal el Forn (Beget – Camprodon)



Truita d'escarola de la Roseta de Can Manel

Vaig arribar a Espinavell fa més de 12 anys. Tothom ens va acollir amb generositat, però recordo de manera molt especial la Roseta de Can Manel. Amb més de 80 anys, es va acostar a mi amb una dolçor i una llum inoblidables. Va ser la meva guia per cultivar un petit hort, explicant-me cada pas que havia de fer i tots els detalls en què m'havia de fixar. Sense cap problema, s'asseia a terra i m'ajudava a tallar les arrels de les cebes abans de plantar-les, o revisava meticulosament els tendres brots dels meus pèsols.

A banda de la seva saviesa en matèria de plantes cultivades i herbes remeieres, em va transmetre una altra passió que encara conservo i que és el llegat amb què em vaig quedar quan ens va deixar: la cultura de la subsistència i, de manera especial, la seva cuina.

La Roseta era experta en fer minúsculs focs que no s'apagaven o petites cassoles de vianda. No malgastava en res. Els extres de la vida els omplia amb les flors de colors que envoltaven la seva casa, AMB el gaudi dels boscos encesos durant la tardor i amb les mil i una memòries que decoraven la seva existència i que ens explicava sense por. I entre aquestes memòries i la voluntat de no llençar res bo, sortien receptes com la que avui comparteixo, exponent de la cuina de l'aprofitament i la subsistència.

Una o dues receptes...

En temps d'escaroles, solem aprofitar-ne les fulles més blanques per fer amanida, perquè són les que menys amarguen. Però les fulles verdes també són bones, carregades de vitamines i fibra, i es poden aprofitar de diverses maneres. Per a un primer plat amb trumfes, que és el que sempre hem de tenir a casa, les podem bullir com una altra verdura. No us espanti la textura, penseu en les bledes o en els espinacs. Però la que a mi em meravella és la truitada d'escarola.

Preneu les fulles verdes de l'escarola, un bon grapat, perquè després minven molt. Renteu-les ben bé i talleu-les una mica per facilitar que entrin bé a la paella. Peleu un all i feu-lo a làmines que daurareu en oli d'oliva calent. Abans que es cremi, afegiu l'escarola i feu-li uns tombs amb una cullera de fusta. Anirà reduint el seu volum i prendrà una textura més tova. Per calcular el punt de cocció, imagineu que són espinacs. No s'han d'enrossir, només han de ser mengívols.

A banda, deixateu els ous necessaris en funció dels qui sigueu i de l'escarola que teniu. Saleu i incorporeu l'escarola als ous en un bol. Barregeu bé i feu una truitada rodona, com la de trumfes, en una paella neta calenta amb un raig d'oli d'oliva. Coeu fins al punt que us agradi i serviu calenta. Serà deliciosa i sorprendrà tothom pel gran sabor i la seva senzillesa.

Bon profit!!!

Eva Martínez
Restaurant Can Jordi (Espinavell – Molló)





Cake de pastanaga i un toc de taronja

Ingredients

Farina de blat	185 g
Canyella en pols	2,5 g
Bicarbonat sòdic	3,5 g
Sucre	205 g
Oli de girasol	145 g
Ou	75 g
Sal	3 g
Pastanaga ratllada	240 g
Ratlladura pell de taronja	30 g +/-

Elaboració

Batem a mà o bé amb batidor, a una velocitat mitjana i constant l'ou juntament amb el sucre, fins que la massa sigui espumosa.

Un cop ja tinguem la massa espumosa baixem a una velocitat lenta el batidor i afegim l'oli de gira sol molt a poc a poc en forma de fil. Ja afegit l'oli, afegim els sòlids molt a poc a poc (Farina de blat, canyella en pols, bicarbonat i sal) ho barrejem bé per tal que no hi hagi grumolls, després hi afegim la pastanaga i pell de taronja ratllada, ho tornem a barrejar bé.

Finalment posem la massa a un motlle de cake untat amb mantega (untar en cas que el motlle no sigui de silicona) l'omplim entre la meitat o tres quarts i ho posem a coure al forn a 165°C fins a agafar color daurat. Ho deixem refredar i ja es podrà consumir

Marc Mir
Fleca Mir (Sant Pau de Segúries)



Arròs de conill , costelló de porc i camagrocs

Amb més de 50 anys d'experiència i una llarga tradició familiar, el restaurant de Can Jepet de Setcases, ofereix una àmplia oferta gastronòmica. Per una banda, continua essent la típica cuina d'alta muntanya amb les carns de la vall fetes a l'antiga brasa de carbó de llenya. I per altra banda, hi trobem una elaborada cuina tradicional, basada amb els millors productes propis i autòctons de la zona, seguint el ritme de les estacions: passant per la caça, els bolets, les verdures de primavera...

Ingredients per a 4 persones

400 g. arròs tipus bomba
Mig conill
200 g. de costelló de porc
1 ceba de figueres
½ Pebrot vermell
½ Pebrot verd
2 Tomàquets madurs
All i julivert
1,5 l. de brou de pollastre
30 g. de camagrocs secs
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

Elaboració

Posem en remull els camagrocs per rehidratar-los. En una cassola de terrissa i amb un raig d'oli d'oliva, enrossim les carns tallades a trossos petits i sal pebrots, Quan estiguin ben rossos, retirem la carn i en el mateix oli sofregim la ceba. Quan la ceba estigui al punt, afegim un all picat i una mica de julivert picat. Tot seguit i tirem els pebrots tallats a daus petits i finalment el tomàquet rallat. Deixem sofregir bé tot el conjunt i afegim les carns, els camagrocs ben escorreguts i l'arròs. Seguidament ho mullem amb el brou de pollastre ben calent i deixem coure. A banda, preparem una picada: enrossim en una paella un de fetge de conill, i afegim all i julivert. Ho piquem tot en el morter i ho deixatem amb una mica de brou de la cocció. Afegim la picada uns minuts abans d'acabar la cocció de l'arròs, que ha de quedar una mica sucós.

Jordi Vila
Restaurant Can Jepet (Setcases)





Bacallà amb panses, pinyons i ou

Som la Francina, l'Anna, en Jordi i en Xavier: una família il·lusionada per un projecte i una forma de vida. EL Pont 9 és un restaurant que com la gran majoria, no pretén res més que millorar dia a dia des del treball i l'esforç però sobretot des de la il·lusió i les ganes de satisfer la gent que ens ha fet confiança des que vam començar aquest camí l'any 2001. Un recorregut encara curt, però que ens mostra confiança i força per seguir compartint amb vostès els millors anys de la nostra vida.

Aquest plat sempre es menjava a casa en ocasions especials, el feia la padrina Conxita, és un plat de bacallà que era un dels pocs peixos que antigament es consumia en aquestes contrades.

Ingredients per a 4 persones

8 tals de bacallà
1 ceba
3 tomàquets
2 ous
100gr panses
100 gr pinyons
100 cl. De vi blanc
Farina
Oli oliva

Elaboració

- Enfarinem el bacallà i el fregim, el reservem
- En el mateix oli fem un bon sofregit amb la ceba i el tomàquet
- Seguidament pelem els ous prèviament bullits els partim pel mig i els posem en el suc juntament amb el bacallà, les panses i els pinyons, hi tirem el vi blanc i ho deixem fer uns 10 minuts a foc baix.

Francina Rigat
Restaurant el Pont nou (Camprodon)





Cua de bou de la iaia

Veniu a gaudir al restaurant Les Planes, de la nostra cuina tradicional d'alta muntanya, basada en productes del país com el xai, la vedella o les patates; la caça del senglar i el toc enriquidor dels bolets de temporada com els moixernons, els rovellons, els rossinyols, els cama-secs o els fredolics. Embotits de porc, formatges i les truites de riu.

Ingredients per a 4 persones

1Kg de cua de vedella

1 Raig de vi ranci

Sal, oli, pebre

Farina

Tomàquet

Ceba

All

Llorer

Elaboració

- 1- Salpebrem la cua de vedella
- 2- Posem a escalfar l'oli en una cassola i daurem la cua una mica enfarinada i la reservem
- 3- En el mateix oli incorporem la ceba, el tomàquet i l'all tallat ben petit i ho deixem coure uns 10 minuts
- 4- Afegim la cua i el llorer, hi tirem el vi ranci i deixem que s'evapori un xic i incorporem el bou
- 5- Ho tapem i ho deixem coure unes 3 o 4 hores a foc lent
- 6- Passat aquest temps i si la carn es desfà de l'os ho rectificuem de sal i pebre i ja estarà apunt d'emplatar

Carles Garriga
Restaurant les Planes (Espinavell – Molló)





Ànec amb peres

Inaugurat l'any 1971 per l'Albert Rigat i la Dolors Gardella. De mica en mica, i amb la inestimable ajuda de l'àvia Conxita, l'avi Josep i més tard els sis fills, ha anat creixent i modernitzant les seves instal·lacions, amb la intenció d'oferir-vos una estada agradable en un ambient tranquil i familiar, amb la màxima professionalitat.

La Dolors i en Josep, us ofereixen una acurada gastronomia basada en plats de cuina tradicional catalana d'alta muntanya, escollint sempre els productes de la terra, i de la màxima qualitat.

Aquest és un plat que forma part de la nostra carta d'es que vam obrir l'any 1971. Va començar-lo a fer la padrina Conxita, la Dolors i el Josep que continuem cuinant amb el mateix amor.

Ingredients per a 4 persones

1 ànec
4 peres
1 ceba
2 tomàquets
1 copeta de conyac
Sal
1 Copeta de vi ranci

Per la picada

6 ametlles
1 all
1 galeta
½ got d'aigua

Elaboració

- 1- Posem l'ànec a quarts al forn a 180º que quedi ben rostit
- 2- En una cassola fem un sofregit amb la ceba i el tomàquet i ho triturem bé.
- 3- Hi afegim els talls d'ànec, el raig de conyac i el vi ranci i ho deixem fer a doc baix.
- 4- Per últim hi afegim la picada.
- 5- Per les peres, les posem a coure amb vi negre, la pel d'una llimona i canyella.

Aquest guisat és millor deixar-lo reposar un dia per l'altre.

Josep Rigat
Restaurant Fonda Rigà (Tregurà – Vilallonga de Ter)





Dissabte 23 d'abril a Camprodon

A les 12:00h entrega de premis del concurs "Piula un llibre" a la Plaça de la Vila

Seguidament firma de llibres dels autors camprodonins entre el C/València i la Plaça de la Vila

A les 19:00h concert de rock amb els Bazaga's



Dissabte 23 d'abril a Llanars, a les 22:30h concert de música folk

**Dissabte 23 d'abril,
les escoles de la Vall de Camprodon vendran
roses i llibres als municipis de la Vall.**

Dissabte 23 d'abril de 2016

Llibres i roses al plat...

**... una proposta literària a les pàgines web dels
ajuntaments i la
Mancomunitat de la
Vall de Camprodon**

**CATALUNYA 2016**
REGIÓ EUROPEA DE LA GASTRONOMIA

**Vall de
Camprodon**





ORGANITZA



Mancomunitat de la Vall de Camprodon

C-38, Pk. 9,600 17867 – Camprodon

Tif. 972 740 936

turisme@valldecamprodon.org

www.valldecamprodon.org

COL-LABORA

Han participat en el recull

Restaurant Hostal el Forn - 972741230

Restaurant el Pont9 - 972740521

Restaurant Can Calixó – 972 740386

Restaurant Les Planes – 972741374

Restaurant Can Jordi – 972 741370

Restaurant Can Tiranda – 972136052

Restaurant Can Jepet – 972136104

Restaurant Can Pei – 972741276

Restaurant Fonda Rigà - 972136000

Fleca Marc Mir - 972747013





SANTJORDI 2016
