



GREMI DE FLEQUERS DE LA  
PROVÍNCIA DE BARCELONA



Dona-li **VIDA**  
*al pa!*

## RECEPTARI



DESCOBREIX DELICIOSES RECEPTES  
PER GAUDIR DEL PA CADA DIA DE L'ANY!

Amb el suport de:





GREMI DE FLEQUERS DE LA  
PROVÍNCIA DE BARCELONA



Dona-li **VIDA**  
*al pa!*

Des del Gremi de Flequers de la província de Barcelona volem que li donis vida al pa. Per això, hem creat aquest receptari, elaborat amb diferents productes que podeu trobar a la fleca, per tal que pugueu fer diferents plats amb el pa com a protagonista.

El receptari consta de cinc estacions: receptes d'hivern per entrar en calor, receptes de primavera per gaudir del bon temps, receptes d'estiu per a compartir amb els qui més estimes, receptes de tardor per fer la tornada a la rutina més animada i receptes de Nadal per sorprendre els convidats.

**Us animem a compartir les vostres receptes a través de XXSS amb el hashtag #DONAVIDALPA**

Aquesta iniciativa forma part de la campanya de promoció del pa, on fomentem els productes de fleca artesans de qualitat i conscienciem de la importància de consumir productes saludables i de proximitat.



GREMI DE FLEQUERS DE LA  
PROVÍNCIA DE BARCELONA



Dona-li **VIDA**  
*al pa!*

# Receptes DE NADAL

*Canapès per a les festes*

- Barqueta de cranc amb poma i ou de guatlla
- Barqueta de bacallà a la taronja
- Barqueta d'amanida i tonyina
- Braç de salmó amb margallons i salsa rosa
- Braç d'ensaladilla de gambes
- Sopes escaldades



## Receptes DE NADAL

# BARQUETA DE CRANC

amb poma i ou de guatlla

### INGREDIENTS

- Pa del dia anterior
- Palet de cranc o surimi
- Maionesa
- Tabasco
- Poma
- Suc de llimona
- Germinats d'alfals
- Ous de guatlla

### PREPARACIÓ:

- Talla el pa a llesques i torra'l.
- Talla la poma a daus petits i barreja-les amb el suc de llimona perquè no s'oxidin i reserva.
- Pica els palets de cranc.
- En un recipient posa els palets de cranc picats, la maionesa i unes gotes de tabasco i barreja-ho.
- Col·loca la poma sobre la llesca de pa torrat i a sobre la barreja de palets de cranc.
- Decora amb els germinats i els ous de guatlla.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





Receptes DE NADAL

# BARQUETA DE BACALLÀ

a la taronja

## INGREDIENTS

- Pa del dia anterior
- Bacallà fumat
- Taronja
- Olivada
- Cibulet
- Germinats

## PREPARACIÓ:

- Talla el pa a llesques i torra'l.
- Pela la taronja i tall-la a làmines molt fines.
- Col·loca a sobre del pa una capa d'olivada, els germinats, les làmines de taronja i el bacallà fumat.
- Decorar per sobre amb olivada i el cibulet.

Bon profit!

## AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE NADAL

# BARQUETA D'AMANIDA

### i tonyina

#### INGREDIENTS

- Ingredients
- 500 g patata cuita i aixafada
- 125 g de variants en conserva picats
- 75 g olives verdes picades
- 2 ous durs picats
- 150 g tonyina en oli escorregut
- Maionesa per realitzar la barreja.

#### DECORACIÓ

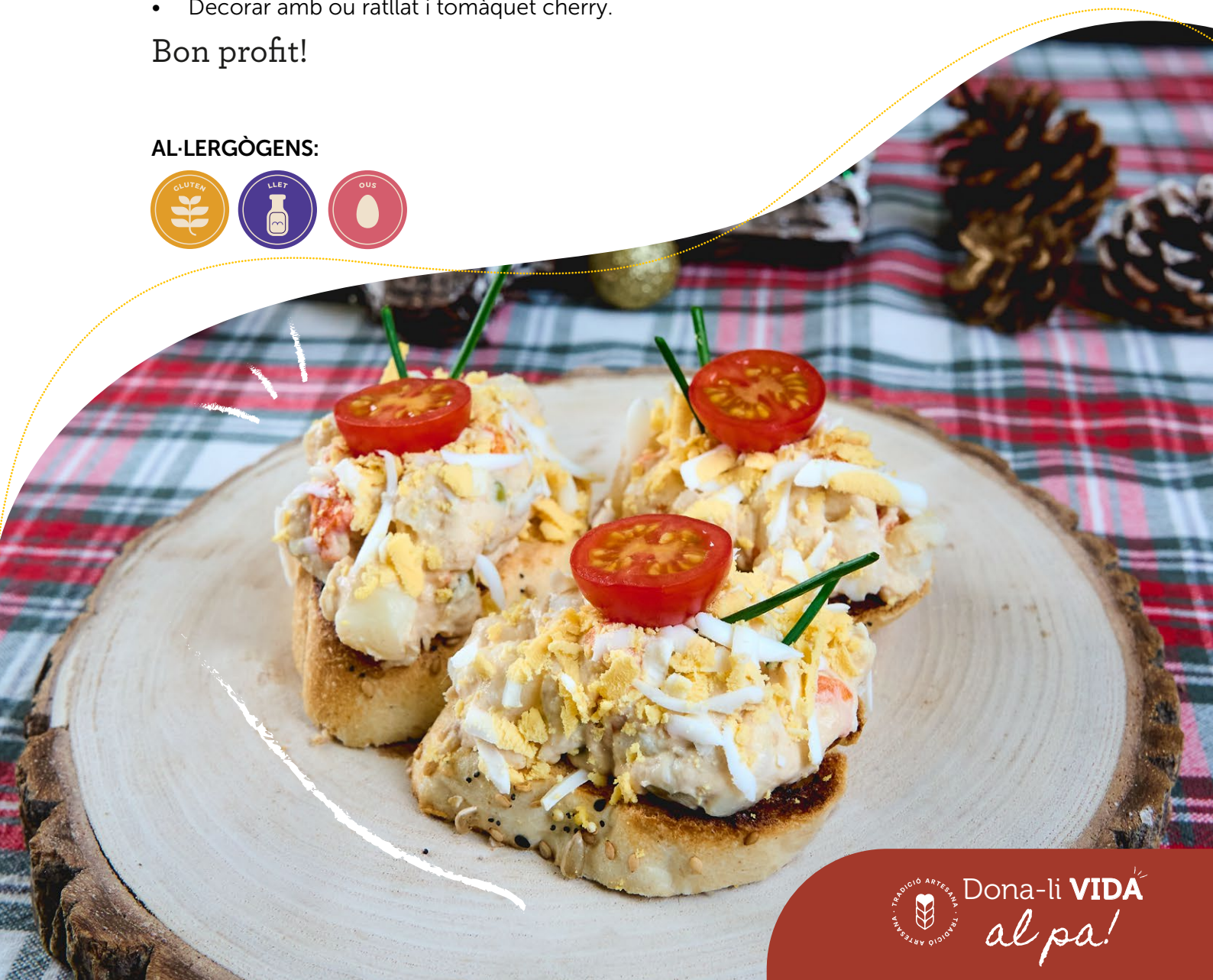
- Ou dur
- Tomàquet cherry

#### PREPARACIÓ:

- Barreja tots els ingredients en un recipient, ha de tenir una textura similar a l'ensalada russa.
- Talla el pa a llesques i torra'l.
- Col·loca damunt del pa l'ensalada de variants.
- Decorar amb ou ratllat i tomàquet cherry.

Bon profit!

#### AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE NADAL

# BRAÇ DE SALMÓ

amb margallons i salsa rosa

### INGREDIENTS

- Pa de motlle tallat en làmines al llarg (demanar al forner)
- C/s salsa rosa
- 300 g salmó fumat
- 200 g margallons
- 200 g cogombrets picats

### DECORACIÓ

- Cogombret laminat
- Rodanxes de margalló
- Freses de peix
- Ou filat

### PREPARACIÓ:

- Tallar l'escorça dels laterals del pa de motlle.
- Utilitzar dues làmines.
- Aplanar lleugerament amb un corró
- Untar una capa de salsa rosa.
- Posar damunt una capa de salmó fumat.
- A la part superior posar una fila de margallons i al costat una fila de cogombrets picats i barrejats amb salsa rosa i enrotllar usant les dues bases.
- Untar la part exterior del braç amb salsa rosa i cobrir amb una capa de salmó fumat.
- \* Conservar en nevera fins al moment de consumir.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:



## Receptes DE NADAL

# BRAÇ D'ENSALADILLA

### de gambes

#### INGREDIENTS

- Pa de motlle tallat en làmines al llarg (demanar al forner)
- 500 g patata cuita xafada
- 75 g olives verdes picades
- 2 Ous durs picats
- 200 g gamba cuita i picada
- C/s salsa tàrtara

#### DECORACIÓ

- Gambes cuites
- Germinats, freses de peix
- Freses de peix
- Tomàquets cherry.

#### PREPARACIÓ:

- Barrejar tots els ingredients fins a aconseguir una pasta per untar (hem d'anar amb compte amb la salsa tàrtara perquè la mescla no ens quedi excessivament líquida)
- Tallar l'escorça dels laterals del pa de motlle.
- Utilitzar dues làmines.
- Aplanar lleugerament amb un corró
- Untar una capa d'ensaladilla russa i enrotllar.
- Untar la part exterior del braç amb ensaladilla russa i allisar.
- Posar damunt una capa de salsa tàrtara i decorar
- \* Conservar en nevera fins al moment de consumir.

Bon profit!

#### AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE NADAL

# SOPES ESCALADES

### INGREDIENTS (Per persona)

- 4/5 llesquetes de pa de llenya, que sigui més consistent
- 1 rovell d'ou
- Brou de pollastre o verdura
- Sal, oli i pebre

### PREPARACIÓ:

- Tallar les llesques ben primes.
- Posar-hi el rovell d'ou, sal oli i pebre.
- Afegir-hi el brou bullint, remenar i menjar!

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





GREMI DE FLEQUERS DE LA  
PROVÍNCIA DE BARCELONA



Dona-li **VIDA**  
*al pa!*

# Receptes DE TARDOR

*Entrepans de tornada a la rutina*

- Entrepà de crema de formatge, mermelada de fruits vermells, gall dindi i camembert amb nous
- Entrepà de crema xocolata i maduixes
- Entrepà vegetal de tonyina i cranc
- Entrepà de "lacón" (braó de porc) amb formatge
- Entrepà de mortadella de Bolonya, maionesa d'olives, ruca, burrata
- Focaccia italiana



## Receptes DE TARDOR

# ENTREPÀ DE CREMA DE FORMATGE

melmelada de fruits vermells, gall dindi i camembert amb nous

### INGREDIENTS

- Pa de Viena o de llet
- Crema de formatge
- Melmelada de fruits vermells
- Gall dindi
- Formatge camembert
- Ruca
- Nous

### PREPARACIÓ:

- Obre el panet i unta amb crema de formatge.
- Afegeix la melmelada de fruits vermells, la ruca, el gall dindi, el formatge camembert i per últim les nous.
- Tanca l'entrepà i ja el tens llest per menjar.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:



## Receptes DE TARDOR

# ENTREPÀ DE CREMA XOCOLATA i maduixes

### INGREDIENTS

- Pa de brioix o de llet
- Crema de xocolata i avellanes
- Maduixes
- Gerds
- Avellanes picades

### PREPARACIÓ:

- Obre el brioix i unta amb la crema de xocolata i avellana, col·loca a sobre els fruits vermells i les avellanes picades.
- I ja tens el berenar enllestit.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE TARDOR

# ENTREPÀ VEGETAL

de tonyina i cranc

### INGREDIENTS

- Pa de motlle
- Maionesa
- Enciam tallat
- Tomàquet tallat a rodanxes
- Ou dur tallat a rodanxes
- Palet de cranc
- Tonyina

### PREPARACIÓ:

- Agafa una làmina de pa de motlle i unta amb maionesa.
- Col·loca a sobre una capa d'enciam i una capa de tonyina, tapa'l amb una làmina de pa de motlle i unta amb maionesa, posa a sobre les rodanxes de tomàquet, les rodanxes d'ou cuit i els palets de cranc picat.
- Tanca amb una altra làmina de pa de motlle i ja el pots servir.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:



## Receptes DE TARDOR

# ENTREPÀ DE "LACÓN"

(braó de porc) amb formatge

### INGREDIENTS

- Pa de vidre
- "Lacón" (braó de porc)
- Formatge de "tetilla" (o qualsevol formatge que tinguem a mà)
- Ceba confitada
- Fulles de canonges
- Pebrot vermell

### PREPARACIÓ:

- Talla el pa de vidre i posa a la base la ceba, les fulles de canonge, el lacón, pebrot vermell i el formatge de tetilla.
- Posa-ho a la sandvitxera i torra'l.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE TARDOR

# ENTREPÀ DE MORTADEL·LA

de Bolonya, maionesa d'olives, ruca, burrata

### INGREDIENTS

- Pa de barra
- Mortadel·la de Bolonya
- Burrata
- Maionesa
- Olives verdes sense os
- Mesclum

### PREPARACIÓ:

- Pica les olives i barreja-les amb la maionesa.
- Unta el pa amb la mescla i col·loca a sobre el mesclum, la mortadel·la de Bolonya i per últim la burrata tallada.
- Tanca l'entrepà i ja el tens llest per menjar.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE TARDOR

# FOCACCIA ITALIANA

### INGREDIENTS

- Pa de fucàcia o pa de coca (també es pot fer amb xapata)
- Cecina
- Mozzarella tallada
- Llesques de parmesà
- Tomàquet deshidratat en oli
- Salsa pesto
- Ruca

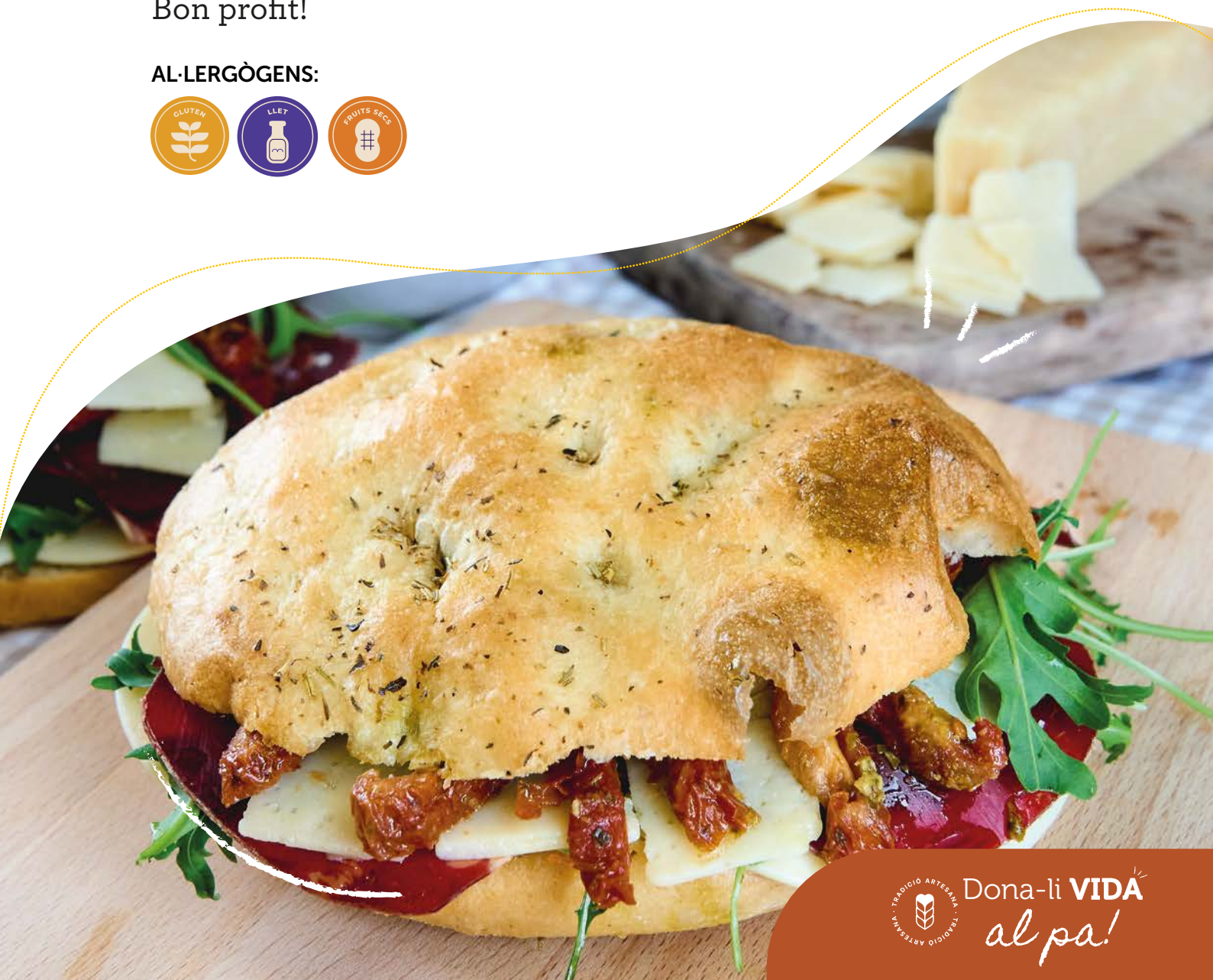
### PREPARACIÓ:

- Talla el pa en forma d'entrepà i untar les dues bases amb salsa pesto.
- Col·loca sobre la base del pa la mozzarella, les fulles de ruca, el tomàquet deshidratat tallat a làmines, la cecina i el parmesà.
- Tanca amb la part superior del pa.

Opcional: es pot planxar a la sandvitxera

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





GREMI DE FLEQUERS DE LA  
PROVÍNCIA DE BARCELONA



Dona-li **VIDA**  
*al pa!*

# Receptes D'ESTIU

*Receptes per entrar en calor*

- Gaspatxo
- Ajoblanco o sopa freda d'ametlles
- Entrepà integral de pernil amb maionesa de pistatxos
- Torrada d'escalivada



## Receptes D'ESTIU

# GASPATXO

### INGREDIENTS

- 1 kg tomàquet pera
- 1 pebrot verd
- 1 cogombre
- 1 dent d'all
- 50 ml oli d'oliva verge extra
- 50 g pa dur
- 250 ml aigua
- 5 g
- Sal
- 30 ml vinagre de Xerès

### PREPARACIÓ:

- Passa tots els ingredients pel túrmix fins que quedi completament triturat com una crema.
- Passa tots els ingredients per un colador xinès i reserva-ho a la nevera fins que estigui completament fred.
- Un cop fred es pot acompanyar amb un rajolí d'oli d'oliva per sobre, ceba, pebrot vermell i verd picat.

Una altra opció també pot ser crostons de pa.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:



## Receptes D'ESTIU

# AJOBLANCO O SOPA FREDA D'AMETLLES

### INGREDIENTS

- 150 g molla de pa del dia anterior
- 500 ml aigua freda
- 100 ml oli d'oliva verge extra
- 100 g ametlles crues sense pell
- 1 gra d'all
- 2 cullerades de vinagre
- Sal

### PREPARACIÓ:

- Posa tots els ingredients junts en un recipient i passa-ho pel túrmix fins a aconseguir una barreja fina i homogènia.
- Reserva a la nevera i consumeix-lo fred.
- Es pot acompanyar amb un rajolí d'oli d'oliva i raïm o panses.

També li pots afegir crostons de pa i ametlla torrada.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes D'ESTIU

# ENTREPÀ INTEGRAL DE PERNIL AMB MAIONESA DE PISTATXOS

### INGREDIENTS

- Pa integral o multicereals
- Maionesa
- Mostassa
- Pistatxos
- Pernil serrà
- Cogombres en vinagre
- Carxofes al natural
- Fulles verdes

### PREPARACIÓ:

- Talla el pa per la meitat.
- Barreja la maionesa amb la mostassa i els pistatxos picats i unta les dues llesques de pa.
- Col·loca les fulles verdes, les carxofes laminades, els talls de pernil serrà i el cogombre laminat.
- Tanca l'entrepà i ja el tindràs llest per menjar.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes D'ESTIU

# TORRADA D'ESCALIVADA

### INGREDIENTS

- Pa de pagès
- Pebrot escalivat tallat a tires
- Albergínia escalivada tallada a tires
- Anxoves
- Tonyina
- Olives verdes farcides
- Oli d'oliva

### PREPARACIÓ:

- Torra el pa de pagès i col·loca a sobre les tires de pebrot i albergínia.
- Afegeix la tonyina, les anxoves i les olives farcides.
- Per acabar, afegeix un rajolí d'oli d'oliva.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:







GREMI DE FLEQUERS DE LA  
PROVÍNCIA DE BARCELONA



Dona-li **VIDA**  
*al pa!*

# Receptes DE PRIMAVERA

*Receptes per entrar en calor*

- Bikini amb pinya
- Entrepà de salmó
- Entrepà vegetal (vegà)
- Entrepà de formatges
- Entrepà integral de pollastre amb formatge fresc i salsa barbacoa
- Torradetes Sta Teresa
- Croissant ràpid i saludable
- Ous al niu

## Receptes DE PRIMAVERA

# BIKINI AMB PINYA

### INGREDIENTS

- Pa de motlle integral o de cereals
- Maionesa
- Suc de taronja
- Formatge Havarti
- Embotit de gall dindi
- Rodanxes de pinya natural
- Mesclum

### PREPARACIÓ:

- Barreja la maionesa juntament amb una mica de suc de taronja.
- Unta les dues llesques de pa de motlle amb la maionesa de taronja, col·loca-hi la pinya, el mesclum, el gall dindi, i el formatge Havarti.
- Tapa-ho amb l'altra llesca.
- Torra-ho a la sandvitxera.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





Receptes DE PRIMAVERA

# ENTREPÀ DE SALMÓ

## INGREDIENTS

- Pa de brioix o pa de llet
- Crema de formatge
- Salmó fumat
- Alvocat
- Rodanxes de tomàquet
- Fulles verdes

## PREPARACIÓ:

- Obre el pa i unta'l amb la crema de formatge, col·loca a sobre les rodanxes de tomàquet, les fulles verdes, l'alvocat i el salmó.

Bon profit!

## AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE PRIMAVERA

# ENTREPÀ VEGETAL (VEGÀ)

### INGREDIENTS

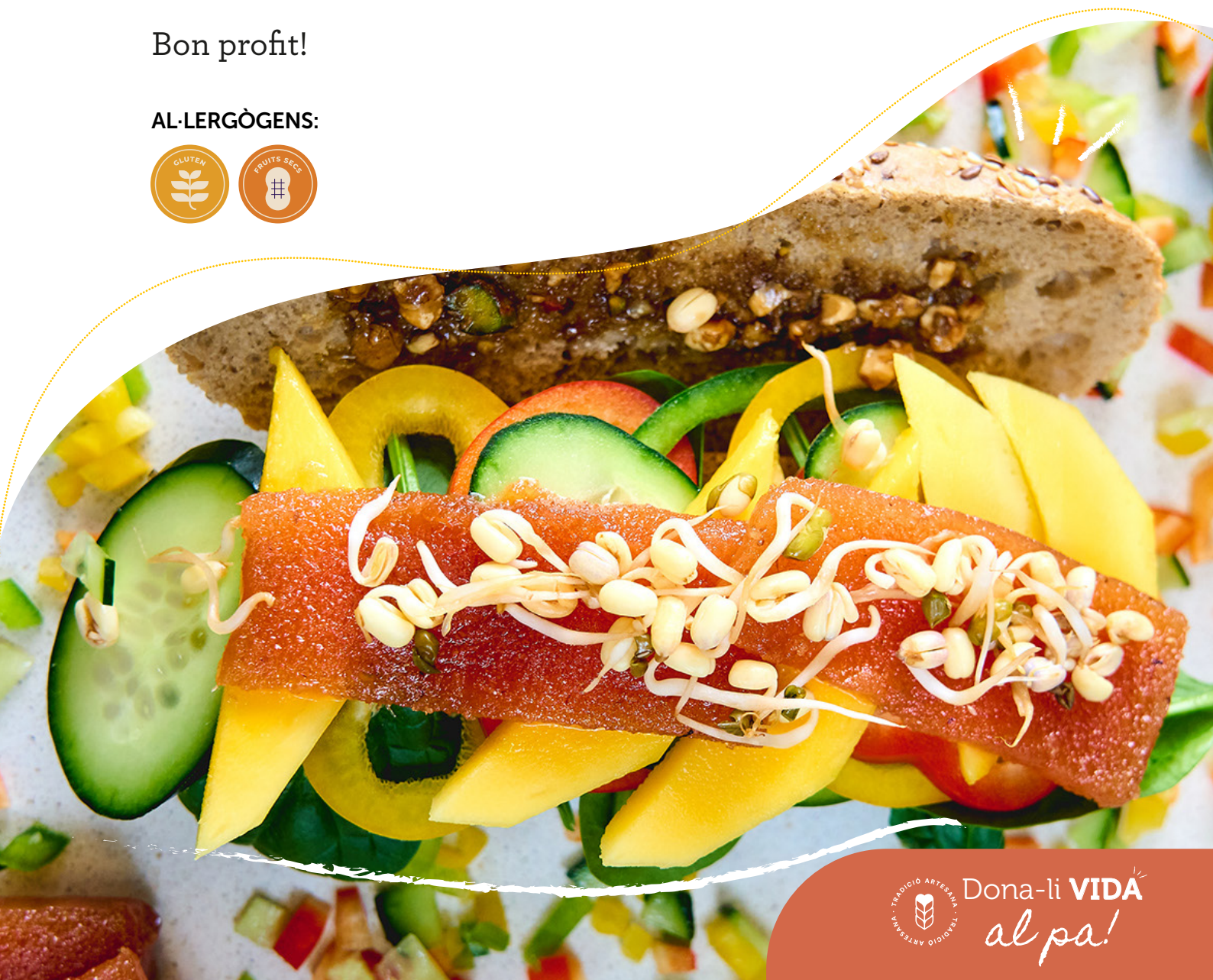
- Pa de llavors o pa de nous
- Germinats
- Fulles d'espínacs
- Rodanxes de cogombre
- Rodanxes de pebrot vermell i groc
- Ceba morada laminada
- Mango laminat
- Carn de codony
- Oli d'oliva
- Vinagre de Mòdena
- Un grapat de fruits secs
- Sal i pebre

### PREPARACIÓ:

- Prepara una vinagreta de fruits secs: trosseja els fruits secs i barrege'ls amb oli d'oliva, vinagre de Mòdena, sal i pebre al gust.
- Barreja-ho bé i reserva.
- Obre el pa i col·loca a la base una mica de la vinagreta de fruits secs, col·loca a sobre les làmines de mango, les fulles d'espínacs, el cogombre, els pebrots i la ceba morada.
- Amaneix-ho tot amb la vinagreta de fruits secs i col·loca-hi a sobre el codonyat.
- Torna a amanir amb la vinagreta i tapa.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE PRIMAVERA

# ENTREPÀ DE FORMATGES

### INGREDIENTS

- Llonguet
- Nous
- Olivada
- Ruca
- Tomàquet d'untar
- Formatge Brie
- Formatge Manxec
- Formatge Blau
- Poma laminada
- Oli d'oliva

### PREPARACIÓ:

- Obre el pa i unta'l amb tomàquet i oli d'oliva.
- Barreja la ruca amb l'olivada i col·loca-ho a la base del pa.
- Col·loca la poma, a sobre els formatges i les nous i tanca'l.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE PRIMAVERA

# ENTREPÀ INTEGRAL DE POLLASTRE

amb formatge fresc i salsa barbacoa

### INGREDIENTS

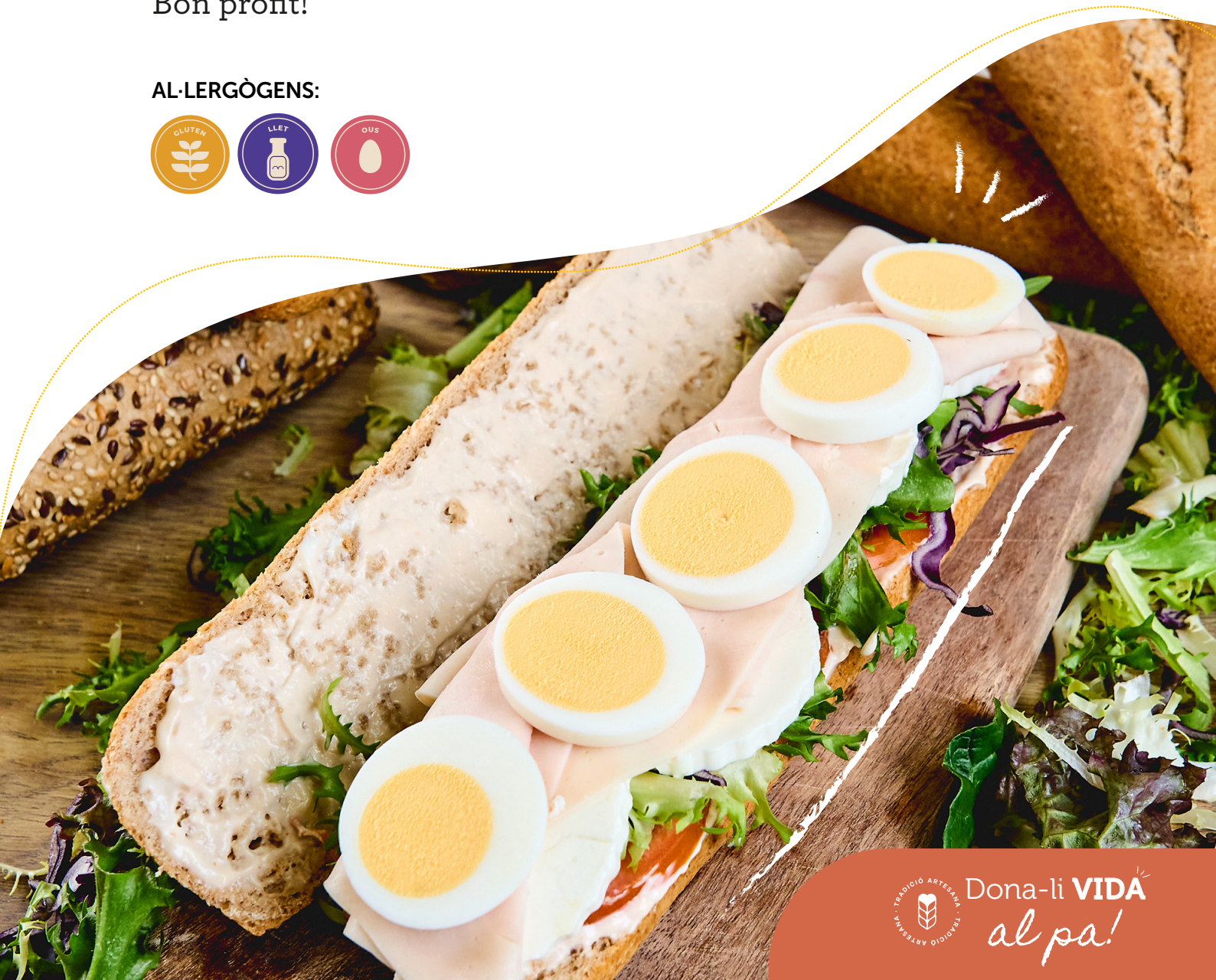
- Pa integral o de llavors
- Embotit de pollastre
- Rodanxa de tomàquet
- Formatge fresc
- Ou cuit
- Fulles verdes
- Maionesa
- Salsa barbacoa

### PREPARACIÓ:

- Barreja la maionesa amb una mica de mostassa i unta el pa.
- Col·loca les làmines de tomàquet i les fulles verdes.
- Col·loca l'ou dur i a sobre el formatge fresc i l'embotit de pollastre.
- Tanca l'entrepà i serveix-lo.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE PRIMAVERA

**TORRADETES STA TERESA****INGREDIENTS**

- Pa sobrant del dia abans llescat
- Llet infusionada
- Ous (20 unitats)
- Sucre
- Canyella en branca
- Pell Llimona
- Pell Taronja
- 2 cullarades de sucre i 1 cullarada de canyella en pols.

**PREPARACIÓ:**

- Infusionem el dia abans la llet amb el sucre, canyella i cítrics.
- Escalfem la llet infusionada una mica.
- Batim els ous.
- Remullem les llesques de pa en la llet calenta.
- Les deixem escórrer.
- Remullem les llesques de pa amb l'ou.
- Deixem escórrer.
- Forn 4 min 200C.
- Tirem sucre per sobre i les cremem amb pala.
- Finalment arrebossem amb la barreja de sucre i canyella en pols.

Si no tens pala fes-ho amb un soplet.

Bon profit!





## Receptes DE PRIMAVERA

# CROISSANT RÀPID I SALUDABLE

### INGREDIENTS

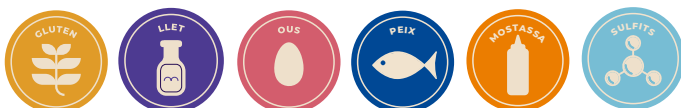
- Croissant
- Maionesa
- Tonyina
- Ou
- Amanida mezclum

### PREPARACIÓ:

- Obre el croissant per la meitat i unta amb maionesa les dues cares.
- Posa la tonyina, el mesclum i l'ou.
- Tanca el croissant.
- Opcionalment pots planxar el croissant

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes DE PRIMAVERA

**OUS AL NIU****INGREDIENTS**

- Panets petits
- Pernil
- Ous

**PREPARACIÓ:**

- Primer de tot, buida els panets tallant la part de dalt amb cur per no trencar-los.
- A continuació, afegeix un ou, el formatge i el pernil a l'interior amb una mica de pebre i orenga o herbes provençals.
- Posa'ls al forn a 180°C durant 15 o 20 minuts.
- I ja ho tindràs llest!

Bon profit!

**AL·LERGÒGENS:**



GREMI DE FLEQUERS DE LA  
PROVÍNCIA DE BARCELONA



Dona-li **VIDA**  
*al pa!*

# Receptes D'HIVERN

*Receptes per entrar en calor*

- Sopa de ceba
- Sopa de farigola
- Migas (guisat a base de pa, all i oli)
- Entrepà vegetal planxat
- Entrepà d'espàrrecs



## Receptes D'HIVERN

# SOPA DE CEBA

### INGREDIENTS

- 1 kg de ceba tallada a la juliana
- 1,5 l de brou de verdures
- 40 g mantega
- 50 g farina
- 100 g de formatge emmental
- 8 llesques de barra de pa torrat
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### PREPARACIÓ:

- Escalfa l'oli i fregeix les llesques de pa. Posa sobre un paper absorbent per treure l'excés d'oli i reserva.
- Escalfa la mantega i ofega la ceba a foc lent durant 20 minuts aproximadament.
- Quan la ceba comenci a daurar-se, afegeix la farina i sofregeix-la durant 2 minuts.
- Afegeix el brou de verdura i escalfa fins que arrenqui el bull, abaixa el foc i deixa coure durant 30 minuts.
- Passats els 30 minuts rectifica de sal i afegeix pebre al gust.
- Posa la sopa en un bol individual, col·loca a sobre 1 llesca de pa i afegeix formatge emmental a sobre.
- Gratina al forn fins que es dauri el formatge.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:



## Receptes D'HIVERN

# SOPA DE FARIGOLA

### INGREDIENTS

- 1 manat de farigola
- 4 llesques de pa de fogassa o pagès del dia anterior
- 2 alls picats
- 1 l d'aigua
- 4 ous cuits
- Oli d'oliva
- Sal

### PREPARACIÓ:

- Posa en una cassola l'oli d'oliva a escalfar.
- Fregeix les llesques de pa i reserva.
- En el mateix oli ofega els alls juntament amb la farigola.
- Un cop ofegats, afegeix l'aigua i el pa.
- Deixa bullir durant 20 minuts a foc lent.
- Un cop passats els 20 minuts, passa tots els ingredients pel turmix i rectifica de sal.
- Posa la sopa en un bol i col·loca a sobre un ou cuit partit per la meitat.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes D'HIVERN

# MIGAS

guisat a base de pa, all i oli

### INGREDIENTS

- 400 g de pa rodó dur tallat a petits trossos
- 2 xoriços tallats a rodanxes
- 200 g de cansalada a daus
- 4 grans d'all aixafat amb pell
- Oli d'oliva
- Sal
- Aigua

### PREPARACIÓ:

- Humiteja lleugerament el pa amb una mica d'aigua i reserva.
- En una cassola posa l'oli d'oliva i ofega el xoriço i la cansalada.
- Una vegada ofegats, afegir l'all i sofregeix-lo fins que estigui daurat.
- Afegeix el pa humitejat i cuina-ho a foc lent durant 10 minuts sense deixar de remoure.
- Serveix-ho en calent

Bon profit!

### AL-LERGÒGENS:





## Receptes D'HIVERN

# ENTREPÀ VEGETAL PLANXAT

### INGREDIENTS

- Pa de coca o pa de vidre
- Tires de pebrot vermell rostit
- Carabassó a la planxa
- Albergínia a la planxa
- Gírgoles a la planxa
- Tofu passat per la planxa (es pot substituir per bacó)
- Salsa romesco

### PREPARACIÓ:

- Unta dues llesques de pa amb salsa romesco, col·loca damunt d'una de les llesques de pa les verdures i el tofu i tapa-ho amb l'altra llesca.
- Posa-ho a la sandvitxera i torra-ho.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:





## Receptes D'HIVERN

# ENTREPÀ D'ESPÀRRECS

### INGREDIENTS

- Pa de Viena o d'hamburguesa
- Ou
- All picat
- Espàrrecs de marge picats
- Sal i pebre
- Oli d'oliva
- Tomàquet per sucar
- Pernil serrà laminat

### PREPARACIÓ:

- Passa els talls de pernil per la paella amb una mica d'oli d'oliva i reserva.
- A la mateixa paella ofega els alls i afegeix els espàrrecs de marge picats.
- Sofregeix fins que els espàrrecs estiguin cuinats.
- Afegeix l'ou batut i remena fins que comenci a quallar.
- Obre el pa i torra'l lleugerament.
- Posa a la base del pa el tomàquet, la remenada d'espàrrecs i col·loca a sobre el pernil.
- Tapa l'entrepà amb la part superior del panet.
- Consumeix-lo ben calent.

Bon profit!

### AL·LERGÒGENS:

