



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



GREMIPA
GREMI DE FLEQUERS DE LA
PROVINCIA DE BARCELONA

Amb algunes receptes
de Grans Xefs

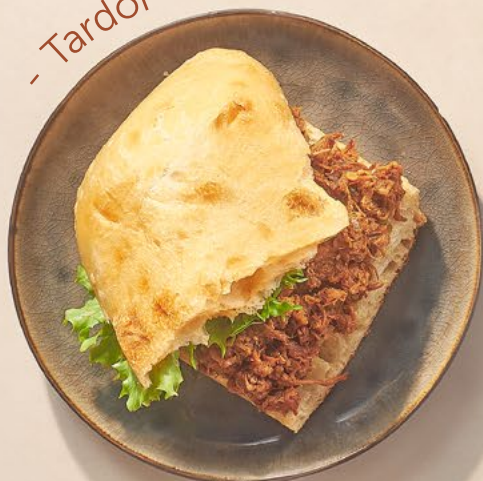
- Primavera -



- Estiu -



- Tardor -



Nou receptari 2025!

- Hivern -





GREMIPA

GREMI DE FLEQUERS DE LA
PROVÍNCIA DE BARCELONA

RECEPTES PER A CADA ESTACIÓ

Des del Gremi de Flequers de la Província de Barcelona, ens enorgulleix presentar la segona edició del receptari "Dona-li Vida al Pa", aquest any fent bandera del nomenament de Catalunya i la nostra gastronomia com a Regió Mundial de la Gastronomia 2025. Aquesta nova edició posa en valor la creativitat dels xefs, que han assumit el repte de convertir el pa artesanal en el protagonista de les seves elaboracions, demostrant-ne la versatilitat i la riquesa gastronòmica.

Aquesta edició, com la de l'any passat, està estructurada en quatre estacions que ens acompanyaran al llarg de l'any, la primavera, amb propostes fresques i lleugeres per donar la benvinguda al bon temps, l'estiu, amb receptes ideals per combatre la calor i gaudir de plats refrescants, la tardor, amb elaboracions reconfortants per fer la tornada a la rutina més agradable, i l'hivern, amb plats càlids i plens de sabor per afrontar els mesos més freds, tot amb un ingredient en comú, el pa de fleca, un producte artesanal que trobareu als forns de confiança i que esdevé l'eix central d'aquest receptari

Us animem a descobrir aquestes propostes i a compartir les vostres creacions a les xarxes socials amb el hashtag #DONAVIDALPA, una manera de seguir donant vida al pa i reivindicar el seu paper fonamental en la gastronomia, perquè el pa és molt més que un acompanyament.





PRIMAVERA

La primavera arriba amb propostes fresques i lleugeres per donar la benvinguda al bon temps!

RECEPTE DEL XEF
1

Coca de Calamars
Ada Parellada

3

Torrades amb crema de formatge, faves i menta

2

Crema freda de pa i pèsols frescos

4

Pastís salat de pa amb formatge i pernil

Primavera



Dona-li **VIDA**
al pa!

amb la Xef
ADA PARELLADA



GREMIPA
GREMI DE FLEIQUERS DE LA
PROVÍNCIA DE BARCELONA

Ada Parellada va néixer a la Fonda Europa de Grà-nollers, un establiment familiar des de 1771. Tot i aprendre l'ofici a casa, als 25 anys va obrir el seu propi restaurant, Semproniana, al centre de Barcelona. Ha escrit més de 20 llibres de cuina i una novella, Sal de Vainilla. És molt activa en els mitjans de comunicació, impartint xerrades i tallers per millorar els hàbits alimentaris. Ha participat en programes com

Colors en sèrie, Caçadors de bolets i Benvinguts a l'Hort. Des del 2019, presenta el programa Què faig avui per sopar?, on ensenya a preparar receptes pràctiques i equilibrades.

Amb més de 30 anys al capdavant de Semproniana, també destaca pel seu compromís en la lluita contra el malbaratament alimentari.

Coca de Calamars

Ada Parellada


10 MIN.


NIVELL FÀCIL


2 PERS.

INGREDIENTS

- Una coca de vidre artesana
- 4 calamars
- 100 g de farina de cigró
- 100 g de farina de blat
- Sal
- Oli per fregir
- 100 g de barreja d'enciams

Per la maionesa

- 1 ou
- 250 ml d'oli d'oliva
- Un raig de suc de llimona
- Sal
- La tinta d'un calamar
- Un manat petit de julivert

PAS A PAS

1. Tallem la coca de vidre procurant que ens quedi una bona base per posar-hi els calamars.
2. Fem una maionesa de la manera tradicional. En el vas de la batedora posem un ou, el raig de suc de llimona, sal i la meitat de l'oli. Començem a batre sense moure la batedora fins que veiem que comença a prendre textura de maionesa. Anem afegint la resta de l'oli fins que tinguem la quantitat desitjada.
3. Separem la meitat de la maionesa i la barregem amb tinta de calamar. A l'altra meitat hi posem les fulles de julivert i triturem fins aconseguir una maionesa verda. Reservem.
4. Netegem els calamars i tallem el cos en rodanxes. Els salem i els enfarinem en una barreja de farina de cigró i farina de blat. Els fregim en abundant oli calent.
5. Els eixuguem del greix sobrer sobre paper de cuina.
6. Muntem la coca, la untem amb una de les maioneses, posem enciam a sobre i els calamars i acabem amb les dues maioneses.





Crema freda de pa i pèsols frescos


30 MIN.


NIVELL FÀCIL


4 PERS.

INGREDIENTS

- 400 g de pèsols
- 2 cebes escalunyes
- 150 g de pa
- 2 porros
- 800 ml de brou de verdura
- Un polsim de sal i pebre

-Tips-

Si t'ha quedat el pa dur, no el llencis, aprofita per fer pa ratllat que el pots guardar en un pot de vidre durant tres mesos i tenir-lo a mà per a quan hakis d'arrebossar o afegir-ho a qualsevol recepta.

PAS A PAS

1. Piquem les cebes escalunyes i els porros. Posem una cassola a foc mig alt amb un rajolí d'oli i ofeguem lleugerament la ceba i el porro, fins que comencin a estovar-se.
2. Trossegem el pa i l'afegim en el moment en el qual el porro i la ceba estiguin lleugerament fets fins que estigui torrat.
3. Afegim els pèsols i cobrim amb l'aigua. Quan comenci a bullir, afegim una mica de sal i de pebre. Baixem el foc a potència mitjana i deixem que es cuini durant 15 minuts.
4. Abans de batre-ho, retirem part de l'aigua de la cocció i ho reservem. Batem tot bé fins a aconseguir una crema homogènia. Si veieu que queda molt espessa, podeu anar afegint part de l'aigua que hem reservat i batre per a incorporar-la bé. Podem passar per un passapurés si voleu una textura més fina.
5. Per a servir, decorem amb una cullerada de iogurt grec, un rajolí d'oli d'oliva, uns encenalls de pernil serrà i una mica de sèsam negre. Servim en calent o en fred, al vostre gust.



Torrades amb crema de formatge, faves i menta



15 MIN.



NIVELL FÀCIL



4 PERS.

INGREDIENTS

- Crema de formatge per untar
- 8 llesques de pa tipus baguette
- 100 g de favetes baby
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre
- Julivert fresc
- Llimona al gust
- Tomàquet sec

PAS A PAS

1. Torrem les llesques de pa per ambdues cares al forn o a la torradora.
2. Amanim les favetes amb l'oli, la sal i el pebre.
3. Piquem el julivert molt finament.
4. Untem la torrada amb el formatge, afegim les favetes i, com a toc final, li tirem una mica de julivert, el tomàquet sec trinxat i unes gotes de llimona.



Pastís salat de pa amb formatge i pernil


45 MIN.


NIVELL MIG


4 PERS.

INGREDIENTS

- 8-10 llesques de pa de motlle artesà
- 1 brick de llet evaporada per cuinar
- 200 g de formatge camembert o similar
- 300 g de pernil cuït en rodanxes grans
- 3 ous
- Mantega
- Pebre
- 2 cullerades de sucre

PAS A PAS

1. Pre-escalfem el forn a 180 graus.
2. Escalfem el sucre en una paella fins que es fongui i es dori lleugerament. Aboquem immediatament a la base d'un motlle allargat, tipus plum-cake, prèviament greixat amb ajuda d'un pinzell amb una mica d'oli de gira-sol.
3. Folrem amb talls de pernil de manera que sobresurtin una mica pel voltant del motlle.
4. Batem els ous, barrejem amb llet evaporada i assaona amb sal i pebre.
5. Després empapem les llesques de pa a la barreja resultant.
6. Omplim amb capes alternades de llesques de pa, formatge tallat en llesques i pernil, la primera i l'última posar-la de pa.
7. Dobleguem el pernil sobrant cap a l'interior.
8. Courem el pastís en el forn, al bany maria, fins que qualli (uns 30 minuts).

-Tips-

Per la seva textura suau i el seu alt contingut en calci i vitamines A i D és una recepta molt adequada per als més petits i també els més veterans de la família.

BONUS TRACK...

Els flequers també
cuinen

Torrades de Santa Teresa

Recepta de:

L'015
BRADOR
DELS



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

PAS A PAS

1. Infusionem el dia abans la llet amb el sucre, canyella i cítrics.
2. Escalfem la llet infusionada una mica.
3. Batim els ous.
4. Remullem les llesques de pa en la llet calenta.
5. Les deixem escórrer.
6. Remullem les llesques de pa amb l'ou.
7. Deixem escórrer.
8. Forn 4 min 200C.
9. Tirem sucre per sobre i les cremem amb pala.
10. Finalment arrebossem amb la barreja de sucre i canyella en pols. Si no tens pala fes-ho amb un soplet.



Ous al niu

Recepta de:



20 MIN.



NIVELL FÀCIL



4 PERS.

INGREDIENTS

- Panets petits
- Pernil
- Ous

PAS A PAS

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



Sopa escaldada

Recepta de:



30 MIN.



NIVELL FÀCIL



4 PERS.

INGREDIENTS

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

PAS A PAS

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

-Tips-

Torra lleugerament el pa!

Un cop passat pel forn o per la paella amb un raig d'oli, aguantarà millor el brou. Si el torres amb all o herbes, guanyaràs en sabor.



Un receptari de:



Amb el suport de:



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025



**Generalitat
de Catalunya**