



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



GREMIPA
GREMI DE FLEQUERS DE LA
PROVINCIA DE BARCELONA

Amb algunes receptes
de Grans Xefs

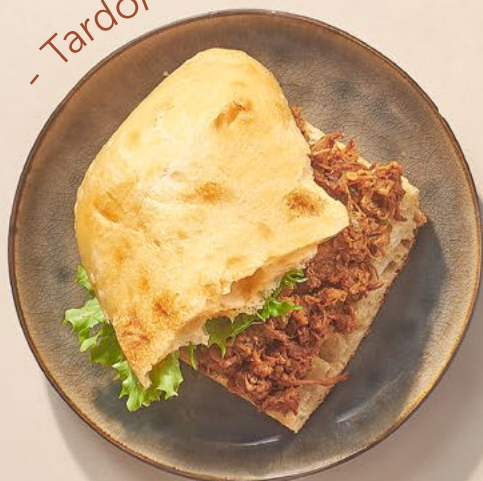
- Primavera -



- 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.





GREMIPA

GREMI DE FLEQUERS DE LA
PROVINCIA DE BARCELONA

HIVERN

Descobreix les saboroses receptes
d'hivern de Dona-li Vida al Pa: plats
reconfortants per gaudir de
la temporada més freda!

RECEPTA DEL XEF
1

Sopa de Ceba
Víctor Quintillà

3

Torrades
de mel i mató

2

Fondue en pa
de pagès

4

Coca de recapte
amb pa de vidre



Dona-li **VIDA**
al pa!

Hivern



amb el Xef
VÍCTOR QUINTILLÀ
del Restaurant Lluerna



GREMIPA
GREMI DE FLEQUERS DE LA
PROVÍNCIA DE BARCELONA

Quintillà, format a l'Escola Muntaner d'Hostalatge i Restauració de Barcelona i amb experiència a restaurants com El Bulli i el Restaurant Gaudí, va ser nominat com a cuiner de l'any pel Fòrum Gastronòmic el 2010 i millor Jove cuiner per l'Acadèmia Catalana de Gastronomia el 2012, any en què el seu restaurant va rebre la seva primera estrella Michelin.

Des del 2001, dirigeix amb la seva dona el restaurant Lluerna, amb una cuina honesta, creativa i propera, basada en productes frescos i locals. Apassionat del bon pa, Quintillà aposta per col·laborar amb mestres flequers per garantir un acompanyament d'excel·lència als seus menús d'Estrella Michelin.

Sopa de Ceba

Víctor Quintillà


4 HORES


NIVELL MIG


4 PERS.

INGREDIENTS

- 200 g de formatge ratllat de qualitat
- 200 ml aigua
- 4 ous
- 1l de Fons de pollastre
- 1kg de ceba
- 100 g de mantega
- 1 pa de qualitat
- 100 g de formatge Botàs

PAS A PAS

1. Coure els ous 30 min a 67°C durant 30 min, refredar i reservar. Pelar i passar els rovells per un colador fi. Posar en mànigues.
2. Pelar el pa i fer trossos, de 3x5 només amb la molla. Posar a bullir l'aigua, afegir el formatge ratllat i colar sobre els trossos de pa. Es tracta de fer una torrada de Santa Teresa salada.
3. Fer un brou de pollastre amb aletes rostint-les al forn amb verdures ofegades i una mica de vi ranci.
4. Tallar la ceba en juliana i ofegar-la amb la mantega fins que quedi ben cuita, mullar amb el brou de pollastre i coure unes 3 hores. Colar, refredar i treure la mantega que queda al damunt.
5. Al moment del servei tallar cada tros de pa en dos i posar a gratinar amb el formatge Botàs al damunt. Escalfar la sopa de ceba i emplatar, pa amb formatge i rovell d'ou intercalat tres cops. Servir la sopa ben calenta a taula amb una gerra.





Fondue en pa de pagès



90 MIN.



NIVELL FÀCIL



4 PERS.

INGREDIENTS

- 1 pa tipus pagès de 400/500 g
- 160 g de formatge Emmental
- 160 g de formatge curat
- 1 cebolleta
- 175 g de maionesa
- Cebollí
- Sal, pebre negre molt al gust
- 1 cullerada de pebre vermell de la vera picant
- Oli d'oliva verge
- Oli de gira-sol

PAS A PAS

1. Tallem la ceba tendra en daus molt petits i la reservem en un bol. Afe-gim els formatges ratllats i la maionesa. Assaonem lleugerament amb sal i pebre i ho mesclem molt bé.
2. Obrim el pa per la part superior com si li traguéssim la tapa i retirem tota la molla. Omplim-lo amb la mescla de formatge i col·loquem la tapa que hem retirat.
3. Envoltem el pa molt bé amb paper d'alumini i l'introduïm al forn prees-calfat a 160° durant una hora.
4. El retirem, remenem bé la mescla de formatges i l'acabem amb cebollí fresc picat.
5. Servim immediatament i a gaudir de la nostra fondue! Comencem menjant-nos el pa de la tapa introduint-lo a la fondue i després anem retallant les parets del pa. La part més sabrosa és la del fons!



Recepta 3
Hivern

Torrades de mel i mató


10 MIN.


NIVELL FÀCIL


4 PERS.

INGREDIENTS

- 1 Pa de nous
- 60 g de nous
- 65 g de mel
- Mató per untar

PAS A PAS

1. Torrem una mica el pa.
2. Un cop torrat, untem el pa amb el mató.
3. Afegim les nous senceres.
4. Per acabar, tirem un rajoli de mel per sobre.

Comença el dia
amb un esmorzar
complet i ple
d'energia **per donar
el millor de tu!**



Coca de recapte amb pa de vidre



60 MIN.



NIVELL FÀCIL



4 PERS.

INGREDIENTS

- 1 Pa de vidre
- 1 albergínia
- 1 pebrot vermell
- 2 cebes
- Oli d'oliva verge extra
- Una mica de pebre negre molt
- Una mica de sal

PAS A PAS

1. Per fer l'escalivada, comencem per preescalfar el forn a 185 amb calor a dalt i a baix. Mentrestant, rentem l'albergínia i el pebrot vermell; pelem les cebes i ho introduïm tot en una font apta per al forn. Engreixem les verdures amb una mica d'oli d'oliva verge extra i, quan el forn estigui calent, els enforenem durant uns 45-50 minuts, donant-los la volta a la meitat de la cocció.
2. Un cop transcorregut el temps de cocció, esperem que les verdures s'atemperin una mica per pelar-les, retirar-ne les llavors i els peduncles dels pebrots i tallar-les a tires. Les introduïm en un recipient de vidre, salpebrem al gust i hi afegim un bon raig d'oli d'oliva verge extra.
3. Cobrim el pa de coca amb l'escalivada i hi afegim un rajolí d'oli d'oliva per tota la superfície. Opcionalment, podem posar a sobre o arengades o salsitxes.



GREMIPA

GREMI DE FLEQUERS DE LA
PROVINCIA DE BARCELONA

TARDOR

Descobreix les receptes de tardor
de Dona-li Vida al Pa: plats plens
de sabor i ingredients de
temporada!

RECEPTA DEL XEF 1

Savarin de llimona, cremós de
llorer fresc, farigola i neules sobre
un pa de briox

Jordi Castán

3

Entrepà de cua de vedella
a la cervesa

2

Mandonguilles
de pa

4

Púding
de xocolata



Dona-li **VIDA**
al pa!

Tardor

amb el Xef
JORDI CASTÁN
de Casa Amàlia



GREMIPA
GREMI DE FLEQUERS DE LA
PROVÍNCIA DE BARCELONA

Jordi Castán, un dels tres responsables de Casa Amàlia, és un veterà de la sala amb 30 anys d'experiència. Va començar als 13 anys per ajudar la seva mare i ha treballat en projectes destacats com el Golden Rock, el Hilton, Sagardi i Oaxaca. El seu perfil es defineix per liderar projectes propis com La

Solana de Bolvir i Ona Nit. A Casa Amàlia, la seva professionalitat, atenció al detall i proximitat creen una atmosfera única que acompanya els exquisits plats del restaurant. La seva mirada reflecteix la seva passió per la gastronomia i el servei.

Savarin de llimona, cremós de llorer fresc, farigola i neules sobre un pa de briox

Jordi Castán



90 MIN.



NIVELL DIFÍCIL



4 PERS.

INGREDIENTS

BRIOIX DE CANYELLA

- 300 g de farina de blat T 65
- 75 g de massa mare líquida
- 15 g de llevat fresc de fleca
- 7 g de sal
- 80 g de sucre en pols
- 1.5 g de canyella en pols
- 6 ous sencers
- 250 g de mantega freda en daus

ALMÍVAR DE ANÍS ESTRELLAT I CLAU

- 300 g d'aigua
- 200 g de sucre blanc
- 2 un de clau
- 1 unitat de anís estrellat

CREMÓS DE LLORER FRESC I FARIGOLA LLIMONERA

- 800 cc de Nata 35%
- 3 un. de llorer fresc
- 5 branques de farigola hidratada
- 6 rovells d'ous pagès (120 g)
- 125 g de sucre blanc
- 4 un de fulles de gelatina hidratades

CRUMBLE DE GARROFER

- 100 g de farina de blat
- 100 g de farina d'ametlles
- 40 g de garrofer pols torrat
- 80 g de sucre blanc
- 120 g de mantega tallat a cubs

PAS A PAS

PEL BRIOIX DE CANYELLA

1. Al recipient o en una màquina Kitchen Aid, aboquem els secs primer, la farina, la massa mare líquida, el llevat, la canyella, la sal, el sucre. Ho barregem bé i afegim els ous. Barregem durant 5 minuts a velocitat baixa, després 10 minuts a velocitat ràpida. Aproximadament 4 minuts abans que acabi el pastat, afegim la mantega tallada a daus a poc a poc.
2. Formem una bola i la cobrim amb un drap lleugerament humit. Deixem reposar durant 2 hores. Al final del repòs, la massa haurà augmentat de volum. Després la posem a la nevera durant 1 hora.
3. Empolsem farina sobre la superfície de treball. Estirem la massa en forma rectangular de la mida del motlle de 32 cm x 26 cm. Introduïm dins del motlle (prèviament enmantecat i amb farina) Deixeu reposar durant 30 minuts sota un drap.
4. Preescalfem el forn a 170 °C. Enforem durant aproximadament 25 minuts. En treure del forn, desemmotlleu el briox i deixeu-lo refredar en una reixeta.

Savarin de llimona, cremós de llorer fresc, farigola i neules sobre un pa de brioix

Jordi Castán

SEGUIM PAS A PAS...

PER A L'ALMÍVAR D'ESPÈCIES

1. En una olla petita, introduïu tots els ingredients junts i porteu a bullir. Retirar del foc i conservar a la nevera.

CREMÓS DE LLOREER FRESC I FARIGOLA LLIMONERA

1. Infusionem la nata amb el llorer fresc i la farigola a foc baix (sense arribar a bullir) durant 20 minuts. La passem per un colador.
2. Barregem els rovells amb el sucre, afegim la nata calenta i tornem al foc.
3. Remenem amb un batedor i una espàtula de goma (evitant afegir aire) fins a obtenir una crema amb textura similar a la crema catalana (la temperatura ideal és de 78 °C).
4. Retirem del foc, la passem per un colador, afegim les fulles de gelatina i deixem reposar 24 hores a la nevera amb paper film en contacte.
5. Després de 24 hores, amb l'ajuda d'una KitchenAid o batedora elèctrica, batem lentament fins a obtenir una mousse muntada. La conservem dins una màniga de pastisseria.

CRUMBLE DE GARROFA

1. Barregem els ingredients secs en una KitchenAid o batedora elèctrica.
2. Afegim la mantega a daus, a poc a poc, i barregem fins a obtenir una textura sorrenca (no ha de quedar compacta).
3. Refredem a la nevera durant 1 hora. Preescalfem el forn a 170 °C.
4. Estirem el crumble en una safata i el coem durant 15 minuts.
5. Amb l'ajuda d'una espàtula, remenem una mica la barreja i continuem coent uns 10 minuts més, o fins que el crumble estigui gairebé sec. La calor residual acabarà de coure'l.

MUNTATGE

1. Tallem el brioix per la meitat, deixant la part exterior cap avall. Embebem l'interior amb l'almívar d'espècies.
2. Amb l'ajuda de la màniga pastissera, fem línies per cobrir tot el brioix. Repetim el procés, però aquest cop fent-ho en direcció oposada.
3. Trenquem unes neules amb les mans en formes irregulars i les escampem per sobre del brioix.
4. Acabem amb una bona quantitat de crumble de garrofa i ho compartim amb família o amics.





Mandonguilles de pa


60 MIN.


NIVELL FÀCIL


4 PERS.

INGREDIENTS

- 200 g de pa del dia anterior
- 6 ous mitjans
- 1 gra d'all premsat
- ¼ de manat de julivert fresc ben picat
- Pa ratllat
- Oli per fregir
- Sal

INGREDIENTS PER LA SALSA

- 150 g de ceba
- 100 g de pastanaga
- 2 grans d'all
- Sal
- Pebre negre mòlt
- 20 g de farina de blat
- 125 ml de vi blanc o xerès
- 200 ml de caldo de pollastre

PAS A PAS

1. Piquem molt finament el pa del dia anterior i el barregem amb els ous batuts amb una pessic de sal, l'all i el julivert picat. Ho deixem reposar mitja hora perquè el pa s'estovi i absorbeixi l'ou.
2. Passat aquest temps, afegim una o dues cullerades de pa ratllat –o una mica més– fins aconseguir una massa amb una consistència similar a la de les mandonguilles tradicionals i donar-li forma de pilota.
3. Per últim, les fregim en abundant oli fins que estiguin daurades i les reservem.
4. Pelem 150 g de ceba i la piquem. Pelem 100 g de pastanaga i la tallem a rodanxes. Premsem 2 grans d'all.
5. En una cassola, sofregim la ceba durant 5 minuts fins que estigui lleugerament daurada, afegim l'all i la pastanaga i cuinem 10 minuts a foc baix.
6. Afegim 20 g de farina de blat i la torrem durant 2 minuts, remenant. Aboquem 125 ml de vi blanc o xerès i deixem reduir a foc fort durant 5 minuts.
7. Triturem les verdures amb 200 ml de caldo de pollastre fins obtenir una salsa fina, incorporem les mandonguilles reservades i cuinem el conjunt durant 10 minuts, remenant de tant en tant. Provem i salpebrem al gust.
8. Les acompanyem amb una mica d'arròs



Entrepà de cua de vedella a la cervesa



1 HORA



NIVELL MIG



4 PERS.

INGREDIENTS

- 4 Panets
- 1 kg aproximadament de cua de vedella
- 2 pastanagues pelades i netes
- Mitja ceba neta
- 2 dents d'all pelats
- 200 g de xampinyons laminats
- 400 ml de cervesa
- 300 ml de caldo de carn
- 2 cullerades generoses de pebre vermell de la vera
- 1 cullerada de pebre vermell de la vera picant
- Oli d'oliva verge
- Sal, pebre negre molt al gust
- Oli de gira-sol

PAS A PAS

1. El primer que fem és deixar macerar la cua amb la cervesa durant mínim 4 hores. Si la cervesa no la cobreix completament, li donarem la volta a les 2 hores perquè s'impregni bé per tots els costats.
2. L'escorrem, reservem la cervesa i assequem bé la carn.
3. Al fons d'una olla, posem un raig d'oli i daurem la carn. Un cop feta, la traiem i sofregim les verdures tallades ben petites amb el robot de cuina. Salpebrem i daurem uns minuts.
4. Afegim novament la carn, incorporem el pebre vermell dolç i picant i sofregim uns segons. Afegim la cervesa, el caldo, salpebrem i tapem. Deixem coure a foc suau fins que la carn estigui tendra, es desenganxi de l'os i el suc s'hagi consumit pràcticament.
5. Deixem que refredi una mica la carn per poder-la esmicolar i reservem amb el seu suc.
6. Farcim els panets amb la carn, i servim acompanyat d'unes patates xips.



Púding de xocolata


90 MIN.


NIVELL FÀCIL


4 PERS.

INGREDIENTS

PÚDING:

- 120 g de pa dur
- 150 g de xocolata negra
- 600 ml de llet sencera
- 4 ous

CAMEL:

- 150 g de sucre blanc
- 30 ml d'aigua
- Unes gotes de llimona

-Tips-

Afegeix canyella a la recepta per donar-li un punt diferent a la recepta.

Púding de xocolata

PAS A PAS

1. Comencem tallant 120 g de pa dur a trossets petits i els posem en un bol gran.
2. Tallem 150 g de xocolata negra i la col·loquem en un cassó juntament amb 600 ml de llet sencera. Ho portem a foc mitjà sense deixar de remoure fins que la xocolata estigui ben desfeta i barrejada amb la llet.
3. Afegim la llet amb xocolata sobre el pa i el deixem reposar uns minuts perquè s'humitegi i s'estovi abans de continuar amb la recepta.
4. Trenquem els ous i els afegim al bol amb el pa i la xocolata.
5. Ho triturarem tot amb la batedora de mà fins a obtenir una crema fina i homogènia. Reservem.
6. Caramel·litzarem el motlle: en un cassó posem 150 g de sucre blanc, 30 ml d'aigua (unes 4 cullerades) i unes gotes de suc de llimona. Posem a escalfar la mescla a foc mitjà, sense remoure, fins que el sucre es fongui completament i comenci a adquirir el característic color ambre del caramel. Tardarà 5 minuts. Atenció en aquest pas: quan el caramel comenci a daurar-se, hem de treure'l del foc, ja que continua cuinant-se amb la calor residual i, si es passa, pot amargar. Ho aboquem immediatament sobre el motlle.
7. Amb l'ajuda d'un drap o unes manyoples i molt de compte de no cremar-nos, inclinarem el motlle perquè el caramel cobreixi les parets. Un cop tenim el motlle caramel·litzat, l'omplim amb la mescla del púding que teníem reservada.
8. Tapem el motlle amb paper de forn i el subjectem amb un cordell, així el púding no es ressecarà per la part superior. Posem el motlle en un bany maria, és a dir, en una font una mica més gran amb aigua. El col·loquem a la part baixa del forn preescalfat a 180 °C, amb calor a dalt i a baix, i el coem durant 1 hora.
9. Passat aquest temps, retirem el paper i el punxem amb un palet per comprovar que estigui ben quallat. El deixem temperar al forn amb la porta semioberta i, quan ja estigui gairebé fred, el guardem a la nevera un mínim de 3 hores (tot i que recomanem deixar-lo fins a l'endemà). Un cop ben fred, el podem desemmotllar passant un ganivet o espàtula pels costats per desenganxar-lo i bolcant el motlle sobre una font de mida adequada.



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.



GREMIPA
GREMI DE FLEIERS DE LA
PROVINCIA DE BARCELONA

ESTIU

Amb la calor, ve de gust una cuina fresca, lleugera i plena de sabor. Per això, et portem noves receptes creatives amb pa, ideals per gaudir de l'estiu amb plats refrescants i ràpides de fer.

RECEPTA DEL XEF 1

Terrina de foie amb
pa de brioix
Carles Gaig

3

Panzanella de préssec i
tomàquet

2

Gaspaxo de síndria
i alvocat

4

Amanida Cèsar
amb crutons



Dona-li **VIDA**
al pa!

Estiu

amb el Xef
CARLES GAIG



GREMIPA
GREMI DE FLEIQUERS DE LA
PROVÍNCIA DE BARCELONA

Carles Gaig és un reconegut xef català amb una llarga trajectòria en la gastronomia. Nascut a Barcelona, va començar la seva carrera en la cuina des de jove, sent la quarta generació en dirigir el restaurant familiar, que li ha permès consolidar-se com a un dels grans referents de la cuina tradicional catalana amb un toc innovador. El seu treball ha estat reconegut amb diverses distincions, incloent una

estrella Michelin. Gaig és conegut per la seva passió per la cuina de qualitat, la seva aposta per productes locals i de temporada, i la seva capacitat per reinventar els plats més clàssics de la cuina catalana. A més de la seva feina com a xef, ha participat en diversos projectes gastronòmics i és un defensor de la cuina autèntica i la sostenibilitat.

Terrina de foie amb pa de brioix

Carles Gaig



3 HORES



NIVELL DÍFICIL



4 PERS.

INGREDIENTS

- 1 foie d'ànec de 500 g
- Sal
- Sucre

INGREDIENTS DEL BRIOIX (opcional)

- 500 g de farina de blat
- 12 g de llevat fresc
- 60 g de sucre
- 2 g de sal
- 2 ous mitjans a temperatura ambient
- 100 ml de llet templada
- 50 ml d'aigua temperada
- 50 g de mantega a temperatura ambient

-Tips-

El foie és un ingredient atemporal que es pot gaudir en qualsevol moment de l'any, fins i tot durant l'estiu! A vegades associem aquest deliciós producte amb plats de temporada freda, però és perfecte per a qualsevol ocasió!

PAS A PAS

1. Obriu el foie fresc sense venes i temperat, obrim amb les mans i espolem sal i sucre.
2. Deixeu-lo 30 minuts i passar a una terrina o mottle.
3. Preescalfeu el forn a 180°, un cop a temperatura, apagueu-lo i col·loqueu la terrina a l'interior. N'hi haurà prou amb aquesta escalfor i el deixem durant 25 minuts dintre.
4. Retireu la terrina i col·loqueu un pes al damunt.
5. Passeu-la a la nevera unes hores (ho podeu fer d'un dia per l'altre, per exemple) fins que el greix quedi quallat. Aleshores, separeu-lo de la carn.
6. Desmoltleu la terrina.
7. Temperar una mica el greix restant en un bany maria suau, fins que quedi una textura de salsa densa. Aboqueu-ne una part sobre la terrina.
8. Refredeu el foie a la nevera perquè el bany de greix quedi quallat, i repetiu el procés amb el greix restant.
9. Deixeu la terrina a la nevera durant 1 setmana, ben embolicada amb paper film i alumini.

Terrina de foie amb pa de brioix

Carles Gaig

Ara només cal que compris un bon pa abrioixat que puguis tallar en llesques, a la teva fleca artesana de confiança, o si t'agraden els reptes, seguir la recepta que en Carles Gaig fa al seu restaurant:

DISPOSEM A L'AMASSADORA:

1. Farina, llevat (prèviament barrejat amb el sucre) i sal.
2. Afegim els ous lleugerament batuts (reservem una mica d'ou batut per pintar), la llet i l'aigua (tots dos tèbis).
3. Amassem a velocitat mitjana durant uns 5 minuts.
4. Afegim la mantega a punt de pomada i amassem 3 minuts més, fins que la massa estigui llisa i elàstica.
5. Formem una bola, tapem amb un drap i deixem fermentar durant 2 hores en un lloc estàtic.
6. La massa haurà duplicat el seu volum, així que la desgassifiquem.
7. Dividim en 6/8 porcions iguals.
8. Bolegem cada porció, deixant els plecs a la part inferior.
9. Disposem les boles de massa en un motlle allargat folrat amb paper de forn, tapem de nou amb el drap i deixem fermentar durant 60-90 minuts, fins que la massa dobli el seu volum.
10. Preescalfem el forn a 180 °C.
11. Pintem amb l'ou reservat i enforem durant 20 minuts a 180 °C, fins que estigui daurat.
12. Retirem i deixem refredar damunt d'una reixeta. Un cop fred, el conservem en una bossa o recipient hermètic.





Gaspatxo de síndria i alvocat



15 MIN.



NIVELL FÀCIL



4 PERS.

INGREDIENTS

- 500 g de tomàquets madurs
- 500 g de síndria sense pell
- 1 gra d'all petit
- Ceba morada
- 1 unitat de llimona petita exprimida
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada mitjana de sal
- 2 unitats d'alvocat
- Alfàbrega
- Pa
- 1 cullerada de vinagre de Jerez

PAS A PAS

1. Tallem la síndria, el tomàquet, el cogombre i el pebrot vermell a trossos.
2. Pelem l'alvocat i l'afegim als ingredients.
3. En un processador d'aliments o batedora, triturem tot junt amb l'all, l'oli d'oliva, el vinagre, la sal i el pebre fins a obtenir una textura suau.
4. Si volem un gaspatxo més líquid, podem afegir una mica d'aigua freda.
5. El refrigerem durant almenys 2 hores abans de servir.
6. El servim ben fred.



Panzanella de préssec i tomàquet


20 MIN.


NIVELL FÀCIL


4 PERS.

INGREDIENTS

- Uns 100 g de pa
- 2 préssecs madurs (o nectarines)
- 500 g de tomàquets madurs, gustosos i sucosos (per exemple, rosa de Barbastre)
- El suc d'una llimona
- Un grapat de fulles d'alfàbrega fresca
- Un paquet de burrata o mozzarella gran
- 2 cullerades de llavors de mostassa o mostassa antiga
- Oli d'oliva verge extra
- Sal en escates
- Pebre negre acabat de moldre

PAS A PAS

1. Agafem el pa i, amb les mans, anem trencant trossos de mida similar i els posem en un bol (un truc perquè quedi súper cruixent, per les irregularitats del tall). En aquest bol afegim sal, pebre i oli d'oliva suficient perquè quedi tot lleugerament cobert, no cal passar-se. Enforsem en una safata de forn a 180 graus fins que estiguin daurats i cruixents. Un cop llestos, deixem refredar.
2. Torrem les dues cullerades de llavors de mostassa en una paella o cassó amb tres cullerades d'oli d'oliva i mitja culleradeta de pebre negre (si no tenim llavors de mostassa a mà, podem utilitzar mostassa antiga i saltar-nos aquest pas). Coem les llavors a foc mitjà, remenant, fins que comenci a fer una olor increïble, normalment es triga entre tres i cinc minuts. Retirem del foc i aboquem en un bol gran amb una mica de sal.
3. Tallem el préssec en grillons i els tomàquets en trossos irregulars, perquè es puguin punxar amb la forquilla. Afegim al bol amb el suc de llimona i l'alfàbrega i remenem amb les mans. Provem i corregim de sal.
4. Tallem la burrata o mozzarella a daus grans i els afegim al bol on també hi aboquem tots els tomàquets amb el seu suc, els trossos de pa i remenem. Un toc de sal en escames per rematar i ja tenim l'estiu en un plat.



Amanida Cèsar amb crutons


30 MIN.


NIVELL FÀCIL


4 PERS.

INGREDIENTS

- 100 g de formatge parmesà
- 300 g de pit de pollastre
- Una pessic d'all en pols
- Una pessic de pebre negre
- Una pessic de sal
- Salsa Cèsar
- Crutons casolans

INGREDIENTS PER LA SALSA

- 20 g anxoves en oli
- 1 gra d'all
- 50 g formatge parmesà
- 10 g mostassa antiga
- 2 rovells d'ou
- 50 ml oli d'oliva verge extra
- 30 ml suc de llimona
- pebre
- Sal

PAS A PAS PER LA SALSA

1. Aixafem les anxoves, l'all, el formatge i la mostassa en un morter.
2. Els afegim en un recipient amb els rovells, una mica d'oli, el suc de llimona i batem mentre anem afegint més oli fins a obtenir una textura cremosa. I salpebrem al gust.

PREPARACIÓ CRUTONS

3. Tallem la barra de pa a daus petits amb un ganivet de serra i els reservem en un bol i barregem amb oli d'oliva. Remenem el conjunt procurant que quedi ben barrejat i impregnat.
4. Disposem en una safata amb paper de forn i cuinem al forn durant 20 minuts a 180 °C.

PAS A PAS PER L'AMANIDA

5. Salpebrem el pit de pollastre i li afegim all en pols. El fem a la planxa en una paella amb un raig d'oli d'oliva verge extra. A continuació, les tallem en tires i les reservem.
6. Finalment, talla unes lesques de formatge parmesà i ja es pot muntar l'amanida. Es posa al fondo d'un bol o plat fonda l'enciam i, a sobre, les tires de pollastre, els crutons i les lesques de parmesà. Finalment, es rega amb la salsa Cèsar i es remena el conjunt.

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:



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**