



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

# entrepanys

EDICIÓ 2026

**INSPIRA'T**  
Amb algunes  
receptes dels  
**MILLORS BARS**



Amb el suport de:



Generalitat  
de Catalunya

Barcelona



Dona-li **VIDA**  
al pa!

MENU

# entrepans

EDICIÓ 2026

1	L'entrepà de <b>Pamb</b> <i>Per: Marc Ribas</i>	2	L'entrepà <b>Xisto</b>
		3	L'entrepà <b>Fresc</b>
4	L'entrepà de <b>Can Ros</b> <i>Per: Cristian Ros</i>	5	L'entrepà <b>Veggie</b>
		6	L'entrepà <b>del Comidista</b>
7	L'entrepà de <b>La Bikineria</b> <i>Per: Joan Gurgí</i>	8	L'entrepà <b>Pagesot</b>
		9	L'entrepà <b>Caliu</b>
10	L'entrepà del <b>Compà</b>	11	L'entrepà <b>Mariner</b>
		12	L'hamburguesa <b>Fumada</b>



Dona-li **VIDA**  
al pa!



## Marc Ribas i **PAMB**

El projecte d'entrepans de Marc Ribas porta l'estil de xef televisiu al format *bocata*: producte molt cuidat, receptes canalles i un format que reivindica l'entrepà com a plat principal i ben tradicional, passat pel filtre actual.

**pamb**

Entrepanem  
el que estimem

# L'ENTREPÀ MEDIEVAL



## TIP PAMB

Un entrepà intens i equilibrat: la suavitat aromàtica de la botifarra medieval, la cremositat del formatge, la dolçor de la pruna confitada i el punt casolà del sofregit creen una combinació sorprenent i molt catalana.

## INGREDIENTS

PA:	FARCIT:
de coca	botifarra, formatge, pruna confitada i un sofregit
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 coca de forner</li><li>• 1 botifarra medieval de Fermí Corominas (Garrotxa)</li><li>• 2 llesques de formatge de la Seu d'Urgell</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 prunes confitades de l'Empordà</li><li>• 2 cullerades de sofregit casolà (ceba i tomàquet)</li><li>• Un raig d'oli d'oliva verge extra d'Urgell</li></ul>

## PAS A PAS

Obre el pa per la meitat i unta les dues cares interiors amb el sofregit casolà.

Talla la botifarra medieval a rodanxes o longitudinalment i marca-la lleugerament a la planxa perquè deixi anar el seu aroma i agafi una textura encara més melosa.

Cotloca la botifarra sobre la base del pa. Afegeix les llesques de formatge de la Seu d'Urgell perquè es comencin a fondre amb la calor de la botifarra.

Incorpora les prunes confitades de l'Empordà, que aportaran un contrast dolç i afruitat.

Tanca l'entrepà, posa-hi un petit raig d'oli d'oliva verge extra i planxa'l lleugerament perquè el pa quedi cruixent i el farcit s'integri.

# L'ENTREPÀ XISTO



## INGREDIENTS

- 1 barreta de pa rústic, tallada per la meitat
- 1 xistorra fresca
- 1 pebrot verd petit, tallat a tires
- 1/2 ceba gran, tallada a juliana fina
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre negre al gust

## PAS A PAS

Escalfa una paella amb 1 cullerada d'oli i cuina la xistorra a foc mitjà, girant-la sovint, fins que estigui ben daurada per fora i feta per dins; reserva-la.

A la mateixa paella, afegeix-hi una altra cullerada d'oli, incorpora la ceba amb una mica de sal i cou-la a foc suau 10–12 minuts fins que estigui tendra i lleugerament caramel·litzada; afegeix-hi el pebrot verd i salta-ho tot junt uns 5 minuts més fins que el pebrot sigui tou però encara una mica ferm.

Obre el pa rústic i torra'l lleugerament a la planxa o torradora perquè quedi cruixent per fora i esponjós per dins.

Munta l'entrepà fent una base de ceba i pebrot confitats, posa-hi a sobre la xistorra sencera (o partida al llarg si cal) i tanca amb l'altra meitat del pa, prement una mica perquè s'integi tot el farcit.

Serveix-lo acabat de fer, ben calent, perquè la xistorra estigui sucosa i la verdura encara tingui aquell punt dolç de sofregit lent.

# L'ENTREPÀ FRESC



## INGREDIENTS

- Pa de viena rodó
- 2 pebrots grans escalivats (vermell i verd)
- 1 ceba escalivada (opcional, però molt recomanable)
- 200 g de formatge de cabra, a rodanxes gruixudes
- 8–10 filets d'anxova en oli d'oliva
- Ruca
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust

## PAS A PAS

Escaliva els pebrots i la ceba sencers al forn a 180–200 °C fins que la pell estigui torrada i la polpa ben tendra (uns 45–60 minuts); deixa'ls temperar, pela'ls i talla'ls a tires, deixant-los escórrer bé.

Amaneix l'escalivada amb un bon raig d'oli d'oliva, una mica de sal i pebre negre, i reserva-la perquè agafi gust.

Torra lleugerament el pa de viena o marca'l a la planxa perquè quedi ben cruixent per fora però encara lleuger per dins.

Munta l'entrepà fent una capa generosa d'escalivada sobre la base del pa, afegeix-hi les rodanxes de formatge de cabra i, al damunt, reparteix els filets d'anxova i una mica de ruca.

Acaba amb un fil d'oli d'oliva verge extra sobre les anxoves, tanca el pa i pressiona'l lleugerament; serveix-lo de seguida, de preferència tebi, perquè el formatge s'estovi una mica i l'escalivada desprengui tot el seu aroma mediterrani.



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



## Cristian Ros i **CAN ROS**

Un bar de tota la vida conegut per la cuina casolana i pels entrepans i plats de forquilla que respecten la tradició de bar de barri.

# ENTREPÀ DE MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET



## TIP Bar Can Ros

Fa 40 anys que compren el pa al mateix forner artesà del barri. La qualitat i la recerca de productes de proximitat és la seva màxima prioritat!

## INGREDIENTS

### PA:

Barra rústica

### FARCIT:

Mandonguilles sucoses amb pèsols i salsa de tomàquet

### Mandonguilles:

- 150 g de carn picada de vedella
- 150 g de carn picada de porc
- 1 ou
- 1 dent d'all ben picats
- Sal i pebre al gust
- 2 cullerades de pa rallat
- Oli d'oliva per fregir

### Salsa amb pèsols:

- 1/2 ceba mitjana, picada fina
- 1/2 pastanaga petita, tallada a daus
- 70 g de pèsols
- 100 ml de brou de carn o aigua
- 1/2 culleradeta de tomàquet concentrat (opcional)
- Sal i pebre
- Oli d'oliva

## PAS A PAS

**Preparar les mandonguilles:** En un bol gran, barreja la carn de vedella i porc amb l'ou, l'all picat, sal, pebre i el pa rallat. Amasseu bé fins que la mescla quedi homogènia i fàcil de manipular. Forma petites mandonguilles, d'uns 3–4 cm.

**Sofregir les mandonguilles:** Escalfa una paella amb un raig d'oli d'oliva. Fregiu les mandonguilles a foc mitjà fins que agafin color daurat per fora. No cal que estiguin completament cuites, ja que es remataran amb la salsa.

**Preparar la salsa amb pèsols:** En una cassola, escalfa una mica d'oli i sofregiu la ceba i la pastanaga fins que estiguin toves. Afegeix el tomàquet concentrat i remena un minut. Incorpora les mandonguilles daurades i cobreix amb el brou de carn. Deixa coure a foc lent uns 10 minuts. Afegeix els pèsols i continua cuinant fins que les mandonguilles estiguin completament cuites i els pèsols tendres, uns 5–7 minuts més. Ajusta de sal i pebre.

**Muntar l'entrepà:** Talla el pa i, si vols, unta una mica de mantega o alloli. Col·loca 3–4 mandonguilles per entrepà amb una mica de salsa i pèsols al damunt. Tanca l'entrepà i serveix calent.

# L'ENTREPÀ VEGGIE

Basat en la creació de la influencer @Veronicamchef10



Pa de vidre

Mozzarella

Carbassó

Pesto vermell

## INGREDIENTS

- Pa de vidre
- 1 carbassó
- 1 llimona
- Pesto vermell
- Mozzarella
- Sal i pebre negre

## PAS A PAS

Talla el carbassó a làmines fines.

Salteja-les en una mica d'oli d'oliva fins que comencin a estovar-se. Afegeix rodanxes fines de llimona i cuina tot junt fins que el carbassó i la llimona siguin tendres i aromàtics.

Unta el pa amb pesto vermell, col·loca-hi el carbassó i la llimona i corona amb mozzarella.

Tanca i pressiona lleugerament.

# L'ENTREPÀ PREFERIT DEL COMIDISTA



## INGREDIENTS

- Pa rústic
- 2 llaunes de tonyina
- 2 ous
- 1 tomàquet madur gran
- 1 grapat d'olives verdes
- Encurtits variats

### PER A LA SALSÀ:

(clau de l'entrepà)

- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Olives
- Anxoves
- Täperes
- 1 culleradeta de mostassa de Dijon
- Sal i pebre negre al gust

## PAS A PAS

Tria un pa amb estructura, que agunti la humitat sense desfer-se.

Talla'l per la meitat i retira lleugerament l'excés de molla si és molt densa. Això ajuda que el farcit s'assenti millor i s'impregni sense quedar atapeït.

Barreja tots els ingredients de l'amaniment fins que emulsioni. Amb una cullera, mulla generosament l'interior del pa amb l'oli i després afegeix-hi la pasta ja preparada.

Per preparar el farcit, bull els ous durant 9–10 minuts, refreda'ls i talla'ls a rodanxes.

Talla el tomàquet a rodanxes i sala'l lleugerament perquè perdi l'excés d'aigua (pots deixar-lo 5 minuts sobre paper absorbent). Afegeix la capa de tonyina, les rodanxes de tomàquet i pica lleugerament les olives i els encurtits.

Tanca l'entrepà i pressiona'l lleugerament amb les mans com li agrada al Mikel.

# la bikineria



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



## Joan Gurguí i **LA BIKINERIA**

Joan ha convertit el bikini clàssic en un entrepà de culte, amb pa i farcits de qualitat i combinacions creatives amb molts seguidors incondicionals.

# L'ENTREPÀ DE LA BIKINERIA



## INGREDIENTS

**PA:**  
de motlle artesà

**FARCIT:**  
Calçot, mozzarella, botifarra negra i salsa romesco

- 2 llesques de pa de motlle artesà (gruix 1,5–2 cm)
- 2 calçots petits
- 60 g de mozzarella a llesques fines

- 50 g de botifarra negra
- 1 cs de salsa romesco
- Mantega (per daurar)
- Oli d'oliva verge extra

## EL PUNT IDEAL

La Bikineria

- Exterior cruixent i mantegós, interior fos.
- Tria una bona botifarra negra artesana per donar-li el toc melós.

## PAS A PAS

Enforna els calçots a 220 °C fins que estiguin tendres i lleugerament fumats. Pela'ls i talla'ls a tires. Amaneix amb oli i sal.

Retira la pell de la botifarra negra, talla-la a rodanxes o esmicola-la i marca-la a la paella un parell de minuts perquè desprengui aroma.

Munta el bikini untant una capa fina de romesco a la cara interior de cada llesca. Afegeix-hi el calçot i la botifarra.

Tanca l'entrepà, unta l'exterior amb una mica de mantega i planxa'l o torra'l lleugerament a la paella a foc mitjà, volta i volta.

# L'ENTREPÀ PAGESOT



Botifarra esparracada

Mongetes del ganxet

Pa de Pagès

All i oli

## INGREDIENTS

- 2 llesques de Pa de Pagès
- Botifarra de Pagès
- 200 g de mongetes blanques cuites
- 2 cullerades d'all i oli
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

## PAS A PAS

Cuina la botifarra a la planxa amb un raig d'oli fins que estigui ben daurada per fora i cuita per dins. Un cop llesta, esparraca-la amb l'ajuda d'una forquilla o ganivet.

En la mateixa paella, salteja les mongetes amb un gra d'all picat i un bon raig d'oli d'oliva fins que quedin lleugerament daurades. Salpebra al gust.

Obre el pa i torra'l lleugerament a la planxa perquè agafi textura i cruixent.

Unta una capa generosa d'all i oli a la base del pa, afegeix-hi les mongetes calentes i, a sobre, la botifarra esparracada.

Tanca l'entrepà, pressiona lleugerament... i llest. Tradició en estat pur, contundent i brutal.

# L'ENTREPÀ CALIU



Sobrassada

Pa de motlle  
amb llavors

Formatge d'ovella curat

Trita de verdures

## INGREDIENTS

- Pa de motlle amb llavors
- 3 ous mitjans
- 150 g de patata pelada i tallada a dauets petits
- 50 g de ceba picada
- 50 g de pebrot verd (o mix de verdures) tallat petit
- 40–50 g de sobrassada
- 1 tall de formatge curat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

## PAS A PAS

Ofega la patata amb la ceba i el pebrot en una paella amb un bon raig d'oli i una mica de sal, a foc mitjà-baix, fins que quedin tendres però sense enrossir-se massa (uns 12–15 minuts); escorre l'excés d'oli.

Bat els ous en un bol amb una mica de sal i pebre, incorpora-hi les verdures cuites i qualla una truita gruixuda a foc suau, deixant-la sucosa al centre perquè l'entrepà quedi melós.

Torra les llesques de pa amb llavors a la planxa o sandvitxera fins que quedin marcades i lleugerament cruixents. Unta una de les llesques amb la sobrassada perquè quedi una capa uniforme; posa-hi el tall de formatge d'ovella curat i un bon tall de truita de verdures de la mida del pa.

Tanca amb l'altra llesca de pa, pressiona lleugerament i, si vols, torna a marcar el sandvitx a la planxa perquè la sobrassada s'escalfi i el formatge comenci a fondre's; serveix-lo calent i tallat per la meitat.



Dona-li VIDA  
al pa!

-PANINO CALABRESE-



COMPÀ

-STREET FOOD-



## L'entrepà del COMPÀ

Entrepaneria calabresa nascuda a la Barceloneta, centrada en focaccies farcides tipus panini que es fan al moment amb embotits, formatges i guisats italians, elevat l'entrepà calent de tota la vida.

# L'ENTREPÀ DEL COMPÀ



## INGREDIENTS

PA:	FARCIT:
Focaccia	Albergínies, salsa de tomàquet, all, alfàbrega, pernil cuit a la llenya i formatge scamorza
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 albergínies mitjanes</li><li>• 150 g de salsa de tomàquet (lleugerament reduïda)</li><li>• 2 grans d'all</li><li>• Un bon manat d'alfàbrega fresca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 180–200 g de pernil cuit a la llenya (tallat a llesques gruixudes)</li><li>• Oli d'oliva verge extra</li><li>• Sal en escates</li><li>• Pebre negre i orenga</li></ul>

## PAS A PAS

Talla les albergínies a rodanxes d'1 cm. Sala-les lleugerament i deixa-les suar 20 minuts. Asseca-les i enforna-les a 200 °C amb un raig d'oli fins que estiguin daurades i cremoses (uns 20 min). Afegeix-hi un toc de pebre negre.

Barreja la salsa de tomàquet amb 1 gra d'all ratllat ben fi, 4 fulles d'alfàbrega picades i un fil d'oli d'oliva. Incorpora-hi les albergínies a la paella.

Farceix la focaccia amb una base de llesques de pernil cuit, afegeix-hi l'albergínia cuinada i un parell de llesques de formatge per sobre.

Marca la focaccia a la planxa perquè el formatge es fongui i el pa quedi cruixent. I a gaudir-ne! **Mamma mia, quina delícia!**

# L'ENTREPÀ MARINER



## INGREDIENTS

- 1 tall de pa brioix gruixut (d'uns 4–5 cm)
- 120 g de palets de cranc o carn de cranc esmicolada
- 2 cullerades de maionesa
- 1 cullerada de iogurt natural o crema fresca
- 1 alvocat, tallat a daus
- 1 culleradeta de suc de llimona
- Oregana o herbes seques
- Sal i pebre negre al gust

## PAS A PAS

Talla els palets de cranc a trossets petits i posa'ls en un bol amb el pebrot vermell, l'alvocat, si en fas servir, la ceba tendra o el cogombre picat.

Afegeix-hi la maionesa, el iogurt, el suc de llimona, l'orenga, una mica de sal i pebre, i barreja-ho tot fins a obtenir una mescla cremosa però amb trossets visibles de verdures i cranc; corregeix de sal i acidesa al gust.

Torra lleugerament el tall de brioix per les cares externes perquè quedi daurat però encara esponjós per dins.

Fes un tall al centre del brioix sense arribar a la base, obrint una mena de "butxaca", i farceix-la generosament amb l'amanida de cranc, deixant que sobresurti una mica per donar aquest efecte abundant de la foto.

Serveix-lo immediatament, a temperatura freda o lleugerament fresca, com a entrepà gourmet per a compartir o en format individual tipus "brioix farcit".

# L'HAMBURGUESA FUMADA



## INGREDIENTS

- 2 pans d'hamburguesa
- 300–350 g de galta de porc cuita i desfilada
- Salsa BBQ
- Patates palla
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

## PAS A PAS

Escalfa la galta a foc suau amb la salsa BBQ fins que quedi ben melosa i impregnada de sabor. Si cal, afegeix-hi un petit raig d'aigua perquè no s'assequi.

Obre el pa d'hamburguesa i torra'l lleugerament a la planxa amb un fil d'oli.

Munta l'hamburguesa amb una bona base de galta calenta; per donar-li el punt de cruixent afegirem unes patates palla per sobre.

Tanca el pa, pressiona lleugerament... i a gaudir-ne. Potent, melós i amb aquell punt salvatge que enganxa.

Un receptari de:



**GREMIPA**

GREMI DE FLEQUERS DE LA  
PROVÍNCIA DE BARCELONA

Amb el suport de:



**Generalitat  
de Catalunya**

**Barcelona** 