

Receptari de Sant Isidre

ARRÒS DE BACALLÀ I VERDURES

Ingredients

- Oli d'oliva
- Sal
- Una mica de pebre negre
- 1 litre de caldo de peix
- 340 g d'arròs bomba
- ½ albergínia
- ½ carbassó
- 2 alls tendres
- 1 gra d'all
- ½ pebrot verd petit
- ½ pebrot vermell
- 100 g de ramells de coliflor
- 2 cors de carxofes
- 40 g de pèsols
- 40 g de favetes
- 50 g de porro
- 260 g de morro de bacallà



PROCEDIMENTS

Rentar i tallar a trossets les verdures: l'albergínia, el carbassó, el porro, els alls tendres, els pebrots i el gra d'all.

Tallar la carxofa a quarts, la coliflor en ramells petits, treure la beina de les favetes i dels pèsols.

Tallar el bacallà a daus

Posar les verdures a la paella ofegades amb oli d'oliva, posar sal i una mica de pebre negre.

Afegir l'arròs, remenar uns minuts perquè quedi solt.

Afegir el caldo i deixar bullir uns 18 minuts.

Incorporar el bacallà quan faltin 3 minuts per acabar la cocció.

Deixar reposar 2 minuts i ja està fet!

Recepta elaborada per **Mercè Bercero**



Viladecans
som poble, soc ciutat.



viladecans.cat

Receptari de Sant Isidre

VERDURES DE L'HORT AMB VELOUTÉ D'IBÈRIC

Ingredients

- 1 carbassó
- 1 ceba
- 5 mongetes verdes
- 1 patata
- 2 ous durs
- 1 pastanaga
- 1/4 coliflor
- 50 g pèsols
- 4 carxofes
- 1 bulb de fonoll
- 150 ml oli d'oliva
- Sal i pebre

Per la velouté

- 40 g de farina
- 100 g de pernil ibèric

Pel brou de verdures

- 1 ceba, 1 porro, fulles de fonoll i 2 cardamoms



PROCEDIMENTS

1- Netejar les verdures i tallar-les al nostre gust. (rodanxes, juliana, daus, lamines...).

2- En aigua bullint amb sal courem les verdures menys les carxofes. Parem la cocció amb gel i sal, menys les patates. Reservarem en safata amb paper absorbent.

3- Pelar les carxofes, treure el cor i submergir en oli d'oliva, coure uns 15 minuts amb el foc al mínim. Escórrer els cors i reservar.

4- BROU DE VERDURES: pelar i tallar la ceba i el porro, daurar en un raig d'oliva i afegir 1,5 litres d'aigua. Bullir uns 30 minuts. Afegir el cardamom obert i les fulles de fonoll, apagar el foc e infusionar 15 minuts.

5- VELOUTÉ: escalfar alhora 50 g de l'oli de carxofa i el pernil, afegir la farina i coure amb el foc al mínim 2 minuts, mullar amb el brou de verdures colat. Coure 25 minuts, rectificar de sal.

6- Per acabar el plat escalfar les verdures en la velouté.

Recepta elaborada per **Antonio Lozano**



Viladecans
som poble, soc ciutat.



viladecans.cat

Receptari de Sant Isidre

CREMA DE CARBASSÓ

Ingredients

- 700 g de carbassó
- 150 g de ceba tendra
- 50 g de formatge cremós
- 100 g de mantega
- Un raig d'oli d'oliva
- Una mica de sal
- 2 litres d'aigua



PROCEDIMENTS

En una olla posar el raig d'oli i la mantega, a continuació afegim la ceba (picada a trossets petits) i la sofregim. Ho deixem a foc lent durant uns cinc minuts.

Hi afegim el carbassó pelat i tallat a trossos, li donem un parell de voltes per enrossir-ho, més endavant posem l'aigua i ho deixem coure tot una mitja hora.

Passat aquest temps, hi posem el formatge cremós i la sal, esperem uns minuts i ho triturem.

Ja tenim feta la crema.

Recepta elaborada per **Eduard Marco**



Viladecans
som poble, soc ciutat.



viladecans.cat

CARXOFES PAPILLOT AL GINGEBRE

Ingredients

- Carxofes
- Gíngebre fresc
- All
- Pebre negre
- Oli
- Sal



PROCEDIMENTS

Netegem les carxofes, deixem una part de la tija neta i les tallem a la meitat.

Avoquem a sobre una barreja, ja feta, d'oli, sal, pebre negre i gíngebre rallat (al gust)

Les emboliquem individualment amb paper de forn i les lliguem amb fill de cuina.

Les deixem al forn prèviament escalfat, a 250 graus durant 25 minuts.

Recepta elaborada per **Mónica Velázquez**



Receptari de Sant Isidre

MONGETA TENDRA AMB PERNILL

Ingredients

- 800 g de mongeta tendra
- 1 ceba gran
- 100 g de pernill a daus
- oli d'oliva
- sal
- pebre



PROCEDIMENTS

Rentar i tallar a trossets les mongetes per després coure al vapor durant 15 minuts.

Un cop les mongetes estan cuites, afegim en una paella un bon raig d'oli i sofregim la ceba ben tallada en trossets petits durant uns 6 minuts a foc lent. A continuació, afegim a la paella el pernill tallat amb daus i continuen cuinant durant 2 minuts més.

Seguidament, afegim les mongetes a la paella i les saltegem durant 10 minuts ficant una mica de sal i pebre al gust.

Recepta elaborada per **Gloria de la Rosa**



Viladecans
som poble, soc ciutat.



viladecans.cat

Receptari de Sant Isidre

REMENAT D'ESPÀRRECS

Ingredients

- 1 manat d'espàrrecs
- menta fresca
- orenga fresca
- alfàbrega fresca
- 6 ous
- sal
- 4 cullerades d'oli d'oliva



PROCEDIMENTS

Renteu i assequeu bé les herbes aromàtiques, separeu les fulles de les tiges i piqueu-les.

Renteu els espàrrecs. Elimineu-ne la part dura i trossegeu la resta amb les mans.

Poseu una paella al foc amb les 4 cullerades d'oli d'oliva, sofregiu els espàrrecs a foc mitjà, uns cinc minuts.

Trenqueu els ous directament a la paella. Saleu-ho i amaniu-ho amb les herbes aromàtiques picades.

Remeneu uns minuts, fins que quallin els ous.

Retireu el remenat i serviu-lo.

Recepta elaborada per **Adrià Marco**



Viladecans
som poble, soc ciutat.



viladecans.cat

Receptari de Sant Isidre

BOLETES D'ESPINACS

Ingredients

- 280 g d'espínacs
- pa d'ahir ratllat
- 2 cebes petites tallades
- 6 ous batuts
- 6 cullerades d'oli d'oliva
- ½ tassa de formatge parmesà
- sal
- pebre



PROCEDIMENTS

Barregem tots els ingredients fins tenir una barreja homogènia. Amb aquesta barreja anem fent boletes petites.

Cobrim una safata amb paper de forn i tirem una mica d'oli, i col·loquem les boletes al damunt. Portem la safata al forn durant 20 minuts a 180 graus prèviament escalfat.

Recepta elaborada per **M^a Carmen Ávila**



Viladecans
som poble, soc ciutat.



viladecans.cat

Receptari de Sant Isidre

GASPATXO

Ingredients

- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- sal
- 4 cullerades de vinagre blanc
- ½ pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- 1,5 kg de tomàquets de pera madurs
- 1 tros de pa sec
- 3 alls
- 1/2 got d'aigua



PROCEDIMENTS

Fiquem tots els ingredients en un recipient gran i els triturem. En funció de si afegim més pa sec, o més de ½ got d'aigua ens sortirà un gaspatxo més espès o líquid, segons el nostre gust. Al finalitzar la trituració, també hi ha l'opció de passar-lo pel colador.

Un cop fet es recomana refredar-lo a la nevera un mínim de dues hores. Es recomana servir picant-li al damunt uns daus de ceba i de cogombre amanits amb un rajolí d'oli, pebre i sal.

Recepta elaborada per **Julia Guzmán**



Viladecans
som poble, soc ciutat.



viladecans.cat

Receptari de Sant Isidre

AMANIDA DE CIGRONS

Ingredients

- 250 g de cigrons cuits
- 2 tomàquets d'amanida
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 2 pastanagues
- 2 cebes de figueres
- oli d'oliva
- vinagre
- sal
- julivert



PROCEDIMENTS

Primer de tot, netegem amb aigua totes les verdures i les tallem a daus petits.

En un recipient gran fem tot les verdures ben tallades i també els cigrons. Ho remenem tot, i per acabar, amanim al gust amb sal, vinagre i oli d'oliva.

Recepta elaborada per **Javier Zamora**



Viladecans
som poble, soc ciutat.



viladecans.cat

Receptari de Sant Isidre

CREMA DE PORROS

Ingredients

- 2 porros
- 1 patata
- 250 cl de llet evaporada o crema de llet
- sal
- pebre
- aigua



PROCEDIMENTS

Tallem a trossets la patata i els porros, i els sofregim amb una mica d'oli i salpebrem al gust. A continuació, afegim la llet i l'aigua (trieu la quantitat que us vagi be per fer-la mes o menys espessa). Deixem que bulli uns 10 minuts aproximadament. I després, agafem la batedora i ho triturem.

Per finalitzar, ho deixem refredar o també podem posar-lo a la nevera per consumir-lo fresquet per l'estiu. Que vagui de gust!

Recepta elaborada per **Carme Bernadó**



Viladecans
som poble, soc ciutat.



viladecans.cat

AMANIDA DE MONGETA TENDRA

Ingredients

- 200 g de mongeta tendra
- 1 llauna de tonyina
- 100 g d'arròs integral
- 1 llauna petita de blat de moro
- 2 ous durs
- 1 cullerada sopera de tàperes
- vinagreta de mostassa i mel



PROCEDIMENTS

Bullir la mongeta tendra i l'arròs. Escórrer, refredar sota l'aigua i reservar.

En un bol barrejar la mongeta tendra, amb l'arròs, la tonyina, el blat de moro i les tàperes.

Fer una vinagreta de mostassa i mel i amanir la barreja.

Servir en una safata amb els ous durs tallats a quarts per sobre.

Bon profit!!!

Recepta elaborada per **Sílvia Nebot**

