

GAROINADA

Les garotes, garoines, eriçons, bogamarins, etc. (*Paracentrotus lividus*) es mengen durant els mesos d'hivern, acabades de pescar, com a mínim a partir del 20 de gener. Però la «Garotada» és típica, sobretot a Cadaqués el Dimecres de Cendra, i en dies assolellats arran de platja, mentre que a la resta de la costa ho és la «Garoinada» de Palafrugell, sempre a partir de les «minves» de gener. A Sant Feliu de Guíxols és l'«Uriçada».

A Palafrugell té lloc cada any una festa gastronòmica, la Garoinada, que és una de les més antigues de Catalunya.

INGREDIENTS

- ***Dues dotzenes de garotes acabades de pescar (aproximadament)***
- ***pa***

Com es mengen

Un cop oberta la garota amb unes tisores o una eina especial, rentada amb aigua de mar i havent-li tret el tros d'alga que sol portar, s'agafa un tros de pa i, a manera de cullera, s'agafa el moll o berles i es menja. Tradicionalment s'acompanyava amb vi negre.

NOTES

- *A Palafrugell i les seves cales es mengen amb pa o coca, alls o cebes tendres i botifarra, negra i blanca, amb un porró de vi negre i, modernament, xampany o cava. Una combinació ben daliniana, entre mar i terra.*
- *Les garoines també es fan gratinades, en arròs, salses, sopes, etc. A l'Alguer les fan amb espaguetis: «Espaguetis amb bogamarins».*



ANXOVES AMB TOMÀQUET

La «tomata pera» de la regió de Girona (i d'altres comarques, com el Vallès, on es coneix amb el nom de «tomàquet de Montserrat», i gaudeix d'una denominació de qualitat) és un producte únic. D'un bonic aspecte sacsonat i d'un color tirant a porpra clar, poc ple, té un gust dolcenc que en fa una autèntica llepolia. La dolçor del tomàquet s'adiu molt bé amb la intensió punxent de l'all i amb el gust fort de les anxoves.

Naturalment, farem servir anxoves de l'Escala (o bé de Roses, Cadaqués, Palamós, Blanes, etc.).

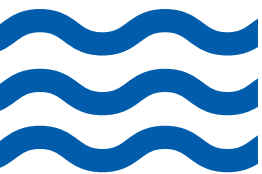
INGREDIENTS

- **4 tomates pera**
- **1 gra d'all (opcional)**
- **sal**
- **oli d'oliva DO Empordà**
- **4 anxoves (o 8 filets en oli)**

ELABORACIÓ

Talleu el tomàquet a rodanxes d'1 centímetere de gruix, aproximadament. Dipositeu-les en una plata plana i, al damunt de cadascuna, poseu-hi una mica d'all picat a ganivet al més fi possible (si és que n'hi poseu). Poseu-hi un filet d'anxova. Amaniu-ho amb un abundant raig d'oli. Mengeu-ho tot seguit, sense oblidar-vos del pa.

ARROSSOS I PASTA



ARRÒS

AMB ESPARDENYES

Heus aquí un original arròs, que ara està de moda en la cuina d'autor, sovint disfressat com a *risotto*, com si fos un descobriment fet de nou. En realitat és una arrossada tradicional dels pescadors de Sant Feliu de Guíxols, que el solien elaborar com a plat ritual en l'anada a la capella de la Mare de Déu de Sant Telm, situada en un turó de la vila.

INGREDIENTS

- **400 g d'arròs**
- **400 g d'espardenyes**
- **1 ceba mitjana**
- **2 tomàquets madurs**
- **oli**
- **3 alls**
- **unes branques de julivert**
- **sal**
- **1 l d'aigua**

ELABORACIÓ

En una cassola amb oli sofregiu bé la ceba pelada i trinxada, fins que quedi caramel·litzada; afegiu-hi els tomàquets pelats i capolats fins, millor sense llavors. Deixeu-ho confitar. Un cop tot ben sofregit, hi afegiu l'arròs, remenant-ho bé. Ho mulleu amb l'aigua bullent. Al cap de 10 minuts de cocció, a foc alt, hi incorporeu les espardenyes. Ho tasteu de sal i hi afegiu una picada feta amb els alls i el julivert, i deixatada amb una mica de suc de la cassola. Que cogui uns 16 minuts, o segons el tipus d'arròs. Abans de servir-lo, deixeu-lo reposar uns 5 minuts.

PEIX I MARISC



CONGRE

AMB PÈSOLS

Una clàssica i deliciosa recepta primaveral, glosada per Josep Pla a *El que hem menjat*. El congre és un peix de roca, de carn molt fina, que viu en solitari i sedentàriament: quan n'hi hagi al mercat, aprofitau-ho.

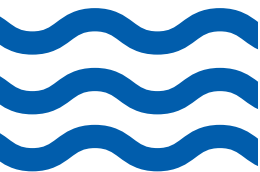
INGREDIENTS

- **1 kg de congre**
- **1 ceba mitjana**
- **½ kg de pèsols**
- **oli**
- **1 cullerada de farina (uns 25 g)**
- **picada: 2 alls, julivert**
- **sal**

ELABORACIÓ

Bulli els pèsols. Piqueu la ceba molt fina i poseu-la al foc, en una cassola de terrissa amb l'oli. Abans no prengui color, afegiu-hi la farina i barregeu-ho bé amb una cullera de fusta. Tireu-hi una mica d'aigua, les rodanxes de congre, més aviat gruixudes, i els pèsols. Deixeu-ho coure tot junt, durant uns 20 minuts, mirant que no s'enganxi.

Feu una picada amb l'all i el julivert, tireu-la a la cassola i poseu-la al forn fins que tot estigui ben cuit; saleu-ho.



CATXOFLINO

El «Catxoflino» és un plat de Palafrugell amb un nom curiós que vindria de *cacho fino*, adaptat al català. El cuiner del restaurant La Xicra, Pere Bahí, va excel·lir en la seva difusió. Segons el *Diccionari Català-Valencià-Balear*: «Catxofino: Plat de vianda saborosa (Llofriu)». Són variacions sobre el mateix tema: es necessita un dot d'improvisació, d'intuïció, com en el món del jazz, tal com deia el cuiner Pere Bahí. El «Catxoflino» és un plat sovint d'aprofitaments, col·lectiu, imprevist, obert, recreatiu i sempre festiu i capriciós: molt apte per a tapers, també! És una barreja d'ingredients tan diferents com carxofes, salsitxes, bolets, calamars, mandonguilles, gambes, musclos saltats en una cassola. El secret és clar, la qualitat dels ingredients i la bona mà del cuiner. Com podem veure, forma part dels plats de mar i muntanya, però en general és d'una execució més ràpida. Com aquest, sol partir d'un sofregit i també pot incloure un allioli o una picada per lligar la salsa.

INGREDIENTS

- **4 escamarlans grossos (millor de la costa; els del nord, encara que siguin vius, tenen la carn més tova)**
- **16 musclos**
- **½ kg morro de vedella bullit**
- **1 tomàquet mitjà**
- **1 ceba de Figueres mitjana**
- **1 got de vi blanc (o vi ranci)**
- **1 picada (una llesqueta de pa fregit o carquinyoli, 50 g d'ametlles)**
- **1 cullerada ben plena d'allioli (all, oli, sal, suc de llimona o vinagre)**
- **1 cullerada rasa de farina**
- **oli d'oliva**
- **sal**

- **pebre**
- **aigua**

Per fer les mandonguilles:

- **300 g de carn de de porc, picada**
- **3 all picats**
- **1 ceba mitjana, picada**
- **una mica de julivert picat**
- **1 llesca de pa del dia anterior**
- **1 ou**
- **farina**

ELABORACIÓ

Per elaborar les mandonguilles, poseu en un bol la carn picada, els alls picats, la ceba picada, el julivert picat, l'ou i la llesca de pa ben esmicolada i barregeu-ho bé.

Seguidament, feu-ne boletes amb les mans (o fent servir el fons d'una xicra o tassa petita), enfarineu-les i fregiu-les en una paella amb oli abundant. Poseu-les damunt de paper absorbent. A continuació, en una cassola amb poc oli salteu els escamarlans durant un minutet, retireu-los, i a la mateixa cassola sofregiu la ceba picada durant uns 15 minuts. Saleu-la. Quan estigui, afegiu-hi el tomàquet ratllat, sense peles ni llavors, remeneu-ho bé i deixeu-ho sofregir durant uns 10 o 15 minuts més.

Després, poseu-hi la farina, remeneu-ho bé fent un ros, cobriu-ho tot amb aigua, torneu-ho a remenar i afegiu-hi el morro de vedella, els musclos, les mandonguilles, el vi i el pebre. Remeneu-ho bé i deixeu-ho coure tot junt durant uns minuts amb la cassola tapada.

Mentre feu la picada, poseu en un bol l'allioli i una mica del suc de la cocció (allioli negat) i barregeu-ho bé.

Tot seguit, poseu la picada a la cassola, remeneu-ho bé, deixeu-ho coure un parell de minuts, poseu-hi els escamarlans i deixeu-ho coure tot junt un parell o tres de minuts més. Tasteu-ho de sal i pebre i serviu-lo, distribuint cada ingredient al plat.



TAPS

Els «Taps» de Cadaqués són un dolç famós, incorporat amb fortuna dins l'alta restauració per confeccionar postres diverses. S'ha elaborat, tradicionalment, en una pastisseria de Cadaqués, un establiment fundat vers el 1700 per Joan Baptista Cabrisses (escrit, per algun notari o rector, Cabrisas, i perpetuat així). Aquí es continuen elaborant els famosos taps, a part de dolços tradicionals com el «Tortell de brioix i massapà» (que a part de l'Empordà el padrí regala al fillol per Nadal, com al Pla de l'Estany, la Garrotxa, Osona, etc., es fa per Rams), el xuixo de Girona, el braç, la pasta de full, el tortell de pasta de full farcit, les torradetes de Santa Teresa, etc.

INGREDIENTS

- **1 l d'aigua i llet (aproximadament)**
- **2 dotzenes d'ous**
- **1½ kg de farina**
- **una mica de Maizena o midó**
- **1½ kg de sucre**
- **canyella**
- **almívar**

ELABORACIÓ

Barregeu els rovells i el sucre, que quedin ben esponjosos. Aromatitzeu-ho amb canyella. Afegiu-hi la farina i el midó, sense parar de treballar-ho, i el líquid; al final, incorporeu-hi les clares muntades a punt de neu. Ompliu-ne uns motlles cilíndrics de llauna i feu-ho coure a forn regular.

Quan estiguin cuits i freds, banyeu els taps, per sobre, amb almívar.