



# Assaborint

## RECORDS



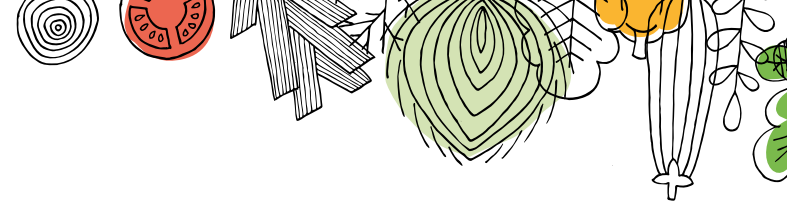
# Assaborint RECORDS

Receptes i vivències de les persones usuàries de les residències de CleceVitam a Catalunya recopilades per l'equip de professionals.

**Sense la seva col•laboració i records aquest llibre de receptes no hauria estat possible.**



# Pròleg



## LAURA COLLADO GONZÁLEZ

DELEGADA DE CLECEVITAM A CATALUNYA

La cuina i la gastronomia tenen un paper essencial en la memòria i els records al llarg de la vida. Qui no associa un record a un sabor o a una olor? La cuina sempre ha estat una de les estances més importants de la llar, és el lloc on es couen els àpats de cada dia i la història de les famílies.

Per això, en commemoració del Dia Internacional de les Persones Grans seguim posant les persones al centre amb Assaborint Records, un recull de receptes i records on les protagonistes són les persones que atenem i acompanyem a CleceVitam. 30 històries de vida i de records, entre fogons.

Com a homenatge a totes elles us lliurem aquest exemplar. Us convidem a llegir-lo amb curiositat i tendresa, i a assaborir els plats i les vivències de cadascuna de les persones que han col·laborat en aquest receptari tan especial i a les que agraïm profundament la seva generositat.

# Índex

**CONSELLS PER ACONSEGUIR  
UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE** 5

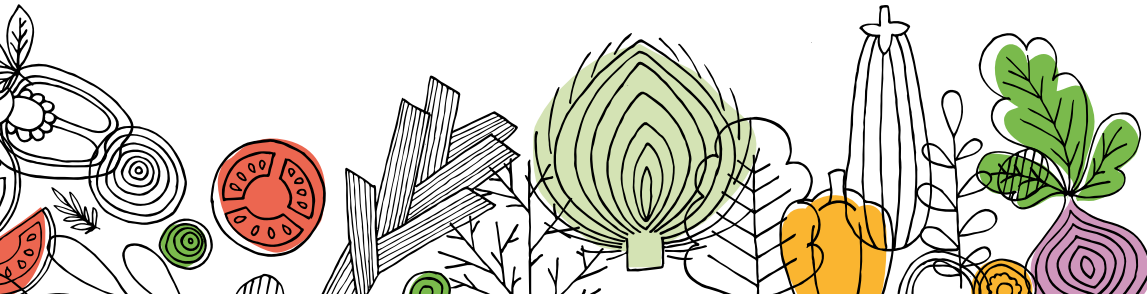
**LES RECEPTES DELS  
NOSTRES USUARIS I USUÀRIES** 6

**PRIMER PLAT** 6

**SEGON PLAT** 34

**POSTRE** 60

**ASSABORINT MÉS RECORDS** 66



# Consells

## PER ACONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓ MÉS SALUDABLE\*

### CONSUMEIX 3-4 VEGADES A LA SETMANA

Peixos, carns, triant carns magres (pollastre, gall dindi, conill) i moderant el consum de carns vermelles. Es poden consumir ous amb aquesta freqüència.

#### EVITA

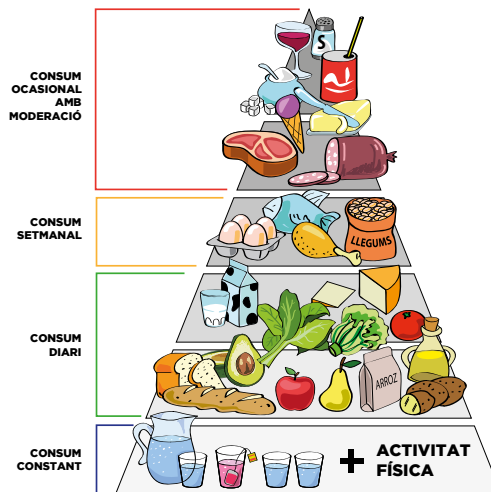
El consum d'aliments com la mel, els dolços o el sucre, les mantegues i la brioixeria. NO abusis de la sal ni dels fregits.

#### MILLOR

L'oli d'oliva verge extra. Els plats de cullera són una bona font d'energia i de proteïnes vegetals.

### CONSELLS PER CUINAR

1. Utilitza tècniques culinàries que aportin menys greix com el forn, bullit, planxa o vapor.
2. Respecta la gastronomia de la zona i els costums de les persones usuàries.
3. Evita l'excés de sal en els plats. Poden condimentar-se amb espècies i herbes aromàtiques.



\*En cas de patologia consultar amb el personal sanitari.

# Amanida d'arròs

🕒 30'

👥 4 persones

MARÍA VIDAL RIBATALLADA



## INGREDIENTS

---

300 gr d'arròs

2 llaunes de tonyina

2 - 3 tomàquets

trossos de pinya al gust

maionesa al gust

10 olives

4 ous

1 pebrot vermell





## ELABORACIÓ

---

1. Posem l'arròs en una olla a bullir amb aigua abundant al voltant de 15 minuts i, al mateix temps, en una altra olla posem els ous a bullir durant 10 minuts.
2. Quan tenim l'arròs bullit el colem, el passem sota aigua freda perquè no es passi i el deixem escòrrer bé.
3. També colem els ous bullits i els refredem. Seguidament els pelem i els tallem a trossos i els reservem per després afegir-los a l'arròs.
4. Afegim la resta d'ingredients prèviament preparats (tonyina, tomàquet, pinya, pebrot...) i els barregem amb l'arròs, reservant les olives, un o dos ous durs i una mica de pinya i pebrot.
5. Hi incorporem la maionesa i la deixem refredar a la nevera uns 20 o 30 minuts.
6. Decorem amb la resta dels ous durs, el pebrot, la pinya i les olives i a gaudir-ne!

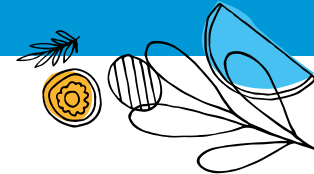


## RECORD

---



Em recorda a la meua família, sempre que venien a dinar a casa, sobretot a l'estiu, els hi feia aquest plat. A més a més, aprofitava els tomàquets que em portaven els meus cosins de l'hort i encara ho trobàvem més bo!





# Arròs fred amb tomàquet

🕒 45' 👥 4 persones

HUMBERT RIBELLES COTS



## INGREDIENTS

---

400 gr d'arròs

3 llaunes de tonyina

1 pot de tomàquet fregit

2 alls

pebrot escalivat (decoració)

gambes cuites, llagostins

espàrrecs, olives

maionesa, al gust







## ELABORACIÓ

---

1. Bullim l'arròs en aigua abundant durant 20 minuts.
2. Un cop cuit, l'escorrem i el fregim en una paella amb oli i els allets. Després el reservem i que es vagi refredant.
3. Posem en un bol el tomàquet fregit i la tonyina, ho barregem i reservem.
4. Dividim l'arròs en tres parts, escollim un motlle rectangular i hi col·loquem una part de l'arròs. A sobre, hi posem part de tomàquet fregit amb tonyina. Repetim aquesta operació una altra vegada i finalitzem amb una capa d'arròs.
5. Deixem refredar a la nevera 10 minuts i a continuació desmoltlem en una plata.
6. Decorem amb les gambes cuites, els llagostins, els espàrrecs, el pebrot i les olives i ho deixem refredar a la nevera durant 2 hores. Ja es pot servir i incloure la maionesa, al gust.

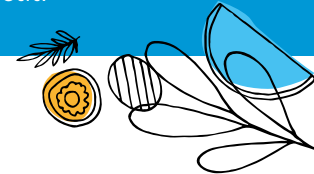


## RECORD

---



És una recepta que m'agrada fer a l'estiu. La vaig aprendre de la meva mare, tot i que no volia ningú a la cuina, jo l'espiava mentre la feia. Em porta molt bons records d'ella perquè la feia especialment per mi quan era jo petit.



# "Caldo gallego"

🕒 90' 👥 4 persones

ELOINA GONZÁLEZ FERNÁNDEZ



## INGREDIENTS

1200 gr de mongetes blanques  
300 gr de cansalada  
1 os de pernil  
1 col d'uns 300 gr  
4 patates gallegues  
1 xoriço gallec  
300 gr de berza  
oli d'oliva verge extra  
50 gr d'unto, sal al gust  
aigua





## ELABORACIÓ

---

1. En primer lloc, posem les mongetes en aigua freda i les deixem en remull durant unes 12h aproximadament.
2. Passades les 12 hores, escorrem les mongetes i les coem en aigua junt amb la cansalada, l'unto i l'os de pernil, i que bullin a poc a poc, a foc mig durant 1 hora. Hi anem retirant l'espuma que es vagi fent de la cocció.
3. Quan les mongetes estiguin cuites afegim les patates, trossejades en quadrats, i també la col.
4. Passats 10 minuts hi afegim el xoriço i ho deixem coure a foc lent, uns 15-20 minuts. 5. Afegim per últim una mica d'oli d'oliva i sal al gust, si cal, i ja ho tenim enllestit. Servir en un recipient d'escudella.

**TRUC:** Cuinar-lo al matí i deixar-lo reposar fins l'hora de dinar perquè la patata deixi anar el seu midó.

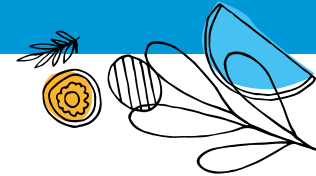


## RECORD

---



Amb aquest plat, recordo la meua terra, Galícia, en temps hivernals. Allà, quan fa fred, és molt habitual menjar-lo cada dia com a primer plat.



# Canelons

🕒 90'

👥 4 persones

M<sup>a</sup> DOLORES VIGARA BARBERO



## INGREDIENTS

---

- 1 kg de carn mixta - boví i porc -
- 2 tomàquets
- 1 pot petit de tomàquet fregit
- 2 cebes, 1 pebrot verd
- sal, pebre, oli
- 24 làmines de pasta (canelons)

### PER FER LA BEIXAMEL:

- farina, llet, mantega,
- nou moscada





## ELABORACIÓ

---

1. Primer, piquem les cebes, el pebrot i els tomàquets a daus petits per fer el sofregit. Posem al foc una paella amb oli i quan estigui calent, incorporem la carn prèviament salpebrada. Un cop la carn estigui cuinada, incorporem el tomàquet fregit i deixem que es cogui tot a foc lent durant 15 -20 minuts i reservem. Mentrestant, submergim les làmines de pasta en aigua tèbia durant 7-8 minuts perquè s'estovin i poder donar-hi forma. Les reservem.
2. Per fer la beixamel, untem una olla mitjana amb una mica d'oli perquè no s'enganxi. Tot seguit incorporem la mantega, la farina i la llet. Remenem constantment fins a aconseguir una textura homogènia. Salpebrem al gust i afegim una mica de nou moscada per potenciar el sabor i deixem cuinar a foc mig fins que la beixamel tingui el punt de gruix adequat. La retirem del foc i la reservem.
3. Preparem els canelons: omplim cada làmina de pasta amb el sofregit i una mica de beixamel, fem rotllos i anem col·locant-los en una safata de forn. Un cop estiguin tots col·locats, aboquem la beixamel sobre els canelons. Enfornem durant 20-25 minuts a 180 graus, fins que estiguin daurats.

**TRUC:** El secret del plat és l'afecte i l'amor que hi poso al fer-lo.

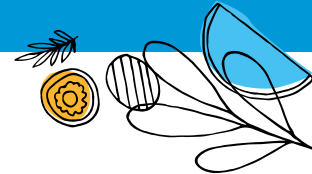


## RECORD

---



Recordo les celebracions de Nadal en família, sobretot quan fèiem amb els seus pares el dinar. Érem unes 10 persones a taula i els dinars s'allargaven fins la nit. Ella sempre ho preparava tot, esperava tot l'any que arribés aquell dia. Quants records i emocions en recordar-ho, comenta.





# Canelons amb beixamel

🕒 105' 👥 4 persones

ANTONIA CAMPILLO GARCÍA



## INGREDIENTS

300 gr de carn magra  
de porc i de vedella

150 gr pit de pollastre

2 cebes, 2 grans d'all

1 tomàquet madur, oli

12 làmines de pasta de caneló

sal al gust, 1 l de llet, 30 gr de farina

30 gr de mantega, nou moscada

formatge per gratinar, al gust





## ELABORACIÓ

---

1. Tallem tota la carn a daus i la coem en una cassola amb un raig d'oli d'oliva i sal al gust. Piquem la ceba i els alls en làmines i ho afegim a la cassola perquè es cuini durant 35 o 40 minuts. També hi afegim el tomaquet madur, prèviament ratllat i esperem que es cuini 10 minuts més. Apartem del foc i deixem refredar la carn.
2. Mentrestant bullim les làmines de pasta seguint les indicacions del fabricant. Un cop fetes, les refredem amb aigua i les col·loquem sobre un drap net. Passem la barreja de la carn per la picadora.
3. Posem una cullerada de carn a cada làmina i enrotllem amb forma de caneló. Tot seguit, els anem posant en una safata per posar al forn. A continuació fem la beixamel, posem mig litre de llet a bullir en una olla junt amb la mantega. Hi afegim la farina perquè es cogui 2 minuts aproximadament i hi anem afegint la resta de la llet lentament mentre removem. Afegim la sal i la nou moscada, al gust.
4. Aboquem la beixamel a sobre dels canelons fins que estiguin coberts i finalment els cobrim amb el formatge ratllat i també hi repartirem petites porcions de mantega. Posem la safata al forn perquè es gratinin els canelons i passats uns minuts ja els tindrem llestos.

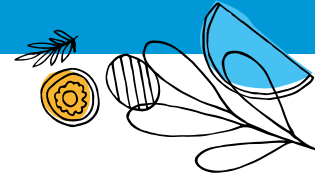


## RECORD

---



Era la recepta de la meva padrina, que només la feia per any nou, quan compartíem moments en família molt especials.





# Macarrons gratinats

🕒 45'

👥 4 persones

GABRIEL ESCURSELL BARTALOT



## INGREDIENTS

1 ceba

300/400 gr de salsa de tomàquet

1 pebrot

350 gr de macarrons

formatge ratllat al gust

sal al gust

400 gr de carn de porc (carn picada)

1 botifarra

1 - 2 dents d'all





## ELABORACIÓ

---

1. En primer lloc, tallem la ceba ben petita i la posem a la paella amb una mica d'oli perquè es vagi coent a foc lent.
2. Un cop tenim la ceba mig cuita, tallem el tomàquet a trossos ben petits i l'afegim juntament amb la ceba. Repetim el mateix pas amb el pebrot, el tallem ben petit i el posem a la paella. Poc a poc, s'anirà coent.
3. També incorporem l'all, que li donarà més gust als macarrons. L'afegim a la paella i ho anem remenant tot fins que estigui ben cuit. Per altra banda, posem els macarrons a bullir en una olla ben gran, seguint les indicacions de cocció del fabricant.
4. Quan el sofregit ja està gairebé a punt, hi tirem la carn de porc i la botifarra, tot ben picat, i vigilem que es vagi cuinant.
5. Finalment, quan els macarrons estiguin bullits, els escorrem i després els integrem amb el sofregit de carn. Els col·loquem en una plata de forn amb una mica de formatge ratllat per damunt i els posem al forn a gratinar.

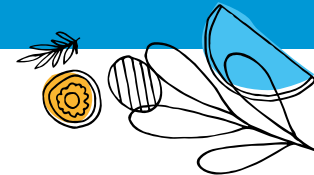


## RECORD

---



Aquest plat em recorda als tres fills quan eren petits, l'acostumava a fer la meua dona i els hi encantava, després vaig aprendre'l a fer jo quan ja vivia sol i els hi continuava agradant molt. Tan de bo poder continuar fent aquests macarrons i que ells els poguessin gaudir com ho feien llavors...



# Paella

🕒 60' 👥 4 persones

ÀNGELA HERVÁS ESTEBAN



## INGREDIENTS

---

300 gr de carn de porc  
300 gr de carn de pollastre  
1 ceba mitjana  
4 dents d'all  
200 gr de cloïsses  
500 gr d'arròs  
sal, pebre  
4 cullerades d'oli d'oliva





## ELABORACIÓ

---

1. Primer piquem tota la verdura i fem un sofregit amb oli, ceba i all.
2. Un cop daurades les verdures, hi afegim els daus de pollastre i de porc i ho salpebrarem.
3. Marquem la carn per tots dos costats, hi afegim les cloïsses i ho deixem cuinar a foc lent durant 20 minuts aproximadament.
4. Posteriorment, afegim l'arròs i ho barrejem amb el sofregit durant diversos minuts (3-4).
5. Per últim, hi afegim el doble d'aigua que d'arròs haguem utilitzat i pugem el foc a mig/alt durant 15 minuts.
6. Apaguem el foc, deixem reposar 10 minuts i ja podem servir.



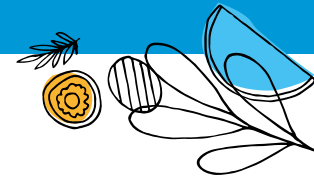
## RECORD

---

Recordo que fèiem paella quan anàvem a l'apartament de Cambrils.

Als meus fills els hi encantava i recordo com es llepaven els dits.

A més, és el meu plat preferit.



# Paella de carn

🕒 75' 👥 4 persones

MIGUEL HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ



## INGREDIENTS

1 pebrot verd  
1/2 pebrot vermell  
2 tomàquets  
4 cuixes de pollastre  
1/2 pit de conill  
300 gr d'arròs  
700 ml d'aigua o brou de carn  
1 ceba  
sal al gust  
oli







## ELABORACIÓ

---

1. Primer fem el sofregit: piquem la ceba i els pebrots. Ho posem en una paella amb un bon raig d'oli i un punt de sal i ho deixem coure una estona a foc lent. Quan estigui tot gairebé cuit, afegim el tomàquet ratllat i ho integrem tot.
2. Després, retirem la paella del foc i en una altra paella cuinem la carn de pollastre i conill, deixant que es vagi coent poc a poc, durant 15 o 20 minuts.
3. Quan la carn estigui al punt, hi incorporem el sofregit i afegim l'aigua o el brou i ho deixem coure uns 5 minuts aproximadament.
4. Quan bulli, hi afegim l'arròs ben repartit per la paella i el deixem coure 15 minuts.
5. Passat aquest temps, apaguem el foc i tapem la paella perquè s'acabi de coure amb l'escalfor. Passats 15 minuts ja estarà llest per menjar.

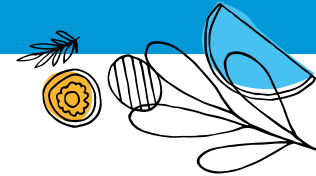


## RECORD

---



Em recorda a la meva dona, tots els diumenges que ens quedàvem sols a casa teníem la costum de fer una bona paella pels dos. Normalment, era paella de conill i pollastre però la de marisc també els hi agradava.



# Paella de marisc

🕒 75' 👥 4 persones

BLANCA BLASCO MARTO



## INGREDIENTS

300 gr d'arròs  
1 pebrot verd, 1 ceba  
1 pot de tomàquet natural  
1 all, 100 gr de musclos  
4 gambes, 4 escamarlans  
200 gr de cloïsses, 1 sépia bruta  
1 l de fumet de peix  
una mica de safrà  
oli, sal







## ELABORACIÓ

---

1. Posem una paella al foc amb oli i saltem les gambes i els escarmarlans, amb sal al gust. Quan estiguin daurats els retirem i reservem.
2. A la mateixa paella hi afegim la sépia tallada a bocins i quan estigui feta també la retirem i reservem.
3. Tot seguit, posem a la paella l'all, la ceba i el pebrot picats i quan estiguin daurats hi afegim el tomàquet natural i un polsim de sal. Ho cuinem uns 10 minuts. Posem el fumet de peix en una cassola on el farem bullir i després el reservem.
4. En una altra cassola fem bullir aigua i tot seguit hi posem les cloïses i els musclos i els coem fins que s'obrin. Afegim l'arròs a la paella on tenim el sofregit i el remenem tot per integrar els sabors.
5. Afegim la resta d'ingredients a la paella on tenim l'arròs i hi posem el fumet de peix i el safrà. Ho deixem coure 15 minuts. Passat aquest temps apaguem el foc, el deixem reposar 10 minuts més i ja estarà a punt per emplatat.

**TRUC:** Fer-la amb molt d'amor i estar-hi pendent.

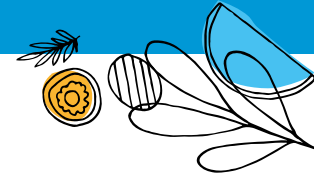


## RECORD

---



Recordo que cuinava aquesta paella els diumenges o en dies de festa, quan ens reuníem tota la família.



# Pa amb tomàquet i botifarra negra

🕒 5'

👤 2 persones

ANÒNIM



## INGREDIENTS

- 2 llesques de pa de pagès/persona
- raig d'oli d'oliva verge  
extra de borges
- 2 tomàquets madurs
- 1 tros de botifarra  
negra o altre embotit





## ELABORACIÓ

---

1. Tallem els tomàquets per la meitat i comencem a sucar el pa amb una de les meitats. El xafem molt bé perquè surtin les llavors.
2. Un cop fet, hi posem un raig d'oli d'oliva verge extra i sal al gust.
3. Ja està a punt per posar-hi la botifarra negra o l'embotit que convingui i ja podem menjar les nostres torrades.

**TRUC:** Escalfar la botifarra negra una mica a la paella.

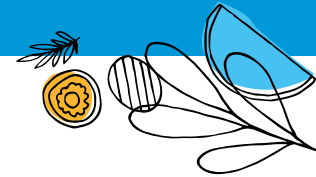


## RECORD

---



És de les primeres coses que vaig aprendre a la cuina. M'ho va ensenyar a fer la meva mare.



# Sopes d'ou

🕒 5'

👤 1 persona

FRANCESCA MATEU VIDAL



## INGREDIENTS

---

1 llesca de pa de pagès

aigua

sal

oli

1 ou

alls (per donar gust)





## ELABORACIÓ

---

1. Posem un got d'aigua al foc en un cassó, sal al gust, un raig d'oli i el pa trossejat.
2. Quan arrenqui el bull, batem un ou, l'incorporem i esperem que bulli durant un minut.
3. Passat aquest temps ja estarà el plat fet i a la taula a menjar.

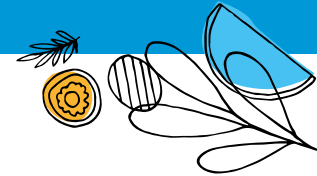


## RECORD

---



Recordo aquest plat de quan era petita i la meva mare me'l preparava, acompanyat d'un got de llet. Era una costum fer-lo a casa durant la guerra perquè són aliments molt bàsics que sempre teníem a mà.



# Truita de patates amb ceba

🕒 40' 👥 4 persones

MÁXIMO MATUTE SANZ



## INGREDIENTS

4 patates

4 ous

2 cebes petites

oli d'oliva

sal al gust





## ELABORACIÓ

---

1. Pelem les patates, les tallem a quadradets i les fregim en una paella amb oli abundant i sal al gust.
2. Mentre es van coent, aprofitem per batre els ous.
3. Quan les patates estiguin cuites, les incorporem a l'ou batut i ho barregem.
4. Posem oli en la paella on farem la truita i quan estigui calent, incorporem la barreja de patates i ou. Vigilem que el foc no sigui massa intens i la cuinem durant 2 o 3 minuts. Passat aquest temps, la girem perquè es cuini per l'altre costat i ja estaria llesta.

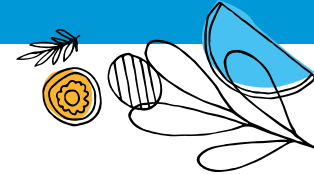


## RECORD

---



Era molt típic a casa meva menjar truita de patates amb ceba per sopar, tota la família. Ho recordo com un moment feliç i molt maco. Normalment, la preparava la mare.





# Truita d'espinaacs tendres amb mongeta

🕒 45'

👥 4 persones

MIQUEL CASTILLO GALLART



## INGREDIENTS

---

1.500 gr d'espinaacs tendres

4 ous

1/2 kg de mongetes (fesols)

oli

sal





## ELABORACIÓ

---

1. Netegem els espinacs i els hi escorrem bé l'aigua.
2. Escalfem una paella gran amb oli i hi posem els espinacs i els anem remonent fins que quedin cuits, aproximadament 15 minuts.
3. Hi incoporem les mongetes i sal al gust i ho cuinem 5 minuts i reservem.
4. Batem els ous amb un polsim de sal i tot seguit afegim els espinacs i la mongeta.
5. Preparem una paella amb oli i quan estigui calent hi aboquem la barreja d'espinacs, mongetes i ous.
6. Deixem coure uns 4 minuts, li donem la volta perquè es cuini per l'altra costat i passats 4 o 5 minuts ja la podem retirar.

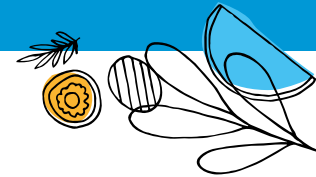


## RECORD

---



Vaig fer aquesta truita diferent per primera vegada, en una trobada familiar i va tenir molt d'èxit. Em porta molt bons records de la família.



# Truita de patates

(sense ceba)

🕒 45'

👥 4 persones

SAGRARIO BUENO RIBOTE



## INGREDIENTS

---

2 patates grans

4 ous

oli

sal





## ELABORACIÓ

---

1. Pelem les patates, les tallem a quadradets i les fregim en una paella amb oli abundant i sal al gust.
2. Mentrestant es van coent, aprofitem per batre els ous.
3. Quan les patates estiguin cuites les incorporem a l'ou batut i ho barregem.
4. Posem oli en la paella on farem la truita i quan estigui calent incorporem la barreja de patates i ou. Vigilem que el foc no sigui massa intens i la cuinem durant 2 o 3 minuts, passat aquest temps la girem perquè es cuini per l'altre costat i ja estaria llesta.

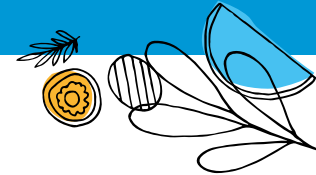


## RECORD

---



Recordo que la preniem moltes vegades per sopar des que era una nena. Sempre m'ha agradat ben feta, que no estigui crua i fineta. Vaig aprendre a fer-la de la meva mare, que sempre va ser molt bona cuinera, em recorda molt a ella.



# Bacallà amb carxofes i ous durs

🕒 60' 👥 4 persones

SARA SANJUAN SOLER



## INGREDIENTS

---

500 gr de bacallà

10 carxofes

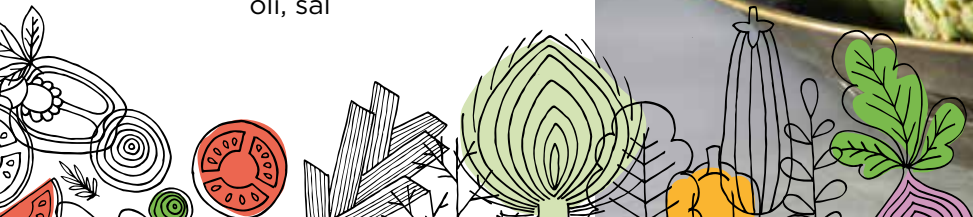
4 ous, 1 ceba

4 o 5 alls, 100 gr de farina

unes branques de julivert

2 fulles de llorer

oli, sal





## ELABORACIÓ

---

1. Posem el bacallà a remullar 4 dies abans, canviant l'aigua cada dia perquè tregui l'excés de sal. Enfarinem el bacallà i el daurem en una paella amb oli ja calent. Tot seguit hi afegim 4 alls sense pelar i quan ja el tenim fregit el traiem de la paella i el reservem en una cassola.
2. Posem els ous en una olla, els coem 10 minuts i els reservem. En la mateixa paella on hem cuinat el bacallà, incorporem la ceba picada i quan estigui feta també hi posem les carxofes tallades al gust i les fulles de llorer.
3. Mentre cuinem les carxofes, preparem una picada d'all i julivert i l'afegim a la paella on tenim la ceba i les carxofes, a més, hi posem una cullerada de farina i una mica d'aigua. Removem fins que tot s'integri bé i ho incorporem a la cassola on tenim el bacallà.
4. Deixem coure uns 10 minuts aproximadament. Passat aquest temps hi afegim els ous durs, ho deixem coure uns minuts més i ja tenim el nostre plat fet.



## RECORD

---



És una recepta que ha passat de generació i em fa sentir molt feliç que hagi estat així. Jo la feia amb la meva àvia i la mare i gaudíem molt cuinant juntes.





# Calamars a la cassola

🕒 75' 👥 4 persones

ANÒNIM



## INGREDIENTS

- 2 kg de calamars
- 2 cebes ben grans
- 1 fulla de llorer
- oli, sal
- una mica de pebre
- 1 got de cava
- 6 patates
- 1 got d'aigua





## ELABORACIÓ

---

1. Posem els 2 kg de calamars en una cassola amb oli, juntament amb la fulla de llorer, el got de cava i una mica de pebre i el deixem al foc mig durant 30 minuts perquè facin xup-xup.
2. Piquem les cebes ben petites i les afegim a la cassola i ho coem 10 minuts.
3. Mentrestant, pelem i tallem les patates a daus i les fregim.
4. A continuació, afegim a la cassola on tenim els calamars un got d'aigua i també els dauets de patata fregits.
5. Finalment, ho deixem coure 10 minuts més i ja estarà a punt.



## RECORD

---



És un plat de cada dia però em porta molts bons records perquè en faig tuppers i quan no tinc ganes de cuinar, o en vull donar als meus fills, els trec del congelador, ho escalfem i a punt per menjar.



# Cocido

🕒 100' 👥 4 persones

MANUELA ESPINOSA DELGADO



## INGREDIENTS

---

300 gr de cigrons

aigua

sal al gust

1 quart de pollastre

1 os blanc

400 gr de morcillo de vedella

100 gr de cansalada

1 kg de bledes o col





## ELABORACIÓ

---

1. Coem els cigrons en una cassola amb aigua bullint durant 1 hora aproximadament. En una altra olla, també bullim la col durant 20 minuts i la reservem.
2. Un cop cuits els cigrons, hi incorporem la carn de vedella tallada a daus i la coem 10 minuts a foc lent.
3. Posteriorment, afegim l'os, el pollastre i la cansalada.
4. Després incorporem la col, prèviament bullida.
5. Afegim sal gruixuda al gust i deixem coure aproximadament 1 hora.
6. Deixem reposar uns minuts i ja estarà a punt per servir.



## RECORD

---



Em recorda als hiverns més freds, quan ens reuníem amb la meva família i fèiem molt de caliu, juntament amb un bon plat de "cocido".





# Cuixes de xai

🕒 90' 👥 6 persones

LUISA LÓPEZ LÓPEZ



## INGREDIENTS

---

1,5 kg de cuixes de xai

2 kg de patates

1 all

1/2 l d'oli, sal

2 cebes, llorer

pebre negre

pebre dolç

comí molt





## ELABORACIÓ

---

1. Pelem i piquem la ceba. Posem oli en una paella i primer fem un sofregit amb la ceba i també hi incorporem els alls i sal, al gust. A continuació, hi afegim les patates pelades i tallades a rodanxes i les cuinem durant 15 minuts a foc mig.
2. Reservem en una cassola gran i ho cobrim amb aigua. Afegim els condiments: comí, pebre i lloret i, si cal, una mica de sal, i bullim durant 5 minuts.
3. Posem el xai a la cassola i el cuinem a foc mig-baix durant 1 hora.
4. Passat aquest temps, comprovem que estigui cuit al nostre gust i si és així, apaguem el foc.
5. Deixem reposar durant mitja hora i ja estarà llest per servir.



## RECORD

---



Ho acostumava a fer quan ens reuníem tota la família al Nadal. Era l'únic dia de l'any que ens reuníem tots i cuinàvem aquest plat, el preferit de la majoria, el que tots creien que li sortia més bo.





# Escudella barrejada

🕒 150' 👥 4 persones

MONTSERRAT GONZÁLEZ JIMÉNEZ



## INGREDIENTS

- 300 gr de pit de vedella
- 100 gr de cansalada
- 1/2 botifarra negra, 1/4 de gallina
- 150 gr de cigrons cuits
- 3 de fulles de col
- 400 gr de patates, 1 pastanaga
- mig api, 1 os de pernil
- 1 xoriçó, 100 gr d'arròs
- 150 gr de fideus
- sal al gust, 2 l. d'aigua





## ELABORACIÓ

---

1. Posem l'aigua al foc i mentre esperem que bulli, preparem els ingredients.
2. Quan bulli, afegim la vedella, la gallina, l'os de pernil, la cansalada i el xoriço. Hi afegim una mica de sal i esperem que bulli uns 5 minuts.
3. A continuació hi afegim les fulles de col i que segueixi bullint uns 5 minuts més.
4. Després, afegim l'arròs, la pastanaga, el mig api, els fideus i les patates trossejades.
5. Deixem que cogui almenys 2 hores i passat aquest temps, hi afegim la botifarra negra i els cigrons.
6. Apaguem el foc i tot plegat acabarà de coure's amb l'escalfor.

**TRUC:** Preparar-lo unes hores abans de menjar perquè així haurà reposat i serà més bo.



## RECORD

---



Aquest plat era el típic que preparava a casa quan ens reuníem tota la família com a tradició, els hi agradava molt. És tan nutritiu que era plat únic.



# Espaguetis amb formatge

🕒 20'

👥 4 persones

CONTXITA BARTRALOT ROCA



## INGREDIENTS

---

400 gr d'espaguetis  
1,5 l d'aigua per bullir  
1 gratat de formatge  
ratllat a cada plat, al gust  
un raig d'oli verge extra  
sal





## ELABORACIÓ

---

1. Bullim els espaguetis en aigua abundant uns 10 o 12 minuts.
2. Passat aquest temps, escorrem l'aigua amb un colador i els servim en els diferents plats.
3. Afegim oli d'oliva verge extra i sal al gust.
4. Finalment hi posem el formatge ratllat que convingui a cada plat.



## RECORD

---



És un plat molt senzill però que m'agrada molt. El preparàvem a casa per tota la família per dinar. recordo que la meva mare era la única que menjava la pasta sola, sense formatge.





# Fricandó de vedella amb rovellons

🕒 75' 👥 8 persones

MARÍA CARROVE RUBIES



## INGREDIENTS

- 1 kg de llata de vedella
- 1 ceba gran
- 2 tomàquets madurs
- 150 gr de rovellons petits
- 100 gr de farina
- 500 ml de brou de carn
- 1 fulla de llorer
- oli, sal





## ELABORACIÓ

---

1. En primer lloc cuinem la carn de vedella. L'enfarinem i la fregim en una paella amb un bon raig d'oli fins que quedi enrossida, la retirem i reservem.
2. Piquem les cebes i les sofregim a la mateixa paella on hem cuinat la carn, retirant l'excés d'oli, si cal.
3. Tot seguit, hi afegim el tomàquet ratllat i deixem coure uns 10 minuts. Retirem el sofregit i el colem amb un xino perquè ens quedi una salsa fina i el reservem a la cassola de nou.
4. Escalfem el brou amb la fulla de llorer fins que bulli. Mentrestant, incoporem la carn a la cassola on tenim el sofregit i tot seguit també incoporem el brou que ja estarà a punt.
5. En una paella, a banda, amb oli i sal al gust, saltem els rovellons trossets. Finalment, incoporem els rovellons a la cassola on tenim el fricandó. revisem si cal afegir sal i ja estaria preparat.



## RECORD

---



Em recorda els Nadals que passàvem en família quan els meus fills eren petits. Uns moments molt feliços.





# Guisat de patates amb bacallà

🕒 100' 👥 6 persones

JOSEFA TORTOSA REDONDO



## INGREDIENTS

---

- 1,5 kg de patates
- 1 kg de bacallà
- 2 tomàquet
- 1 pebrot vermell
- 1 ceba (2 si són petites)
- 3 dents d'all
- julivert
- 300 gr de gambes
- oli, gambes





## ELABORACIÓ

---

1. Primer de tot, piquem tota la verdura en trossos petits: pebrot, ceba, all, tomàquet.
2. Després, pelem i tallem les patates a rodanxes.
3. Posem l'oli en una paella i quan estigui calent, afegim les verdures i les sofregim durant 15 minuts.
4. Mentrestant, trossegem el bacallà en tacs i pelem les gambes.
5. Quan el sofregit estigui cuinat, hi afegim el bacallà i les gambes.
6. Deixem uns 15 minuts a foc mig. Agreguem aigua i ho cuinem durant 45 minuts.
7. Deixem reposar 1 hora i servim.



## RECORD

---



Em recorda quan era jove i travessava un mal moment econòmic, aleshores feia aquest plat per a la família en dies especials.



# Guisat de peix amb patates

🕒 75'

👥 4 persones

TERESA ESPIAU SOLAN



## INGREDIENTS

- 1 lluç, rap o un altre peix a rodanxes
- 1 kg de patates, calamarsons petits
- peix per fer fumet, 1 porro
- 1 ceba mitjana, 2 grans d'all
- 1 tomàquet madur, 1 pastanaga
- 1 fulla de llozer, 200 gr cloïses
- 150 gr de musclos, aigua
- oli, sal





## ELABORACIÓ

---

1. Primer, farem el brou de peix. Posem en una olla, l'aigua, sal, el peix per fer el fumet, la ceba, la pastanaga, el porro i el tomàquet trossejats i ho bullim tot durant 30 minuts.
2. Mentrestant, posem les cloïses i els musclos en una olla amb aigua i els bullim fins que quedin oberts i cuits. Ho reservem.
3. Posem oli d'oliva en una cassola on fregim el peix i els calamarsons fins que quedin daurats. Hi posem sal al gust.
4. Afegim a la cassola el fumet, el llorer, els grans d'all i les patates tallades al gust i que faci xup-xup durant 15 minuts o fins que les patates estiguin al punt.
5. Passat aquest temps, retirem el llorer i els alls i ja ho podem emplatjar.



## RECORD

---



Aquest plat em porta records molt bonics perquè me'l va ensenyar la meua mare abans de casar-me i ha passat de generació en generació. Jo també els hi he ensenyat als meus fills.



# Macarrons de la iaia

🕒 45'

👥 4 persones

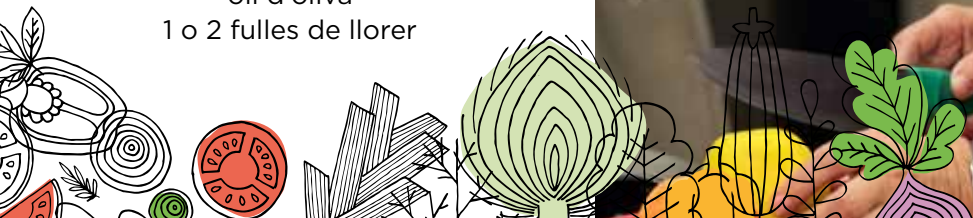
PILAR VILASALÓ HERNÁNDEZ



## INGREDIENTS

---

- 500 gr de macarrons
- 1/2 kg de salsitxes
- 1 cuixa de pollastre sense os
- 1 ceba
- 500 gr de tomàquet triturat
- formatge ratllat al gust
- sal, una mica d'all
- oli d'oliva
- 1 o 2 fulles de llorer





## ELABORACIÓ

---

1. Preparem el pollastre, tallant-lo a trossets o a tires.
2. Rostim el pollastre i les salsitxes a una cassola amb oli. L'oli que ens quedi el reservarem per fer el sofregit.
3. Piquem la ceba i la posem a fregir en una paella amb oli. Quan estigui fregida, li afegim el tomàquet i una mica de sal. Ho deixem sofregir fins que el tomàquet estigui fet, aproximadament un 15 minuts.
4. Mentrestant posem una olla al foc amb aigua, sal i una o dues fulles de llorer. Hi afegim la pasta i la deixem bullir un 10-12 minuts, i els escorrem.
5. Després, afegim la pasta a la cassola amb el sofregit, ho barregem i servim.

**TRUC:** No té cap misteri, però jo hi afegeixo el pollastre i les salsitxes que fan que tingui un gust diferent i molt bo.



## RECORD

---



Recordo que és un plat que feia sempre que venien els meus nets a casa un cop a la setmana, que eren una colla, i el gaudien molt.





# Potatge de cigrons i bacallà

🕒 60' 👥 4 persones

MONTSERRAT MUÑOZ GÓMEZ



## INGREDIENTS

400 gr de bacallà

100 gr de bledes

300 gr de cigrons cuits

1 ceba, 3 tomàquets

2 - 3 trossos de bacallà per persona

1 culleradeta de postre de pebre dolç

2 ous, farina, sal, oli





## ELABORACIÓ

---

1. Primer bullim les bledes 10 minuts, escorrem i reservem el caldo. Per separat les bledes i el caldo.
2. Després, tallem la ceba i el tomàquet a quadrats petits i fem el sofregit en una cassola amb un bon raig d'oli. També hi afegim 1 cullerada de pebre dolç.
3. Escorrem els cigrons i els hi afegim al sofregit, juntament amb les bledes. Deixem que es cuguin una mica i hi afegim un pessic de sal.
4. Escorrem els trossos de bacallà, els passem per farina i els fregim. Al mateix temps, en un foc a banda, bullim un parell d'ous durant 10 minuts i reservem.
5. Afegim el bacallà i els ous cuits a la paella on hi tenim el sofregit.
6. Finalment, afegim el caldo de les bledes i deixem a foc lent durant 15 minuts. Apaguem el foc i ja està a punt per servir.



## RECORD

---



Recordo que era un plat que sempre fèiem a casa per Setmana Santa.

Al meu marit, Àngel, li encantava junt amb la paella, són els seus plats preferits.



# Rodó de vedella

🕒 60'

👥 6 persones

CARMEN EROLES VILELLA



## INGREDIENTS

---

1 ceba

1 kg de tomàquets madurs

1 pebrot vermell i 1 pebrot verd

6 dents d'all

1 o 2 fulles de llorer

1 got de vi blanc

pebre al gust

1 kg rodó de vedella

sal al gust





## ELABORACIÓ

---

1. En primer lloc, tallem la ceba, el tomàquet i el pebrot, tot ben petit i en fem un sofregit.
2. En una cassola a banda, rostim el rodó de vedella. Quan el rodó estigui daurat, hi posem un raig de vi blanc i deixarem que amb la mateixa escalfor s'impregni bé el gust al rodó.
3. Tot seguit, hi anem afegint el sofregit que hem preparat prèviament i hi posem una mica de sal i de pebre, al gust, per donar-hi més sabor al plat i també les dents d'all i ho courem durant 1 hora a foc lent o fins que comprovem que està cuit, al gust.
4. Per tallar-lo i emplatar deixem refredar la carn i després la tornem a afegir amb el sofregit i ja estarà llest per servir.

**TRUC:** El secret d'aquest plat considero que és l'afecte que sempre he posat a l'hora de fer-lo i, un detall que el fa més saborós és el vi blanc, no ho sembla però és molt important!.

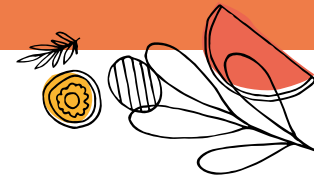


## RECORD

---



El rodó era el plat típic que fèiem durant les festes de Nadal o durant alguna celebració, com ara un aniversari. També era el plat preferit dels meus fills, motiu pel qual, em feia encara més il·lusió fer-lo quan ells hi fossin...



# Sarsuela

🕒 60' 👥 4 persones

REMEDIOS GUERRA ALAYA



## INGREDIENTS

---

450 gr de lluç, 450 gr de rap  
4 escamarlans, 500 gr de calamar  
4 gambes, 500 gr de musclos  
200 gr de sépia, 1 ceba  
2 - 3 dents d'all  
1 tomàquet, ametlla  
1 o 2 fulles de llorer  
farina per arrebossar  
aigua i sal al gust





## ELABORACIÓ

---

1. Netegem el peix i el marisc, el salem, l'enfarinem i el daurem volta i volta en una paella amb oli. Segons es vagi fent, el reservem en una cassola.
2. En una altra paella farem el sofregit. Hi posem oli i a continuació, la ceba trinxada i l'all en làmines i els deixarem fer uns 5 minuts. En aquest punt també hi afegirem les fulles de llorer.
3. Tot seguit, hi posem el tomàquet ratllat i una cullerada sopera de farina. Ho removem fins que estigui tot integrat i ho coem 5 minuts a foc lent.
4. Quan el sofregit estigui a punt, piquem les ametlles torrades i les afegim. Un cop estigui llest és el moment d'incorporar el sofregit al peix. Finalment, hi afegim una mica d'aigua i deixem que bulli uns 20 minuts, fins que el peix quedi cuit. Apaguem el foc i deixem reposar

**TRUC:** El secret de la recepta és la il·lusió que hi posava a l'hora de fer-ho.



## RECORD

---



Aquesta recepta em recorda als Nadals en família, quan ens ajuntàvem tots sempre escollia fer "Sarsuela". Es llepaven els dits!





# Arròs amb Llet

🕒 30' 👥 4 persones

ENCARNA JIMÉNEZ FERNÁNDEZ



## INGREDIENTS

---

200 gr d'arròs especial postres

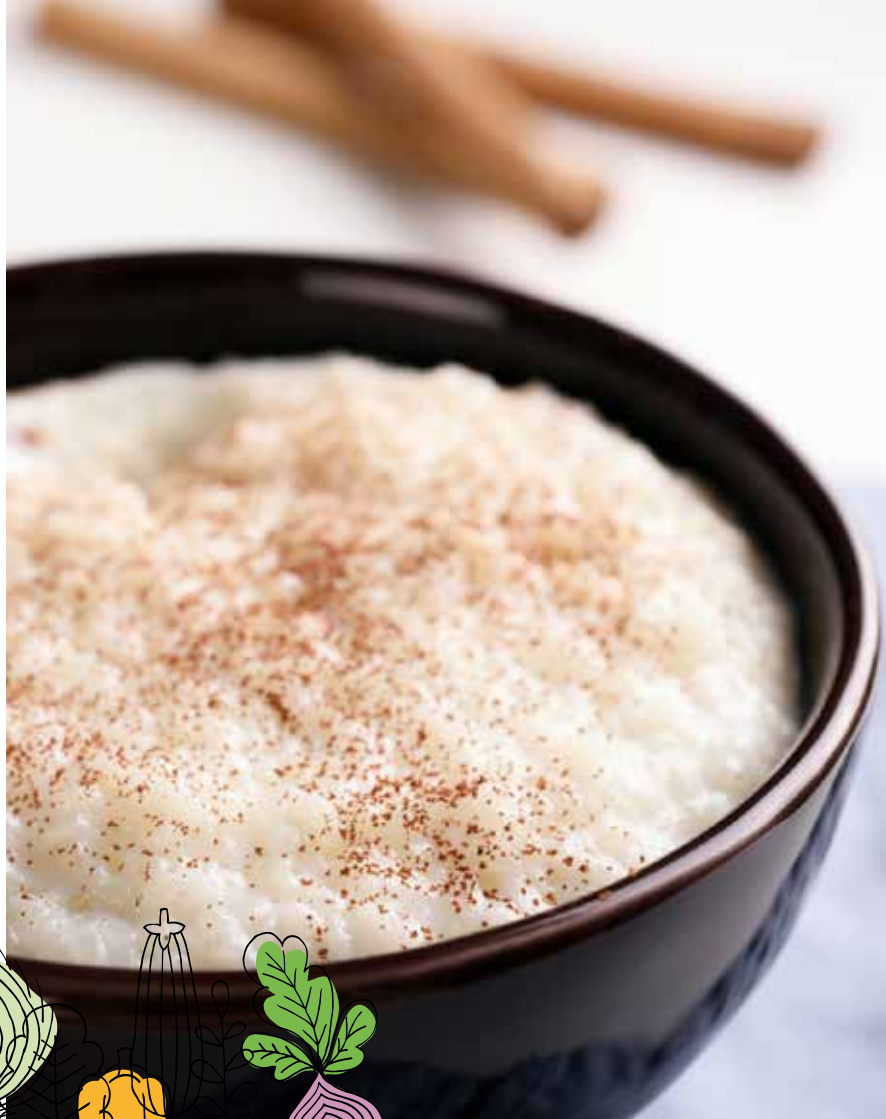
1 branca de canyella

2 pell d'una taronja

1 l. de llet

70 gr de sucre

canyella en pols, al gust





## ELABORACIÓ

---

1. Posem l'arròs en aigua a punt d'ebullició.
2. Un cop està bullint, anem incorporant de mica en mica la llet ben calenta, ja que l'arròs absorbeix molt la llet.
3. Seguidament, afegim la branca de canyella i la pell d'una taronja i deixem que es vagi cuinant a foc lent.
4. Als 20 minuts incorporem el sucre mica en mica i removem.
5. Finalment, deixem reposar fins que estigui tebi.
6. Aboquem l'arròs amb llet en bols individuals i hi empolvorem la canyella per sobre i refredem a la nevera un parell d'hores.

**TRUC:** El secret de la recepta és l'amor i l'afecte que hi poso en fer-la.



## RECORD

---

Em recorda molt al meu fill, era el seu plat preferit i quan anàvem de vacances, sempre li feia.



# Coca

🕒 60' 👥 6 persones

EMILIA RUIZ GARCÍA



## INGREDIENTS

---

6 ous

300 gr de farina

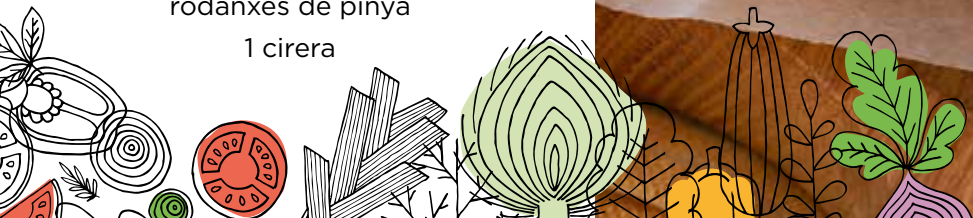
1 got petit oli

1 got petit de llet

300 gr sucre

1 sobre llevat royal  
rodanxes de pinya

1 cirera





## ELABORACIÓ

---

1. Primer batem les clares a punt de neu i, a banda, també batem els rovells amb el sucre.
2. Introduïm els rovells al bol de les clares i barregem. Anem afegint-hi la farina a poc a poc fins que s'integrin tots els ingredients. A continuació, hi afegim el got d'oli i el got de llet (si la massa està molt espessa) i remenem fins que quedi una massa homogènia.
3. Finalment incorporem un sobre de llevat i ho integrem tot bé. Deixem reposar la massa uns 10 minuts.
4. Mentrestant, greixem amb una mica d'oli el motlle perquè no s'enganxi, i col·loquem a la base les rodanxes de pinya i una cirera al centre.
5. Tot seguit, aboquem la barreja a la plata i ho posem al forn durant 35-40 minuts aproximadament, a 180 graus. Al final de la cocció, fem la volta a la coca i deixem 5 minuts més de forn perquè es dauri la fruita. Deixem reposar unes 2 hores i el servim en porcions.



## RECORD

---



El primer pensament que tinc quan recordo en aquest dolç són les tardes que passava amb els petits de la família, quan berenaven a casa, coca amb xocolata. Què feliç que era!



# Orelletes

🕒 75'

👥 10 persones

FRANCESCA MATEU VIDAL



## INGREDIENTS

1.500 gr de farina

150 gr de sucre

3 ous

1/2 l d'aigua, bullida amb matafaluga

50 ml de moscatell

1 cullerada de llavors d'anís

1 polsim de sal

oli per fregir





## ELABORACIÓ

---

1. Tamisem la farina en un bol i li afegim el sucre i la sal. Tot seguit, incorporem les llavors d'anís torrat i reservem.
2. A banda, batem els ous i els hi afegim la resta de líquids. Anem agregant la barreja de líquids poc a poc al bol on tenim la farina mentre treballem la massa, fins que aconseguim que sigui homogènea i llisa. Formem petites boletes de 25 gr aproximadament i les deixem reposar 30 minuts a temperatura ambient.
3. Estirem les boletes amb un corró i les acabem d'estirar amb les mans perquè quedin ben fines. Preparem una paella amb oli abundant i les fregim volta i volta fins que estiguin daurades, al gust.
4. Empolvorem sucre pel damunt i a gaudir-ne soles o amb una miqueta de moscatell.

**TRUC:** Preparar una estona abans la infusió d'aigua i matafaluga i deixar refredar.



## RECORD

---



M'agradava quan les fèiem a casa amb les meves germanes i la nostra mare que ens va ensenyar a fer-les. És una recepta que guardem perquè és típica de Lleida i ens porta molt bons records de la nostra infància, com rèiem juntes mentre parlàvem i ens embrutàvem amb la massa!





# Assaborint + RECORDS

---

---

---

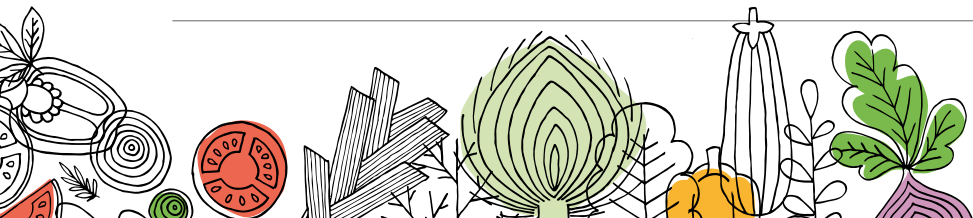
---

---

---

---

---



# Assaborint RECORDS





CleceVitam

