Els millors plats de l'Àvia Remei

Trucs i recomanacions

Remei Ribas

Fotografies de Josep Borrell



Cossetània Edicions

Consells de l'Àvia Remei sobre fruites i verdures

Canonges

Es mengen amanits. Antigament, es cultivaven en els convents de frares. Són afrodisíacs i ajuden a tenir bon humor. És recomanable menjar-los al vespre, ja que s'aconsegueix tenir un bon son. Porten moltes vitamines que són bones per al nostre cos i també té moltes qualitats relaxants.

Carbassons

Porten molta aigua i es mengen de moltes maneres. Bullits, absorbeixen el greix del cos, per la qual cosa són recomanats per a les persones obeses. Però també es poden fer a la brasa, amb samfaina, arrebossats…

Perquè resultin més atractius, se sol pelar-los de dalt a baix pels dos costats i es deixa un tros amb la pell (si són tendres). Els més grossos són bons per fer sopa. També són bons per fer un flam de carbassó, o farcits amb carn picada i gratinats amb beixamel.

Carxofes

Les hem d'escollir que siguin fortes i que no punxin (si són tendres no punxen). Podem tallar-les a trossos, podem fer-les bullides, enfarinades i fregides, a la planxa, crues amb un raig de llimona perquè no s'ennegreixin… Si només es fan bullides, cal escórrer-les de l'aigua tot seguit. Són molt bones per al fetge i regulen el metabolisme. L'aigua de fer-les bullir és molt bona per beure, per a l'artritis i dolor de gota; són protectores de les pedres de fetge i ronyons i disminueixen el colesterol.

Si les hem de guardar molts dies, és recomanable posar-les en un gerro d'aigua com si fossin un ram.

Un cop cuites, les hem de consumir ràpid.

Els millors plats àvia remei ESCUDELLA.indd 11 27/06/12 14:25

Cireres

Són una fruita molt bona per menjar, que sol agradar a tothom. Diuen que els peduncles, fets en infusió, treuen el mal de cap. Les cireres es mengen de totes maneres: acabades de collir, en confitura, en conserva de moltes maneres, amb sucre, amb aiguardent, en pastissos i també se n'elaboren licors.

Són laxants, antianèmiques, antioxidants i prevenen el restrenyiment i el càncer de còlon.

Dàtils

Els dàtils porten molt de sucre i calories, i s'han de menjar els que tenen la pell brillant i que portin pinyol. Si estan molt enganxats, no els hem de tocar amb les mans; els posem quatre segons al forn i, sols, es desenganxaran. Si porten pinyol, no s'assequen i són més gustosos.

Figues

Les figues fresques són molt bones si són molt madures. En tenim de molts tipus: aquí les més apreciades són les de coll de dama, les *pajarero*, les primerenques (verdaletes, que estan desapareixent), les de la gota de mel, les figaflors i les seques aixafades, fetes amb confitura i glacejades.

No són recomanables per als diabètics. Tampoc per als obesos, ja que porten moltes calories.

Antigament, quan una persona a l'hivern tenia molta tos, es feia un preparat amb mig litre d'aigua, 100 grams de figues seques, 150 grams de cloves d'ametlla, una pela de llimona i un pols de canyella; tot fet bullir uns tres minuts i begut molt calent.

Kiwis

Aquesta fruita té moltes propietats, és un gran reconstituent, no engreixa, va molt bé per al restrenyiment, té molta vitamina C i prevé contra els refredats.

Els millors plats àvia remei ESCUDELLA.indd 22 27/06/12 14:26

Les receptes

Sopa de meló amb encenalls de pernil

Preparació

Pelem el meló, en traiem totes les llavors i triturem tota la polpa.

Hi afegim el iogurt i ho posem a la nevera.

Ho servim molt fred en copes o bols amples.

Per sobre, hi posem flocs de pernil serrà.

Es pot menjar amb cullera com un gaspatxo.

Comentari

Plat ideal per a l'estiu. Es recomana fer-lo amb melons de temporada, madurs i de qualitat.

Ingredients:

- **1 meló gros**
- **1 iogurt de llimona**
- **flocs de pernil serrà**



Els millors plats àvia remei ESCUDELLA.indd 42 27/06/12 14:26



Fideuada

Ingredients:

- **fumet de peix (fet de cintes, gerret, congre, cap de rap, galeres, xanguet, etc.)**
- **gambes**
- **alls i julivert**
- **sal i oli**
- **cloïsses**
- **fideus de cabell d'àngel**
- **allioli**

Preparació

Bullim el peix després d'haver-lo deixat ben net. Quan estigui bullit el triturem i el colem. Tot seguit el passem per un colador ben fi perquè no passi cap espina (si convé el colem dos cops). Posem una paella de tipus valencià, de ferro, al foc amb bastant d'oli. Obrim les cloïsses al vapor. Colem el suc per afegir-lo després al fumet. Passem les gambes per l'oli calent, les traiem i les posem en un plat a part. Tirem els fideus a la paella valenciana i amb una cullera de fusta els anem remenant fins que quedin ben torrats (quan s'enrosseixin, no podem deixar de remenar). Hi tirem uns alls tallats ben petits i procurem que no es cremin per evitar que donin mal gust. Cobrim els fideus amb el suc de peix quan sigui ben calent. Els deixem bullir uns 3 minuts i afegim les gambes i les cloïsses com a guarniment. Tapem la paella i apaguem el foc. Deixem que reposin uns 5 minuts i així queden tots aixecats quan els destapem, amb molt bona presentació. Ho servim amb allioli.

Els millors plats àvia remei ESCUDELLA.indd 60 27/06/12 14:26



Escalivada amb anxoves i alls tendres

Preparació

En primer lloc, escalivem la verdura a la brasa o al forn. Quan estigui cuita, la pelem i la desfilem. Ho posem tot net en un bol fondo.

En segon lloc, ho amanim tot plegat amb força oli, vinagre, all trinxat, julivert i un pols de sal. Seguidament, ho deixem reposar unes quantes hores a la nevera, o bé d'un dia per l'altre.

Per acabar, servim l'escalivada freda o tèbia acompanyada d'uns quants filets d'anxoves confitades, olives i pa amb tomàquet.

Comentari

Cal que netegem les anxoves una estona abans de fer el plat i les deixem macerar amb oli i vinagre.

Ingredients:

- **pebrot vermell**
- **pebrot verd**
- **cebes**
- **albergínies**
- **anxoves**
- **alls**
- **julivert (opcional)**
- **oli d'oliva**
- **sal**
- **pebre**
- **vinagre**



Els millors plats àvia remei ESCUDELLA.indd 80 27/06/12 14:27



Els millors plats àvia remei ESCUDELLA.indd 81 27/06/12 14:27

Pastís de poma

Preparació

Per començar, batem els rovells d'ou juntament amb el sucre, el iogurt, la farina i les clares a punt de neu. Ho barregem tot i hi afegim el sobre de llevat. Ho deixem reposar procurant tapar el pot amb un drap de cuina. Mentrestant, pelem les pomes i les tallem a trossos en forma de mitja lluna tan primes com sigui possible. Per sobre dels talls de poma hi aboquem el suc de llimona perquè no ennegreixin. Prenem un motlle rodó, d'uns 24 centímetres de diàmetre i que sigui una mica alt, així el pastís tindrà més gruix. Posem capes de pasta i de poma tallada alternativament. Finalment, a sobre posem una mica de mantega i un pols de sucre. Procurem tenir el forn ben calent i llavors hi posem el pastís durant 25-30 minuts. Després li abaixem una mica la potència, però no massa, ja que cal que tingui escalfor perquè costa molt de coure. S'ha de tenir al forn gairebé 1 hora en total.

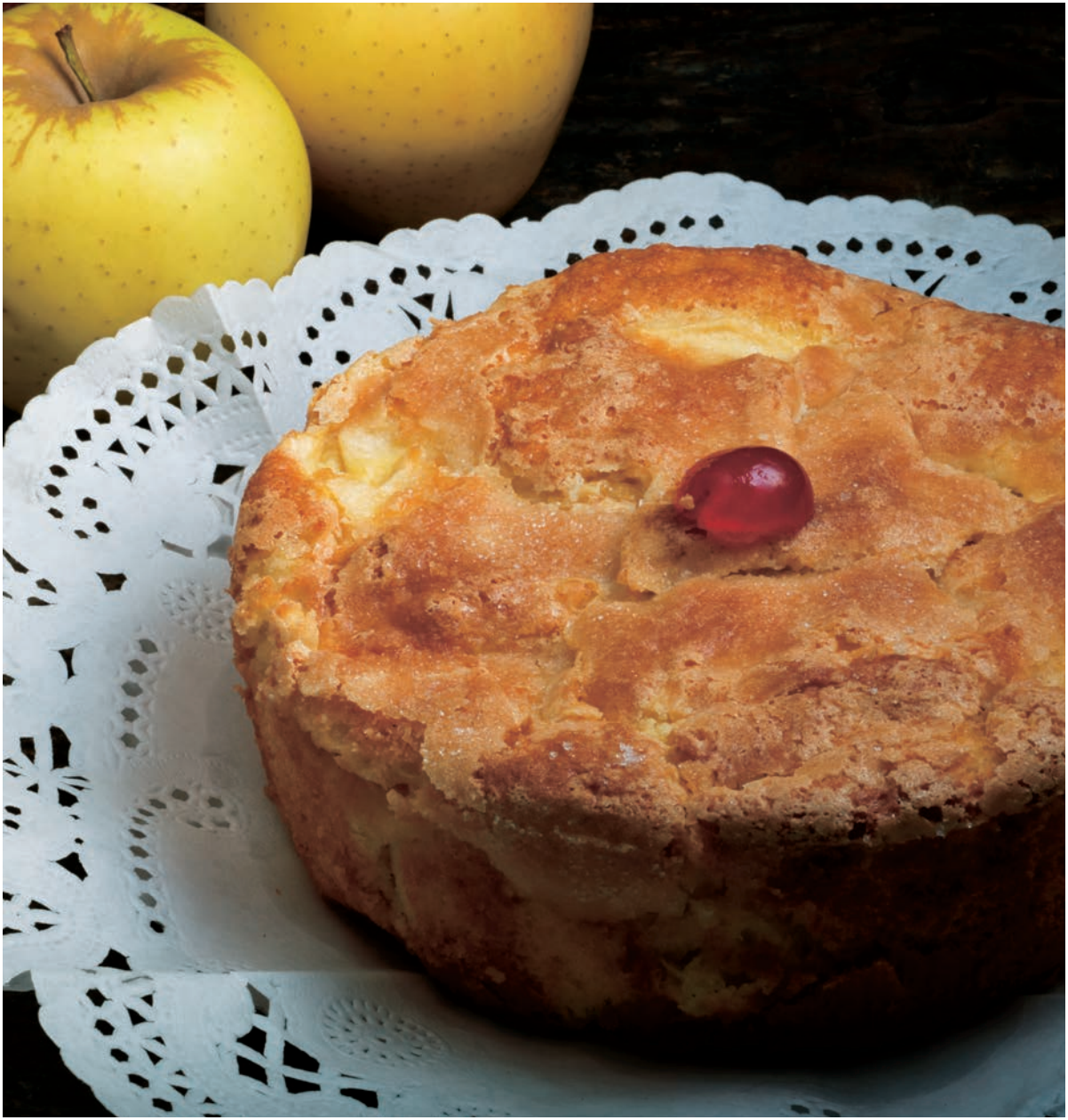
Per saber com està per dintre, el punxem amb una agulla de fer mitja, ja que queda molt alt per fer una bona comprovació amb qualsevol altre utensili. Quan l'agulla surti neta, voldrà dir que ja està a punt.

Ingredients:

- **4 o 6 pomes**
- **6 ous**
- **1 iogurt natural**
- **175 g de sucre (2 mesures de iogurt)**
- **200 g de farina (3 mesures de iogurt)**
- **1 sobre de llevat**
- **raspadura de llimona**
- **suc de llimona**
- **mantega**



Els millors plats àvia remei ESCUDELLA.indd 160 27/06/12 14:28



Índex de receptes

AMANIDES I ENTRANTS

Salsa per als calçots 30
Allioli negre 32
Amanida catalana 33
Canelons de pinya 34
Rotllo de truita 36
Empedrat 38
Pa sec per fer un paté 39
Paté de musclos 40
Sopa de meló amb encenalls de pernil 42
Canapès d'esqueixada de bacallà,
pebrot escalivat, olives negres i maionesa 44

PASTES I ARROSSOS

Arròs amb sardina 45
Arròs a la cassola amb bacallà sec 46
Pastís fred d'arròs 48
Arròs a la cassola amb verdures 50
Arròs amb llamàntol 51
Fideus a la marinera 52
Canelons de peix 53
Canelons d'espinacs 54
Canelons 56
Macarrons amb llagostins i mandonguilles 58
Fideuada 60
Fideus a la cassola 62

VERDURES I LLEGUMS

Albergínies farcides 63
Endívies farcides de brandada de bacallà 64
Pastís de verdures amb allioli 66
Pastís de pastanagues 68
Faves a la catalana amb pebre i anís 69
Llenties estofades 70
Pèsols estofats a la catalana 72
Coliflor amb beixamel 73
Ous sorpresa 74
Sopa de carbassa 76
Pebrots a la brasa confitats 78
Pèsols amb mandonguilles i carxofes 79

Els millors plats àvia remei ESCUDELLA.indd 187 27/06/12 14:29

Escalivada amb anxoves i alls tendres 80
Tomàquets farcits.....82

PEIXOS

Sarsuela.....84
Llamàntol amb cargols.....86
Crispells de bacallà 87
Bacallà de Divendres Sant amb cigrons 88
Bacallà amb mel.....90
Bacallà amb samfaina 91
Rap amb gambes i festucs.....92
Rap amb mongetes estofades i bolets 94
Brandada de bacallà.....96
Crema de gambes 97
Sípia amb patates.....98
Sípia amb mandonguilles.....100
Lluç farcit.....102
Lluç a la basca 103
Orada al forn 104
Verats a la brasa macerats 106
Truites de riu a la molinera.....108
Calamars a la planxa amb bolets saltats,
salsa romesco, maionesa i allioli
amb tinta de calamar.....109
Calamarsons farcits 110
Seitons en vinagre 112
Tonyina amb ceba 114

CARNS I CARGOLS

Cargols amb escamarlans.....115
Peus de porc.....116
Peus de porc amb cargols o bolets.....118
Peus de porc amb naps.....120
Mandonguilles amb escamarlans.....122
Pollastre amb escamarlans 123
Pollastre amb canyella 124
Pollastre amb allada.....125
Pollastre al forn amb poma.....126
Pollastre farcit de Nadal 128
Ànec amb taronja 130

Els millors plats àvia remei ESCUDELLA.indd 188 27/06/12 14:29

Índex de receptes

Ànec amb peres 131
Conill amb cargols 132
Conill amb bolets 134
Conill amb samfaina.....136
Conill a la brasa.....138
Vedella amb peres de Sant Joan 139
Galtes de porc amb mongetes.....140
Fricandó 142
Cabrit al forn 143
Cap de llom a la sal 144
Tripa i morro amb samfaina 146

POSTRES

Carquinyolis 148
Coca de pinyons.....149
Ametlles garapinyades 150
Confitura de cabell d'àngel.....152
Menjar blanc 154
Pa de pessic.....155
Crema catalana 156
Pastís de pinya.....158
Pastís de poma 160
Flam de cafè.....162
Magdalenes de xocolata.....163
Pastís de xocolata 164
Mona de Pasqua 166
Lioneses.....167
Pastís de formatge 168
Pastís de Sant Jordi o de l'Onze de Setembre..170
Coca a l'instant.....172
Braç de gitano 173
Tronc de Sant Silvestre 174
Torrons de xocolata.....176
Torrons de xocolata, coco i mel 178
Torró de pinyons 180
Torró de massapà 182
Bunyols de vent 184
Panellets 185
Galetes petites.....186

Els millors plats àvia remei ESCUDELLA.indd 189 27/06/12 14:29