Cossetània Edicions

La melmelada a la cuina

Més de 100 receptes

Bet Carbonell
Mireia Jordana
Nani Nolla

el cullerot



• *Col·lecció El Cullerot – 65* •

La melmelada a la cuina

Més de 100 receptes

BET CARBONELL
MIREIA JORDANA
NANI NOLLA

Cossetània EDICIONS

000-064 Melmelada a la cuina.indd 3 11/02/15 17:34

Primera edició: març del 2015

© del text: Bet Carbonell, Mireia Jordana i Nani Nolla

Fotografies: Nani Nolla

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-302-9

DL T 183-2015

Índex

Pròleg 11
Agraïments 13
Introducció 15

Esmorzars i berenars

Pa de pessic de pastanaga amb crema de taronja 19
Boles de magdalenes amb melmelada (*cakes pops*) 20
Galetes amb melmelades 21
Pa de pessic d'ametlles amb poma 22
Púding de préssec i melindros 23
Plum-cake de plàtan i avellanes torrades 24
Pastís de melmelada de plàtan i de xocolata 25
Bunyols de fruita confitada 26
Pastís de formatge fresc i prunes 27
Pastís de xocolata i melmelada de taronja amarga 28
Dònuts farcits 29
Clafoutis de cireres 30
Púding de formatge i melmelada de figues 31
Records de xocolata (*phoskitos*) 32
Merengues de xocolata amb melmelada de mandarina 33
Crumble de préssec 34
Llaminadures 35
Entrepà vegetal 36
Coca de cireres 37
Tortell de Tarragona 38
Pastissets 39
Magdalenes amb melmelada 40

Per picar

Samoses de poma i formatge blau 43
Daus de bacallà 44
Caneló de codonyat amb pera i escarola 45
Cullera de salmó, espàrrec i núvol d'all 46
Croquetes d'albergínia i formatge de cabra 47
Coquetes 48
Tomàquets farcits 50

000-064 Melmelada a la cuina.indd 7 11/02/15 17:34

Panets de pernil amb herbes 51
Embolcalls amb salsa d'ametlla 52
Gotet de crema de ceps i pernil 53
Cornets amb formatge i salmó 54
Ous farcits 55
Bunyols de bacallà i olives negres 56
Coca de tres carbassons 57
Musclos amb salsa de taronja 58
Tatin de tomàquets 59

Primers plats

Flam de carabassa 63
Amanida de germinats amb melmelada de taronja 64
Milfulls de patates 81
Fondue de formatge 82
Carbassons farcits 84
Tàrtar de salmó amb meló i mango 85
Amanida amb vinagreta dolça de tomàquet 86
Favetes amb bacallà esqueixat 87
Carpaccio de vedella amb formatge d'ovella 88
Pastís de bolets 89
Carlota de carbassó i formatge de cabra 90
Púding de carxofa amb crema de carabassa 91
Amanida de bacallà fumat amb taronja 92
Cigrons amb melmelada d'all 93
Amanida tèbia amb botifarró 94
Tempura de verdura 95
Calçotada 96
Wok de verdura i gambes 97

De peix

Ostres amb vinagreta de llimona 101
Papillota de llobarro amb melmelada de mandarines 102
Orada amb emulsió de melmelada de llima 103
Lluç arrebossat amb fritada de pebrots 104
Tàrtar de salmó amb melmelada de maduixa 121
Calamars farcits amb llonganissa 122
Pastís de salmó amb melmelada de pebrot vermell 123
Rotllets de llenguado amb salsa de llima 124
Broquetes de romaní, melmelada de pinya i tonyina 125
Escabetx de verat amb melmelada d'aranja 126

000-064 Melmelada a la cuina.indd 8 11/02/15 17:34

Bacallà amb melmelada de ceba i de tomàquet 127
Mandonguilles de rap amb melmelada de pebrot verd 128

De carn

Milfulls de pollastre amb melmelada de llimona 131
Rotllet de gall dindi amb cireres 132
Terrina de carn 133
Jarret de porc amb carabassa 134
Bistec tàrtar amb melmelada de ceps 135
Llom de cérvol amb melmelada de préssec 136
Vedella amb taronja 137
Espatlla de porcella amb melmelada de taronja 138
Ànec amb maduixes 139
Keftedes de carn amb menta i ceba 140
Foie gras amb melmelades de mandarina i aranja 141
Hamburguesa amb ceba caramel·litzada amb melmelada de figues 142
Fondue de carn 143
Pastís de xai amb melmelada de poma amb canyella 144
Guatlles amb melmelada de figues 145
Filet de porc cruixent amb bolets i melmelada de figues 146
Filets de porc senglar amb salsa de taronja amarga 147
Pernil caramel·litzat amb melmelada de pinya 148
Cuixa de xai farcida amb poma 149
Costelles de xai al forn 150
Pollastre agredolç 151
Conill amb peres 152
Fetge de xai amb melmelada de ceba 153

Postres

Escaquer de melmelades 157
Peres amb bufanda 158
Flam de poma amb canyella 159
Granissat de cafè amb mirabolà 160
Pannacotta amb melmelada de maduixa 161
Nougat amb nata i maduixes 162
Profiteroles amb melmelada 163
Tiramisú de fruita 164
Figues de coll de dama gelatinitzades 165
Pomes al forn amb nous i melmelada de figues 166
Cassoleta de formatge i mandarina 167
Pastís de nectarines i salsa de xocolata 168

000-064 Melmelada a la cuina.indd 9 11/02/15 17:34

Pastís individual de tres xocolates i melmelada de cireres 169
Pastís de llima merengada 171
Cassoleta amb melmelada de gerds 172
Caneló de pinya amb iogurt i melmelada 173
Carlota de presséc 174
Bavaresa de llima 176
Crema de mandarina 177
Mousse de síndria 178
Cremós de iogurt amb salsa de gerds 179
Coulant amb melmelada de maduixa 180
Bomba freda de pa de pessic amb llimona 181

000-064 Melmelada a la cuina.indd 10 11/02/15 17:34

Pròleg

La melmelada és tan antiga com la civilització. L'origen del nom prové del grec MELIMELON ('mel i poma'), però els humans ja molt abans havien après a conservar la fruita més enllà del seu moment òptim per menjar-se-la. De fet, en l'expansió dels homínids cap als territoris més inhòspits, amb hiverns llargs i escassos aliments frescos, les melmelades van esdevenir una de les fonts d'energia i de diferents vitamines que no trobaven en altres menjars.

Aquesta tècnica de conservar la fruita, barrejada amb mel, oli, sucre o, fins i tot, sal, s'ha anat estenent i adaptant a cada lloc. En el *Llibre de Sent Soví* o *Llibre de totes maneres de potatges de menjar*, publicat a principis del segle XIV i considerat el primer receptari en llengua llatina, hi ha una diversitat d'usos de la «fruita confitada». Diuen de Josep Pla que era un enamorat de la melmelada de figues i Vázquez Montalbán va cloure l'*Art de menjar a Catalunya* amb un codonyat barrejat amb ratafia.

La melmelada forma part de la nostra dieta des de temps immemorials. L'hem utilitzat i la utilitzem per esmorzar, per cuinar, com a condiment, de postres, per berenar o, fins i tot, abans d'anar a dormir acompanyada amb unes torrades o posant-ne una cullerada en una tassa d'aigua calenta. I la varietat de melmelades és tan extensa com la disponibilitat de productes i fins on l'agosarament del seu autor arriba: de poma, maduixa, pera, figa, móra i tomàquet, albercoc i roses, mandarina i gingebre, taronja i pastanaga, etc.

La Mireia Jordana i la Bet Carbonell de Vila-rodona, a l'Alt Camp, són unes apassionades d'aquest producte. L'any 2003 van emprendre l'aventura de convertir aquesta passió en una activitat econòmica, i des d'aleshores la seva

000-064 Melmelada a la cuina.indd 11 11/02/15 17:34

empresa Els Fruits Saborosos ha anat desplegant una deliciosa diversitat de combinacions de melmelades i confitures.

Els Fruits Saborosos ha sabut harmonitzar tradició i innovació. Partint del que anomenem *saber popular*, han anat enriquint els seus productes per convertir-los en exquisitats per al paladar. En aquest procés hi han posat tota l'energia —que en tenen molta, us ho ben asseguro— per perfeccionar els seus productes. I en aquest procés han sabut recórrer des de les sàvies receptes de les àvies fins a l'acurat assessorament de la Fundació Alícia.

La Bet i la Mireia són, a més a més, un exemple de compromís amb el territori i fermes practicants dels productes locals i de proximitat, força abans que tot aquest corrent fos tan d'actualitat. La fruita i també la verdura que utilitzen per fer els seus productes són de collita pròpia i, si n'han d'incorporar, recorren als productors pagesos més propers. Aquest compromís el porten a dins, és part de la seva personalitat, i traspua no només en les excel·lents melmelades i codonyats que elaboren, sinó en el conjunt d'activitats en què estant fortament implicades amb la finalitat de dinamitzar el sector i la comarca.

Aquest llibre que teniu a les mans és una mostra més de l'empenta i compromís de la Mireia i la Bet. Han fet una extraordinària tasca de recollir diferents receptes per acompanyar els seus productes, contagiant-nos de la seva passió per conservar combinacions de fruites i verdures de manera que en puguem gaudir durant tot l'any.

Moltes gràcies, Bet i Mireia, per la feina que heu fet i que per molt anys continueu essent unes exquisides artesanes de la bona feina, el compromís per la qualitat i la terra, i ens feu més fàcil endolcir la vida. Tal com ho va reflectir Josep Carner l'any 1906 en el seu poemari *Els fruits saborosos*, no hi ha res millor per alegrar l'ànima que el plaer d'una bona melmelada.

Ramon Sentmartí

Director de Producteslocals.cat

000-064 Melmelada a la cuina.indd 12 11/02/15 17:34

Introducció

La Nani Nolla és una dona dolça i seductora que té en la fotografia una de les seves passions. La vàrem conèixer a traves del seu blog, *La cuina violeta*. Les seves fotografies ens agradaven molt i, així que vam decidir escriure un llibre de receptes, ens va semblar imprescindible que fos ella qui en fes les fotografies. En proposar-l'hi no va dubtar ni un moment i ara teniu a les mans el resultat de la nostra col·laboració. Les fotos són fetes amb llum natural, els capvespres de l'estiu del 2013, al Mas, prop de Nulles. La Nani ha fet moltes fotografies de cada plat i, finalment, entre totes tres hem fet la selecció.

En el mateix moment que ens lliurava el resultat final, ens va dir que, si les hagués de tornar a fer, les faria totes diferents. L'Ivo ja ens havia avisat: la Nani és tan perfeccionista que no trobarà mai les fotos al seu gust. A nosaltres però ens encanta el resultat de la seva feina.

Amb aquest llibre pretenem contestar la pregunta «aquesta melmelada, com me la menjo?».

Aquest recull de receptes és només un suggeriment, podeu substituir les melmelades per les que tingueu al rebost, per les que més us agradin o per les que les receptes us inspirin.

També estarem encantades que ens feu arribar suggeriments i noves receptes cuinades amb melmelada a: elsfruitssaborosos@gmail.com.

Que vagi de gust!

Els Fruits Saborosos

La cuina violeta

000-064 Melmelada a la cuina.indd 15 11/02/15 17:34

Boles de magdalenes amb melmelada (*cake pops*)

Nivell: baix
Cost: baix

Ingredients per a 4 persones

4 magdalenes esmicolades amb les mans
50 g de mantega pomada
1 cullerada de melmelada d'albercoc
escuradents llargs

Per a la glaça de colors:

200 g de sucre llustre
1 clara d'ou gran
suc de llimona
colorants
decoracions de sucre que tingueu

Preparació

Posem les magdalenes esmicolades, la mantega pomada i la cullerada de melmelada en un bol, i ho remenem bé fins a aconseguir una pasta homogènia. En fem boles, de la mida que vulguem, i les posem en una safata a la nevera mitja hora.

Mentrestant, preparem la glaça: muntem la clara d'ou a punt de neu i hi afegim el sucre llustre i un rajolí de suc de llimona. Ho remenem bé.

Repartim la glaça en sis gots per fer els sis colors; si en volem fer més, agafem més gots.

Agafem les boles de la nevera, les punxem amb els escuradents gegants i les pintem amb les glaces. Esperem que s'assequin una mica i les decorem.

000-064 Melmelada a la cuina.indd 20 11/02/15 17:34

Amanida de germinats amb melmelada de taronja

Nivell: baix
Cost: mitjà

Ingredients per a 4 persones

600 g de llenties petites cuites
100 g de germinats de soja, d'alfals…
200 g de bolets variats (frescos, congelats)

Per a l'amaniment:

1 cullerada de melmelada de taronja amarga
1/2 iogurt grec
100 cl d'oli d'oliva verge extra

Preparació

En un bol, posem les llenties i els germinats. Saltem els bolets amb oli d'oliva i, quan siguin tebis, els posem al bol. Ho amanim amb un rajolí d'oli.

En un bol a part, posem la melmelada, el mig iogurt i l'oli. Ho barregem tot.

Proposta de presentació

Col·loquem al mig del plat un motlle d'emplatar i hi posem l'amanida, sense aixafar-la gaire. Traiem el motlle i ho amanim amb la salsa pel damunt.

[*Vegeu foto 13*]

000-064 Melmelada a la cuina.indd 64 11/02/15 17:34

Orada amb emulsió de melmelada de llima

Nivell: baix
Cost: baix

Ingredients per a 4 persones

4 orades de ració
270 g de melmelada de llima
4 patates
200 cl d'oli d'oliva verge extra
sal
250 cl de fumet de peix

Preparació

Quan anem a comprar les orades a la peixateria, hem de demanar que ens els escatin i ens els facin a filets.

Pelem i tallem les patates a daus d'1 cm × 1 cm. Les fregim amb oli ben calent i les reservem.

Per preparar l'emulsió, posem en un pot la melmelada i la passem per la batedora. A poc a poc hi anem afegint l'oli. Quan quedi lligat, ja ho tindrem.

Posem la planxa al foc i, quan sigui ben calenta, hi posem un rajolí d'oli i els filets per la part de la pell. Els deixem coure uns tres minuts i els girem. Quan ja estiguin fets, els traiem i hi posem sal gruixuda per sobre.

Proposta de presentació

En un plat, posem una cullerada d'emulsió i, a sobre, els dos filets d'orada. Ho acompanyem amb unes quantes patates fregides.

081-104 Cuinem amb melmelada.indd 103 10/02/15 19:34

Tàrtar de salmó amb melmelada de maduixa

Nivell: mitjà
Cost: mitjà

Ingredients per a 4 persones

800 g de salmó en filets
1 tomàquet gros madur
1 ou
1 ceba tendra
1 alvocat
5 cogombrets en vinagre
1 cullerada sopera de tàperes
2 cullerades de suc de llimona

Per a la vinagreta:

1 culleradeta de cafè de mostassa
150 g de melmelada de maduixa
2 cullerades soperes de vinagre de Mòdena
100 cl d'oli d'oliva verge extra
sal

Preparació

Demanem a la peixatera que ens faci el salmó a filets. Com que és per menjar cru, l'hem de congelar com a mínim 24 hores. El descongelem i el piquem molt petit, sense l'ajuda de cap picadora. Ho posem en un bol.

Pelem el tomàquet, en traiem les llavors i el tallem ben petit. Pelem i tallem ben petits la ceba i l'alvocat, ho posem tot al bol i ho ruixem amb el suc de llimona.

Posem a coure l'ou dur. Un cop fet, el tallem a trossos petits, igual que les tàperes i els cogombrets. Ho afegim al bol i ho barregem bé, vigilant de no aixafar-ho.

Per fer la vinagreta, posem en un bol tots els ingredients i ho remenem amb unes varetes fins a lligar la salsa. N'afegim la meitat al tàrtar i reservem l'altra meitat en un biberó.

Guardarem el tàrtar a la nevera tapat amb un paper de plàstic transparent, fins a l'hora de menjar.

Proposta de presentació

A l'hora de servir-lo, emplatem el tàrtar en racions individuals fent servir un motlle circular i el decorem amb la resta de la salsa.

121-184 Cuinem amb melmelada.indd 121 10/02/15 19:42

Llom de cérvol amb melmelada de préssec

Nivell: baix
Cost: alt

Ingredients per a 4 persones

600 g de llom de cérvol
100 cl de vi negre
1 nou de mantega
2 préssecs de vinya
125 g de melmelada de préssec
sal en escates

Preparació

Posem a macerar el llom de cérvol amb el vi, a la nevera. Mínim, 6 hores.

Pelem i tallem els préssecs per la meitat. I de cada meitat en fem quatre trossos. Posem una paella al foc amb la nou de mantega i hi fem daurar els trossos de préssec. Els retirem i els reservem.

Eixuguem el llom de cérvol i el tallem en quatre. El salpebrem i el rostim per totes les cares en una paella, uns tres minuts per cara. El reservem.

En la mateixa paella del cérvol, posem la meitat del vi, la mateixa quantitat d'aigua i la melmelada, i ho deixem reduir.

Proposta de presentació

En un plat, posem la carn a talls sobre un llit de salsa; al costat, els trossos de préssec amb les escates de sal al damunt.

Us recomanem que feu servir un bon vi, ja que com més bo sigui més bona sortirà la salsa.

121-184 Cuinem amb melmelada.indd 136 10/02/15 19:42

Granissat de cafè amb mirabolà

Nivell: baix
Cost: baix

Ingredients per a 4 persones

1 l de cafè
30 g de sucre
200 g de melmelada de mirabolà

Preparació

Fem un litre de cafè i hi afegim el sucre, ho remenem i ho deixem refredar a la nevera.

Ho posem a la geladora uns 40 minuts i, si no en tenim, ho posem al congelador. Cada mitja hora, hem d'anar trencant el gel amb una forquilla, fins que quedi quallat.

Proposta de presentació

Al fons d'una copa posem una cullerada de melmelada de mirabolà, i al damunt, sense remenar, el granissat.

[*Vegeu foto 28*]

121-184 Cuinem amb melmelada.indd 160 10/02/15 19:42