

La Garoinada

DEL 16 DE GENER AL 29 DE MARÇ DE 2026

Receptari 2026

RESTAURANTS

El Balcó de Calella - H. Sant Roc
El Càntir - H. Alga
El Far
Es Portió - H. Hostalillo
La Llagosta
L'Arc
Llafranc "Cal Gitano"
Terrassa Terramar
Xadó

#Garoinada2026

www.garoinada.cat - T.972300228



la
garoinada
la cuina de Palafrugell

ORGANITZA



PATROCINA



Catxoflino de galta de porc, escamarlà i calçots arrebossats

Ingredients per coure la galta de porc

- 4 galtes de porc
- 500 g de pastanaga
- 4 fulles de llorer, romaní i farigola
- sal i pebre
- 2 cebes mitjanes
- alls
- oli d'oliva

Altres ingredients

- 2 patates escapçades
- oli d'oliva verge
- 1 escamarlà gran
- calçots
- farina

Ingredients per la salsa de galta de porc i escamarlans

- tomata vermella natural
- sal
- suc de cocció de les galtes rostides i les verdures
- alls
- safrà
- bitxo
- caps d'escamarlans
- aigua
- picada
- vi blanc

Elaboració

Primerament, salpebrem les galtes de de porc per rostir-les amb les seves verdures i aromàtics. En una safata tapada amb paper de plata, posem les galtes al forn a 180° durant 1h30 aproximadament, fins que veiem que la carn es retira de l'òs. Reservem tot el suc i la bresa del rostit, per posteriorment fer la salsa. Quan les galtes estiguin tèbies les desossem i reservem.

Polem els escamarlans i reservem els caps per fer la salsa. Per fer la salsa: afegim la bresa en una cassola, deixem coure bé fins que agafi un punt de color. Seguidament afegim els caps dels escamarlans i brasegem bé. Mullem amb un got de vi, i deixem reduir. Després afegim la picada, ho deixem coure i ho passem tot per un colador fi.

Posteriorment coem la patata, prèviament escapçada, fins aconseguir que estigui ben cuita i la salsa ben lligada.

Coem els calçots a la brasa i els pelem. Després els tallem en trossos de 2 cm aproximadament. Fregim els calçots prèviament arrebossats. Després marquem la cua d'escamarlà i reservem.

Finalment, en una cassola de fang o apte per al forn, col·loquem les 4 galtes amb la seva salsa i patates. Afegim a sobre els escamarlans i els calçots. Ho escalfem tot junt durant 2 minuts i ja podem servir.

Bon profit!

Catxoflino de pollastre de pagès amb mandonguilles, escamarlans i carxofes

Ingredients per a quatre persones

- 1 pollastre de pagès
- 4 escamarlans grans
- 4 carxofes
- 2 cebes de Figueres
- 2 tomates
- vi blanc
- brou de peix
- oli
- sal i pebre

Per fer les mandonguilles

- 300 gr de carn picada porc i vedella
- 2 grans d'all picats
- julivert
- 1 ou
- 1 llesca pa (remullada amb llet)

Elaboració

Per fer les mandonguilles:

Posem la carn picada, els alls picats, el julivert picat, l'ou, la llesca de pa, sal i pebre al gust. Seguidament ho barregem i fem pilotilles que les enfarinarem per poder fregir en una paella amb oli. Reservem.

En una cassola, saltem els escamarlans un moment. A continuació, marquem el pollastre. A la mateixa cassola, sofregim la ceba picada i quan agafi color fosc hi afegim les tomates ratllades i ho coem fins que quedi ben concentrat. Afegim el vi blanc i deixem que s'evapori. Incorporem una part del brou de peix, el pollastre i les mandonguilles i ho deixem coure ½ hora.

Mentrestant pelem les carxofes, les tallem en 4 trossos, les enfarinem i les fregim en una paella amb oli. A continuació les incorporem a la cassola.

A l'últim moment incorporem els escamarlans i ho deixem coure tot 5 minuts mentres anem sacsejant la cassola de tant en tant.

I ja el tindrem llest per servir-lo.

Catxoflino de mandonguilles amb escopinyes i escamarlans

Ingredients per a quatre persones

- 300 g de carn picada de porc
- 300 g de carn picada de vedella
- 1 ou
- pa ratllat
- farina
- ½ cabeça d'all
- 8 escamarlans grans
- 200 g d'escopinyes grosses
- 1 ceba mitjana
- 2 tomates madures
- ametlla torrada
- pinyons
- julivert
- 1 copa de vi blanc sec
- oli oliva
- sal
- pebre
- pebre vermell
- brou de peix

Elaboració

Piquem un gra d'all i el julivert i ho barregem amb la carn picada, l'ou, el pa ratllat, sal i pebre. Amassem tot junt i en fem 16 pilotilles. Les passem per farina i les fregim amb oli d'oliva calent. Tot seguit les reservem.

En una cassola amb oli d'oliva sofregim 3 grans d'all laminats i els retirem. Al mateix oli saltegem els escamarlans i també els reservem.

Fem una picada amb l'ametlla, pinyons, l'all laminat cuit i el julivert.

A la mateixa cassola posem la ceba picada i deixem que agafi color daurat. Ratllem les dues tomates madures i les afegim. Incorporem la picada i una cullerada petita de pebre vermell dolç. Ho deixem coure 10 minuts a foc suau.

Incorporem la copa de vi blanc i ho deixem uns 5 minuts. Afegim una cullerada de farina per espessir i un cullerot de brou de peix. Deixem que arrenqui a bullir.

Finalment, incorporem els ingredients que tenim reservats: primer les pilotilles i les deixem coure uns 15 minuts a foc molt suau. Després deixem els escamarlans 3 minuts més i, a l'últim minut, incorporem les escopinyes i ja estarà llest per servir.

Catxoflino de peus de porc, mandonguilles i carxofes

Ingredients

- peus de porc
- mandonguilles
- carxofes
- ceba
- all
- porros
- tomata
- picada
- vi blanc

Elaboració

Bullim els peus de porc durant dues hores. Mentrestant, fem un sofregit amb la ceba, l'all i el tomàquet.

Una vegada sofregit tot, hi afegim els peus de porc i hi aboquem el vi fins que redueixi. Afegim una mica d'aigua sobrant de la cocció dels peus de porc i ho deixem bullir durant 10 minuts aproximadament.

Fregim una mica les mandonguilles enfarinades per segellar la carn. Les afegim a la cassola on tenim tots els ingredients i ho deixem bullir durant 30 minuts.

Retirem els peus i les mandonguilles i passem la salsa per la batedora. Seguidament, la passem pel colador xinès per treure les impureses.

Tornem a posar els peus de porc i les mandonguilles amb la salsa. Hi incorporem la picada i ho deixem reposar unes 5 hores.

Ja tenim el catxoflino llest per servir.

Catxoflino de peus de porc amb cabra de mar, cargols i botifarra negra

Ingredients per als peus de porc i la base

- 4 peus de porc nets i tallats per la meitat
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 ceba gran tallada fina
- 2 grans d'all picats
- 1 pastanaga tallada a daus petits
- 1 branca d'api
- 1 got de vi blanc
- 1 litre de brou o aigua
- sal i pebre al gust
- 2 fulles de llorer
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç

Per al farcit i complements

- 400 g de cargols cuits i nets
- 200 g de cabra de mar
- 1 butifarra negra
- julivert fresc per decorar

Elaboració

Preparem els peus de porc: escalfem una olla amb aigua bullint i blanquegem els peus de porc durant 5 minuts per treure les impureses. Escorrem i els reservem.

Sofregit i cocció: en una cassola gran, sofregim la ceba, l'all, la pastanaga i l'api amb oli fins que estigui daurat. Afegim els peus de porc, les fulles de llorer, el vi blanc i ho deixem reduir 3-4 minuts. Cobrim amb brou o aigua, afegim sal i el pebre vermell i ho deixem coure a foc lent entre 1 h i 2 h, fins que els peus estiguin ben tendres.

Preparem la butifarra negra i els cargols: tallem la butifarra negra a rodanxes i les daurem lleugerament en una paella. Escalfem també els cargols amb una mica de manega o oli i un toc d'all i julivert.

Muntem el plat: col·loquem els peus de porc al centre del plat. Distribuïm els cargols, trossos de cabra de mar i la butifarra negra. Podem reduir el brou de cocció per fer una mica de salsa i abocar-ho sobre el plat. Finalment, decorem amb julivert fresc picat

Arròs de garoines amb botifarra negra, carxofes i alls tendres

Ingredients per a quatre persones

- 400 g d'arròs bomba de pals
- 100 g de sofregit de ceba de figueres
- 100 g de botifarra negra a daus
- 4 grans d'alls tendres tallats a bastons
- 48 unitats de garoines, netes i separades de la clova
- 1 sèpia del país, neta, tallada a daus i cuita amb sofregit
- 900 g de brou de peix de roca
- 8 carxofes netes
- oli d'oliva
- sal

Ingredients per fer la picada

- 2 grans d'all
- ¼ de ramell de fulles de julivert
- uns fils de safrà

Triturar tots junt amb una mica d'aigua i reservar.

Elaboració

Netegem bé les carxofes de totes les fulles dures i buides del pèl interior. Les tallem en quatre, les enfarinem i les fregim amb oli molt calent fins que quedin ben rosses.

En una cassola de ferro, afegim l'oli i la ceba de Figueres ben trinxada i ho posem a coure a foc suau sense deixar de remenar. S'ha d'aconseguir una pasta de ceba ben fosca (aproximadament 1 h de cocció).

Afegim la sèpia tallada i ho deixem coure durant 30 minuts a foc molt suau. Seguidament afegim l'arròs i brasegem uns minuts, per tal de sellar el gra.

Retirem la majoria d'oli i hi afegim els alls tendres i la botifarra. Ho mullem amb el brou de peix ben calent i ho deixem coure durant 12 minuts. Rectifiquem de sal.

Passat el temps de cocció, ho retirem del foc i hi afegim les garoines netes. Remenem amb molta cura i servim l'arròs molt calent amb les carxofes repartides damunt del plat.

Bon profit!

Catxoflino d'escamarlans, pollastre de pagès i carxofes

Ingredients

- 2 escamarlans per persona
- 4 carxofes (fer 4 talls de cadascuna)
- 1/2 pollastre de pagès trossejat
- oli d'oliva
- sal i pebre

Ingredients per fer la picada

- 1/2 tomata rallada
- oli d'oliva
- brou de peix
- 4 grans d'all
- julivert
- ametlles
- pa de pagès sec o torrat
- fetge de rap

Elaboració

Comencem fent la picada: en una cassola hi posem oli d'oliva i anem afegint tots els ingredients de la picada, un a un per separat. Quan estigui tot rossejat ho triturem amb la batedora. Un cop finalitzat, ho reservem.

En una cassola amb oli d'oliva anem daurant el pollastre i les carxofes, ben enfarinades primer, una a una i a foc lent. Un cop daurat, ho retirem i reservem.

Posem la picada i el pollastre junts, afegim més brou i el deixem que cogui a foc lent fins que faci xup-xup uns 25 minuts.

Quan estigui cuit afegim els escamarlans i les carxofes.

Catxoflino amb pilotilles de pollastre de pagès amb bolets de temporada, cananes i carxofes

Ingredients per a quatre persones

- ½ kg de cuixa de pollastre desosada i picada
- 1 kg de cananes
- ½ kg de bolets de temporada
- 1 kg de carxofes
- 100 g de pinyons torrats
- ½ l de fumet de peix de roca
- 50 g de xocolata negra
- Sal i pebre

Ingredients per fer la picada

- 100 g d'alls pelats
- ½ manat de julivert
- 6 tomates madures
- 1 fetge de rap petit
- 3 g de safrà
- 4 nyores
- 100 g de pinyons
- 100 g d'ametlla
- 100 cl d'oli d'oliva
- 4 llesques de pa torrat

Elaboració

Fem la picada: agafem una cassola i hi posem l'oli amb els alls pelats, julivert, fetge de rap i ho sofregim. Després hi posem les nyores (prèviament hidratades amb aigua) i hi afegim la tomata. Ho deixem coure durant 2 minuts. Seguidament, afegim els fruits secs, el pa torrat i ho deixem coure durant 5 minuts. Finalment hi afegim el ½ litre de fumet de peix i ho deixem coure durant 2 minuts. Ho triturem amb la batedora i reservem.

Elaborem el plat: preparem les pilotilles amb el pollastre, la meitat de les cananes picades, els bolets també picats, sal i pebre a gust i els pinyons torrats.

Netegem les carxofes tallades a octaus.

A la cassola de la picada, hi fregim les pilotilles, la canana restant i hi afegim les carxofes i la resta del fumet. Deixem coure durant 20 minuts.

Finalment, afegim la xocolata ratllada i ho deixem coure durant 4 minuts.

Si cal, rectifiquem de sal.

Catxoflino de gambes i calamarsets de Palamós amb mandonguilles i rovellons de tardor

Ingredients per a quatre persones

- fumet de peix de roca
- 400 g de gambes mitjanes de Palamós
- 300 g de calamarsets
- 200 g de rovellons de tardor confitats
- 400 g de mandonguilles de vedella
- sal i pebre
- una copeta de conyac
- una mica de xocolata negra

Ingredients per fer la picada

- ametlles
- all
- julivert
- pa torrat
- safrà
- vi blanc

Ingredients pel sofregit

- 1 ceba grossa
- 2 tomates madures

Elaboració

Preparem un sofregit amb un rajolí d'oli i la ceba tallada molt fina. Hi afegim les tomates triturades. També preparem la picada amb les ametlles, el safrà, el pa i l'all i el julivert fregits, per lligar-ho i hi afegim una mica de vi blanc.

Fregim en una paella amb oli ben calent les mandonguilles i les reservem. També saltegem una mica els rovellons i els reservem. Salem les gambes i les saltegem uns minuts. Les flambejem amb el conyac i les reservem.

A la cassola on tenim el sofregit hi posem els calamarsets i els saltegem durant uns minuts amb el sofregit. Quan s'hagin fet un mica hi afegim les mandonguilles i els rovellons que teniem reservats.

Posem a la cassola també la picada i ho cobrim amb el fumet, deixant-ho fer xup-xup durant uns 7 minuts. Seguidament hi afegim les gambes, un rajolí d'allioli negat i una mica de xocolata ratllada i ho deixem acabar de coure durant uns 5 minuts més.



DEL 16 DE GENER AL 29 DE MARÇ DE 2026

#Garoinada2026

ORGANITZA



PATROCINA

