

LES MILLORS RECEPTES PER A CADA DIA

GRANS ÈXITS D'EN RAFUEL



GRANS ÈXITS D'EN
RAFUEL

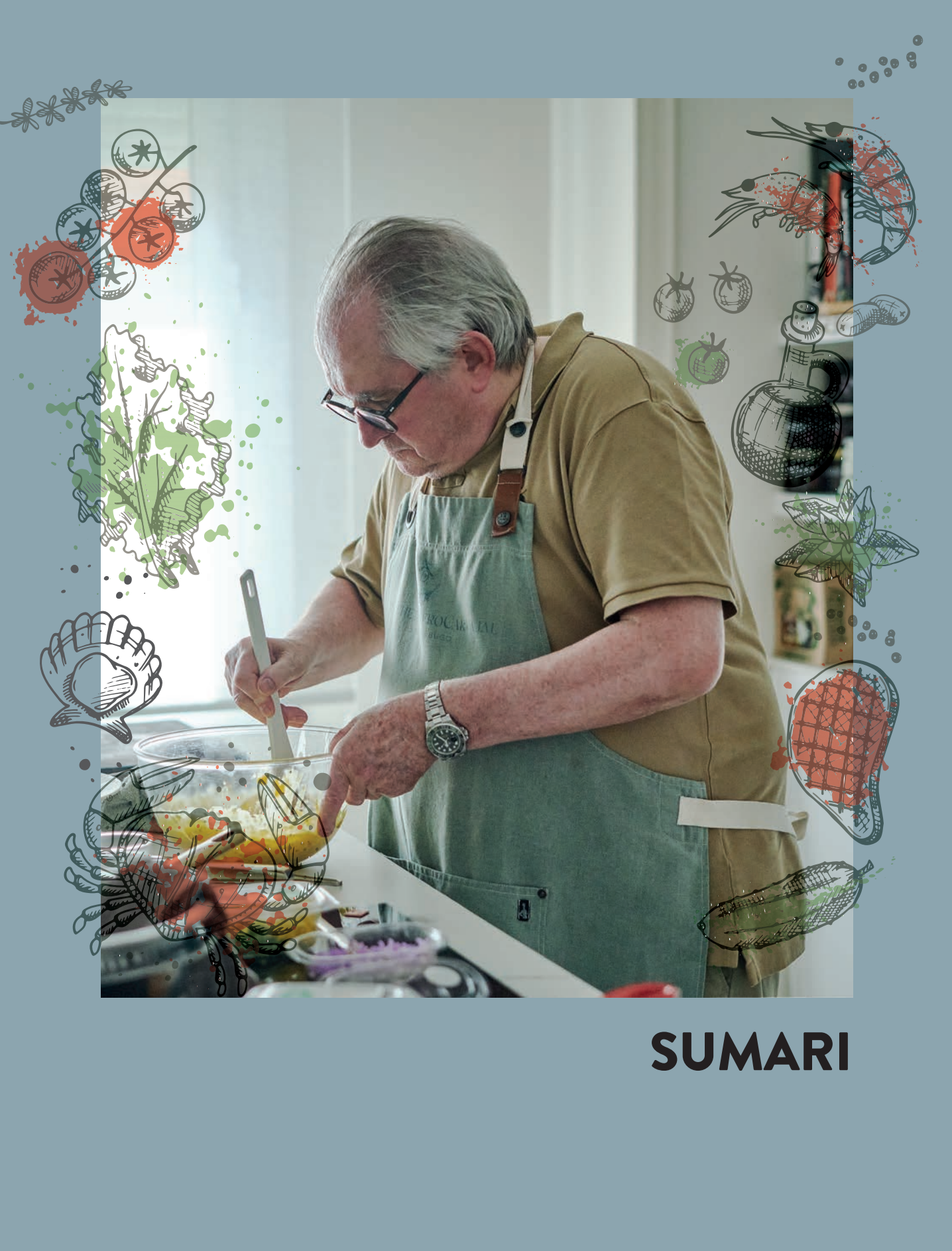
LES MILLORS RECEPTES PER A CADA DIA

Primera edició: octubre del 2023
© Rafa Antonín Castellá, 2023
© del pròleg: Bochi Antonín, 2023
Fotografies de l'interior: © Joan Pujol Creus, 2023
Disseny de la maqueta: Australia Comunicació e Imagen, S.L.

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.
Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
ISBN: 978-84-664-2770-8
Dipòsit legal: B. 15.339-2023
Fotocomposició: Aura Digit
www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 92 272 04 47). Tots els drets reservats.

El paper utilitzat per imprimir aquest llibre està qualificat com a ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.



SUMARI

PRÒLEG	10
APERITIUS I ENTRANTS	17
OUS	39
PASTES	51
PASTES FARCIDES	65
ARROSSOS	75
PEIXOS	85
CARNS	113
LLEGUMS	137
ENTREPANS	145
SALSES	159
BROUS I FONS	173
DOLÇOS	181
ÍNDEX DE RECEPTES	194
ÍNDEX ALFABÈTIC	198
ÍNDEX D'INGREDIENTS	202
AGRAÏMENTS	206





APERITIUS | ENTRANTS

SALPICÓ DE MARISC

Refrescant i carregat de proteïnes, és una tapa clàssica de categoria!

PREPARACIÓ:

Talleu a trossets petits i uniformes totes les hortalisses. Passeu-les a un bol, afegiu-hi sal, el suc de la llimona, la salsa sriracha (la quantitat depèn de si voleu un salpicó gaire picant) i el quètxup.

Salteu els llagostins en una paella amb oli. Retireu-los i reserveu-los.

Talleu el rap i el pop a trossos d'un mos i salteu-los junts a la paella on heu fet els llagostins, per aprofitar-ne l'oli.

Barregeu tots els ingredients i rectifiqueu de sal, si cal. Afegiu-hi el coriandre o el julivert picats, al vostre gust.

Deixeu reposar el salpicó 15 minuts abans de servir-lo.

INGREDIENTS:

1 rodanxa de rap
1 pota de pop cuit
4 llagostins
4 gambes cuites
1 llauna de musclos en escabetx (aprox. 10 unitats)
¼ de pebrot vermell, verd i groc
½ ceba morada
½ tomàquet madur sense llavors
coriandre o julivert
1 llimona
1 cullerada de quètxup
salsa sriracha al vostre gust
oli d'oliva verge extra



4 pax



Fàcil



20'

TRUC D'EN RAFUEL

En principi, la salsa sriracha és fàcil de trobar, però si no en tenen al supermercat convencional, acudiu a un comerç de productes exòtics. Al capdavall, no és res més que una salsa picant, de manera que també podeu fer servir un oli de bitxo fet a casa.





COCA D'ALBERGÍNIA

Una coca d'estiu ben acolorida, saludable i saborosa.

PREPARACIÓ:

Preescalfeu el forn a 200 °C.

Talleu l'albergínia en rodanxes, saleu-les i deixeu-les suar.

Talleu els cirerols per la meitat, salpebreu-los, col·loqueu-los en una plata per al forn, ruixeu-los d'oli i poseu-los al forn 5 minuts. En acabar la cocció, reserveu-los.

Estireu la pasta de full sobre una safata amb paper d'enfornar i talleu-la a la mida que vulgueu per a la coca. Cobriu-la amb un altre full de paper, poseu-hi una altra safata a sobre perquè faci pes i no s'infla i enforneu-la 18 minuts.

Talleu les rodanxes d'albergínia en daus i passeu-los per la paella amb una mica d'oli, fins que quedin tendres.

Feu una picada amb l'alfàbrega, all i oli, i pinteu la coca amb aquesta picada.

Col·loqueu l'albergínia sobre la coca, cobriu-la amb la mozzarella i enforneu els minuts necessaris perquè es fongui. Decoreu la coca amb els tomàquets i unes fulles d'alfàbrega.

INGREDIENTS:

1 albergínia
12 tomàquets cherry, o cirerols
1 làmina de pasta de full
1 branca d'alfàbrega
1 gra d'all
100 g de mozzarella
oli d'oliva verge extra



4 pax



Fàcil



30'

TRUC D'EN RAFUEL

Uns pinyons per acabar de decorar donaran un toc gustós i tradicional a la coca.