



[WWW.GAROINA.CAT](http://WWW.GAROINA.CAT)

## EL MENÚ DEL MES DE MARÇ DE 2026

### EL BACALLÀ, AL CENTRE DEL PLAT

Un menú pensat per posar en valor el bacallà com a gran producte de cuina. Treballarem diferents elaboracions que permeten entendre'n la textura, el punt de cocció i la seva versatilitat, des de preparacions més suaus fins a plats amb més protagonisme al plat.

A les botigues Garoina el bacallà es prepara i es talla segons la necessitat del client, fet que permet adaptar cada recepta al tall més adequat. En aquest curs veurem com treure el màxim partit al producte amb tècniques senzilles, criteri culinari i receptes fàcilment aplicables a casa.





# RECEPTA

## BRANDADA DE BACALLÀ AMB CRUIXENT DE PA

Comencem amb una elaboració clàssica que permet entendre la textura del bacallà i el joc de l'emulsió amb l'oli d'oliva. Una recepta senzilla però molt tècnica, on el punt just de cremositat és clau per aconseguir una brandada fina i equilibrada.

*entrant*

(PER A 4 PERSONES)

### INGREDIENTS

- 400 g de bacallà dessalat
  - (sense pell ni espines)
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra suau
- 100 ml de nata líquida
  - (opcional, per suavitzar)
- 1 gra d'all petit
- Pebre blanc
- Pa rústic per torrar

### ELABORACIÓ

1. Asseca bé el bacallà amb paper.
2. Confitat'l suaument amb l'oli i l'all a foc molt baix durant 8–10 minuts.
3. Retira l'all i tritura el bacallà afegint l'oli a fil fins que emulsióni.
4. Incorpora la nata calenta (opcional) per donar més cremositat. Ajusta de pebre.
5. Serveix amb llesques fines de pa torrat.



# RECEPTA

## ESQUEIXADA DE BACALLÀ

Un dels plats més representatius de la cuina mediterrània amb bacallà. L'esqueixada posa el focus en el producte i en el tall manual del peix, combinat amb ingredients frescos i un amaniment equilibrat que en realça el sabor.

*primer*

(PER A 4 PERSONES)

### INGREDIENTS

- 400 g de bacallà dessalat
- 2 tomàquets madurs fermes
- 1 ceba tendra
- 80 g d'olives negres d'Aragó
- Oli d'oliva verge extra
- Unes gotes de vinagre suau (opcional)

### ELABORACIÓ

1. Esqueixa el bacallà amb les mans en làmines irregulars.
2. Talla el tomàquet a daus petits i la ceba en juliana fina.
3. Barreja-ho tot amb les olives.
4. Amaneix amb oli generós i, si es vol, unes gotes de vinagre.
5. Deixa reposar 10 minuts abans de servir.



# RECEPTA

## LLOM DE BACALLÀ CONFITAT AMB PARMENTIER SUAU

En aquesta recepta treballem una de les tècniques més respectuoses amb el peix: el confitat a baixa temperatura. El resultat és un bacallà melós i sucós que es complementa amb una parmentier de patata suau i cremosa.

*segona*

(PER A 4 PERSONES)

### INGREDIENTS

- 4 llocs de bacallà dessalat
  - (150–180 g cadascun)
- 400 ml d'oli d'oliva suau
  - (per confitar)
- 2 grans d'all
- 500 g de patata
- 50 g de mantega
- 100 ml de llet calenta
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Confitat els llocs amb l'oli i els alls a 70–80 °C durant 10–12 minuts. No ha de bullir.
2. Bull les patates amb pell, pela-les i aixafa-les en calent.
3. Incorpora mantega i llet fins aconseguir una textura fina. Ajusta de sal.
4. Serveix el lloc sobre la parmentier i acaba amb un fil de l'oli de confitat.



# RECEPTA

## PROFITEROLS DE NATA AMB SALSATÈBIA DE XOCOLATA

Per acabar el menú, unes postres clàssiques que demostrin com un bon producte de botiga pot convertir-se en un plat complet amb un bon acabat. El contrast entre la nata, el cruixent del profiterol i la xocolata tèbia crea unes postres senzilles però molt agradables.

*postres*

(PER A 4 PERSONES)

### INGREDIENTS

- 400 g profiterols de nata Garoina (aprox. 16–20 unitats)
- 150 g xocolata negra 70 %
- 150 ml nata per muntar
- 20 g mantega
- Nata en esprai (opcional per acabar el plat)
- Cacao en pols o encenalls de xocolata

### ELABORACIÓ

1. Preparar la salsa de xocolata
2. Escalfa la nata en un cassó sense que arribi a bullir. Afegeix la xocolata trossejada i remena fins que es fongui. Incorpora la mantega per donar brillantor i textura.
3. Escalfar lleugerament els profiterols
4. Si són congelats, deixa'ls descongelar prèviament. Es poden temperar 2–3 minuts al forn suau (160 °C) perquè la pasta sigui més lleugera.
5. Muntatge del plat
6. Col·loca 4–5 profiterols per ració. Aboca una mica de salsa de xocolata tèbia per sobre.
7. Acaba amb un punt de nata en esprai i una mica de cacao o encenalls de xocolata.



# El vi del mes

## VI BLANC "LA PINXA DEL BARRI"

**La Pinxa del Barri Blanc és una Garnatxa Blanca jove de la DO Terra Alta que expressa el caràcter mediterrani amb frescor i autenticitat.** Un vi directe, equilibrat i versàtil, pensat per acompanyar la cuina quotidiana amb qualitat i facilitar el consum a copes o en àpats informals.

### FITXA TÈCNICA

**Codi:** [84435]

**Tipus:** Vi tranquil · Blanc jove

**Celler:** Cellers Tarroné

**Raïm:** Garnatxa Blanca (100%)

**Denominació d'Origen:** DO Terra Alta

**Anyada:** 2024

**Format:** 75 cl

**Graduació alcohòlica:** 13 % vol.

### NOTA DE TAST

Vi blanc elaborat 100% amb Garnatxa Blanca. Perfil fresc i mediterrani, amb bona expressivitat varietal. En boca és equilibrat, amb estructura moderada i un pas amable que el fa versàtil i fàcil de beure. Final net i agradable.

### GASTRONOMIA

Ideal per acompanyar peix i carns blanques al forn o a la planxa, especialment amb oli d'oliva verge extra d'arbequina. També combina molt bé amb arrossos cremosos, arrossos de peix i marisc. Molt adequat per a consum a copes.





**MARÇ DE 2026**  
**WWW.GAROINA.CAT**

