



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

## EL MENÚ DEL MES D'ABRIL DE 2026

### LA MAR EN PETIT FORMAT, AMB CRITERI I PRODUCTE.

En aquest curs treballem el peix des d'una mirada pràctica, portant-lo al terreny de les tapes i els pinxos: elaboracions àgils, producte de temporada i tècniques senzilles que respecten el gust i la textura.

Propostes pensades per compartir, per gaudir i per demostrar que, amb bon producte i bon tractament, la cuina de mar pot ser tan accessible com sorprenent.





# RECEPTA

## PA DE VIDRE AMB SARDINA MARINADA I TOMÀQUET

La sardina marinada aporta intensitat i greix natural; el tomàquet dona frescor, i el pa de vidre hi afegeix un cruixent lleuger i delicat. Una tapa molt mediterrània, simple i elegant, amb una presentació neta i atractiva.

### INGREDIENTS

- 1 llesca de pa de vidre
- 3-4 filets de sardina marinada
- 40-50g de tomàquet ratllat
- 1 cullerada petita d'oli d'oliva verge extra
- Sal

### Acabat

- Cibulet o julivert fresc picat
- Ratlladura de llimona
- Pebre negre (opcional)

### ELABORACIÓ

**01. Preparació del pa de vidre:** Preescalfeu el forn a 200 °C. Colloqueu la llesca de pa de vidre en una safata, afegiu-hi un fil d'oli d'oliva i una mica de sal, i torreu-la durant 6-8 minuts fins que quedi ben cruixent i lleugerament daurada.

**02. Preparació del tomàquet:** Ratlleu el tomàquet i deixeu-lo escórrer bé perquè perdi l'excés d'aigua. Amaniu-lo lleugerament amb oli d'oliva i un punt de sal.

**03. Preparació de la sardina:** Marineu prèviament els filets de sardina amb una barreja suau de vinagre, aigua i sal durant 10-15 minuts. Escorreu-los bé abans del muntatge.

**04. Muntatge de la base:** Un cop el pa de vidre sigui fred o tebi, esteneu-hi una capa fina de tomàquet ratllat.

**05. Col·locació de la sardina:** Disposeu els filets de sardina al damunt de manera ordenada, seguint una presentació neta i allargada com la de la imatge.

**06. Acabat i servei:** Afegiu-hi cibulet o julivert picat, una mica de ratlladura de llimona i, si voleu, un toc de pebre negre. Acabeu amb un fil d'oli d'oliva verge extra i serviu immediatament.



# RECEPTA

## CALAMAR A L'ANDALUSA CRUIXENT AMB ALLIOLI NEGRE

Una tapa clàssica que no falla, amb un arrebossat lleuger i cruixent que respecta el producte. L'allioli negre aporta contrast i eleva el plat amb un punt més gastronòmic.

### INGREDIENTS

- 120 g calamar fresc net
- Farina + tempura (50/50)
- Aigua molt freda
- Oli per fregir
- Sal

#### Allioli negre

- 1 rovell
- 1 gra d'all
- 80 ml oli

### ELABORACIÓ

- 01.** Assecar el calamar i salar lleugerament.
- 02.** Barrejar farina i tempura amb aigua freda (textura lleugera).
- 03.** Arrebossar i fregir a 180 °C, 1-2 minuts.
- 04.** Emulsionar l'allioli i afegir la tinta.
- 05.** Servir el calamar calent amb l'allioli negre.



# RECEPTA

## GAMBA ALLISTADA SALTEJADA AMB ALL TENDRE, TERIYAKI I SÈSAM

Una tapa ràpida i molt aromàtica, on la dolçor de la gamba es combina amb el toc umami de la teriyaki i el punt fresc de l'all tendre. Senzilla, però amb resultat molt atractiu.

### INGREDIENTS

- 5–6 gambes allistades
- 1 all tendre
- 1 cullerada salsa teriyaki
- Oli d'oliva verge extra
- Sèsam torrat
- Sal

### ELABORACIÓ

- 01.** Pelar les gambes i retirar l'intestí.
- 02.** Tallar l'all tendre a rodanxes.
- 03.** Saltejar l'all tendre amb un raig d'oli.
- 04.** Afegir les gambes i coure 1–2 minuts.
- 05.** Incorporar la teriyaki i saltejar breument.
- 06.** Acabar amb sèsam torrat i servir.



# RECEPTA

## ENSALADILLA DE GAMBA AMB MAIONESA DE LLIMA

Una tapa fresca i equilibrada, on la dolçor de la gamba es combina amb la cremositat de l'ensaladilla i el toc cítric de la llima. Suau, lleugera i molt agradable.

### INGREDIENTS

- 80 g patata cuita
- 40 g gamba pelada
- 20 g pastanaga cuita
- 1 cullerada pèsols cuits
- 1–2 cullerades maionesa
- Ratlladura i suc de llima
- Sal

### ELABORACIÓ

- 01.** Tallar la patata i la pastanaga a dau petit.
- 02.** Coure lleugerament les gambes i picar-les.
- 03.** Barrejar tots els ingredients amb la maionesa.
- 04.** Afegir suc i ratlladura de llima al gust.
- 05.** Rectificar de sal i servir fred.



# RECEPTA

## MILFULLES CRUIXENT DE TRES GUSTOS AMB SALSA TÈBIA DE XOCOLATA

Unes postres fàcils i vistoses que juguen amb contrastos: gelat cremós, cruixent i xocolata tèbia. Resultat elegant amb mínima elaboració.

### INGREDIENTS

- 2-3 talls de bloc tres gustos
- 2 galetes fines o pasta filo
- 1 cullerada salsa de xocolata
- Ametlla laminada o crocant
- Fulles de menta (opcional)

### ELABORACIÓ

- 01.** Tallar el bloc en porcions regulars.
- 02.** Disposar una galeta, una capa de gelat i repetir (tipus milfulles).
- 03.** Escalfar lleugerament la salsa de xocolata.
- 04.** Acabar amb ametlla crocant i menta.
- 05.** Servir amb la xocolata tèbia per sobre o a part.



# El vi del mes

## VI BLANC "MAGNETIC"

**Magnetic és un vi blanc jove** que captura l'essència de les vinyes del cor de Catalunya. Elaborat amb Sauvignon Blanc i Garnatxa Blanca, destaca pel seu perfil fresc, viu i afruitat, amb una expressivitat mediterrània marcada per l'equilibri i la facilitat de consum. Un vi versàtil, **pensat per acompanyar la cuina del dia a dia** i gaudir-lo tant a copes com en àpats informals.

### FITXA TÈCNICA

**Codi:** 85695

**Tipus:** Vi tranquil · Blanc jove

**Celler:** Torres Icons

**Raïm:** Sauvignon Blan, Garnatxa Blanca

**Denominació d'Origen:** DO Catalunya

**Anyada:** 2024

**Format:** 75 cl

**Graduació alcohòlica:** 12 % vol.

### NOTA DE TAST

Vi blanc de color daurat pàl·lid, brillant i lluminós. Al nas presenta aromes delicades de fruita blanca com poma i pera, amb subtils notes herbàcies. En boca és fresc, viu i afruitat, amb una acidesa mitjana que li aporta equilibri. Pas suau i envoltant, amb un final sec, net i agradable.

### GASTRONOMIA

Ideal per acompanyar peixos i marisc, així com plats lleugers i cuina mediterrània. Bona combinació amb elaboracions a la planxa o al forn i propostes fresques. Molt adequat també per a consum a copes.





ABRIL DE 2026  
WWW.GAROINA.CAT

