

Receptes de cuina

Any 2016



AJUNTAMENT DE SÚRIA

SÚRIA, OCTUBRE DE 2016

EDITA: Ajuntament de Súria (àrea de Benestar Social)

SALUTACIÓ

La cuina és una part fonamental de la identitat col·lectiva i de la memòria personal. Sens dubte, ingredients i sabors formen part del patrimoni cultural i ens evoquen records, persones, situacions, festes, viatges...

Al costat de l'alta gastronomia que en els darrers anys ha assolit una presència pública molt destacada en la nostra societat, hi ha una altra cuina més quotidiana, més personal, més íntima. En aquest recull, elaborat per iniciativa de l'àrea de Benestar Social de l'Ajuntament i el Consell de la Gent Gran, hi trobareu més d'una vintena de receptes que són representatives d'aquesta cultura gastronòmica tan propera i tan nostra.

Cal fer un agraïment a totes les persones que les han volgut compartir per tal que puguem conèixer maneres de preparar plats tradicionals i fer possible que aquesta saviesa es pugui conservar per a les noves generacions. També hi trobareu un apartat sobre productes de Síria, amb receptes per tastar-los i gaudir-ne. Bon profit!

Josep M. Canudas i Costa

Alcalde de Síria

Índex

CARNS

Callos	pàg. 5
Canelons	pàg. 6
Confit de costella de porc	pàg. 7
Conill a la cassola	pàg. 8
Conill amb guarnició	pàg. 9
Escudella catalana	pàg. 10
Pollastre farcit	pàg. 11
Vedella amb bolets i patates	pàg. 12

PEIX I MARISC

Arròs amb peix	pàg. 14
Bacallà amb ous durs i prunes	pàg. 15
Calamars farcits	pàg. 16
Cloïsses a la marinera amb ametlles	pàg. 17
Lluç amb romesco	pàg. 18
Petxines de peix	pàg. 19
Sarsuela	pàg. 20
Sopa de peix	pàg. 21

VEGETALS I SALSA

Confitura de codony i albergínia	pàg. 23
Fredolics amb patates xafades	pàg. 24

Salsa beixamel	pàg. 25
Samfaina	pàg. 26

POSTRES I PASTES

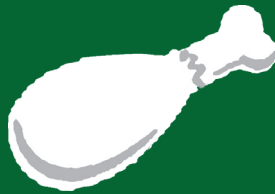
Arròs amb llet	pàg. 28
Flam	pàg. 29
Pa de pessic de les Carmelites de Sevilla	pàg. 30
Pestinyos	pàg. 31
Rosquilles de la tieta Araceli	pàg. 32

PRODUCTES DE SÚRIA

Donegal	pàg. 34
Falletes de Migmón	pàg. 35
Oli de Súria	pàg. 36
Pa de Súria	pàg. 37
Rajoles de Súria	pàg. 38
Tomàquet rosa del Cardener	pàg. 39

Agraiments	pàg. 41
Notes personals	pàg. 42

Carns



CALLOS

≈ INGREDIENTS ≈

- | | |
|---|---|
| > <i>Callos.</i> | > <i>4 o 5 alls.</i> |
| > <i>1 xoriço.</i> | > <i>Canyella en pols.</i> |
| > <i>Bacó tallat en trossos petits.</i> | > <i>1 cullera de pebre vermell picant.</i> |
| > <i>1 o 2 cebes triturades.</i> | |

≈ ELABORACIÓ ≈

Tallem o triturem les cebes i l'all. Ho sofregim en oli d'oliva fins que comencin a agafar color.

Hi afegim el xoriço trossejat, sal al gust, canyella, pebre i bacó tallat en trossos petits. Ho sofregim durant uns minuts més.

A continuació hi posem els callos. La gelatina es fondrà ràpidament i es convertirà en caldo. Ho tapem i ho cuinem durant 25-30 minuts a foc mig-suau.

≈ **L'APUNT** : És un plat molt econòmic i típic de la gastronomia madrilenya, però en l'actualitat podem trobar-ne diferents versions en les cuines d'altres territoris, incloent-hi els callos a la catalana. ≈



CANELONS

≈ INGREDIENTS ≈

- | | | |
|--|--|---------------------|
| > 4 caixes de canelons
(per a 80 canelons). | > 2 cebes. | > Vi blanc o caldo. |
| > 500 grams de vedella. | > 1 tomàquet. | > Oli. |
| > 500 grams de cap
de llom. | > 1 cap d'all. | > Sal. |
| > 500 grams de pit de
pollastre o gall dindi. | > Julivert. | > Mantega. |
| | > 1 farcellet d'herbes
aromàtiques. | |
| | > 1 llauna de foie gras. | |

≈ ELABORACIÓ ≈

En una cassola gran posem l'oli. Quan estigui calent, hi afegim tota la carn. Quan comenci a torrar-se, hi afegim la ceba sencera amb una creu al centre, el tomàquet, les herbes, el julivert, una miqueta de sal, el vi blanc (o bé caldo o conyac). Ho escalfem durant uns 45 minuts, removent a foc lent. Quan ja estigui fet, ho posem a refredar. Després ja es pot picar amb els alls sense pell, el tomàquet i la ceba.

En una paella posem oli i una mica de mantega. Quan estigui calent, hi afegim l'altra ceba ratllada, la carn picada i la llauna de foie gras. Bullim les plaques de canelons seguint les indicacions de la capsa. Un cop feta la pasta, es deixa refredar. A continuació ja es pot començar a omplir.

Per fer la beixamel, calen els següents ingredients: farina, llet, ceba, nou moscada, mantega o oli, sal i formatge ratllat. En una paella posem la mantega. Quan es comenci a escalfar, hi posem la ceba ratllada, que s'ha de fer a foc lent. Quan estigui feta, hi afegim la farina i, quan estigui una mica torradeta, la llet freda. Ho anem removent lentament fins que es desfacin els grums. Després hi afegim la sal i la nou moscada. La beixamel no ha de quedar gaire espessa.



CONFIT DE COSTELLA DE PORC

≈ INGREDIENTS ≈

- | | | |
|---|----------------------|----------|
| > 8 costelles en un tros i amb la pell. | > 1 pell de taronja. | > Sal. |
| > 1 ceba. | > 1 pell de llimona. | > Pebre. |
| > 2 pastanagues. | > Farigola. | > Llard. |
| > 1 cabeça d'all. | > Llorer. | |
| | > Oli. | |

≈ ELABORACIÓ ≈

Salpebrem la carn. A continuació fregim la ceba i la pastanaga en una paella. Quan estigui rossa, posem al damunt la carn, les pells de la taronja i la llimona, la fulla de llorer, la farigola, unes cullerades de llard i força oli. Ho posem al forn a 150 graus durant quatre hores, però quan en faltin dues hi afegim els alls i girem la carn.

Quan estigui cuit, treiem la carn de la safata, la tallem i comencem a muntar el plat. Podem acompanyar-ho amb una amanida.



CONILL A LA CASSOLA

≈ INGREDIENTS ≈

- > 1 conill sencer.
- > 1 ceba gran.
- > 2 tomàquets madurs.
- > 1 got petit de vi.
- > 1 fulla de llorer.
- > 1 ramet de farigola i romaní
picat amb ametlles, avellanes,
pinyons, all i julivert.

≈ ELABORACIÓ ≈

En una cassola de fang, fregim el conill fet a trossos. Quan estiguin ben rossos, es retiren. Sobre el mateix oli es posa una ceba tallada petita. Quan estigui ben rosseta, s'hi afegeixen dos tomàquets fets a trossos.

Es deixa el sofregit i s'hi torna a posar el conill afegint-hi un got petit de vi. Quan el vi s'hagi evaporat, hi afegim una fulla de llorer i un ramet de farigola i romaní.

Remenem bé i deixem coure a foc lent. A mig fer, hi posem sal i pebre.

S'hi poden posar bolets, prunes o peres, a gust del comensal. Se serveix ben calent.

≈ **L'APUNT** : Els recipients de terrissa ja s'usaven en l'època grecoromana, i encara són d'ús comú en la preparació de plats de cuina tradicional. ≈



CONILL AMB GUARNICIÓ

≈ INGREDIENTS ≈

- | | | |
|---------------|----------------------|----------------------------|
| > 1 conill. | > 1 fulla de llorer. | > Oli. |
| > 1 ceba. | > Farigola. | > Ametlles. |
| > 2 alls. | > 1 clau d'espècies. | > Julivert. |
| > 1 tomàquet. | > Sal. | > 1 copa petita de conyac. |

≈ ELABORACIÓ ≈

Tallem el conill a trossos. Agafem una cassola, hi posem l'oli, la ceba tallada a trossos gruixuts, els alls, la fulla de llorer, el tomàquet a trossos petits, la farigola i el clau per tal que tot quedi fregit.

Hi posem el conill tallat. Remenem a poc a poc. Hi posem una mica d'aigua i tapem la cassola perquè faci el xup-xup.

Preparem la picada i l'afegim al conill. Un cop cuit, s'hi podem afegir bolets, prunes o pèsols, segons el gust.



ESCUDELLA CATALANA

≈ INGREDIENTS ≈

- > 500 grams de carn de xai.
- > 500 grams de carn de vedella.
- > 250 grams de carn de pollastre.
- > 100 grams de cansalada.
- > 1 os de pernil.
- > 100 grams de botifarra negra.
- > 100 grams de botifarra blanca.
- > 400 grams de carn triturada per fer pilotes.
- > 2 ossos d'espina de porc.
- > 2 ous, una mica de pa ratllat, canyella en pols i safrà en rama per fer les pilotes.
- > 2 patates.
- > 1 col.
- > Cigrons.

≈ ELABORACIÓ ≈

En una cassola posem 6 o 7 litres d'aigua. Hi afegim els ossos, la vedella i el pollastre. Ho deixem bullir durant una hora.

Hi afegim el xai, la cansalada i les botifarres. Ho deixem bullir una hora més.

Fem les pilotes i les afegim al caldo. Després hi afegim les patates, la col i els cigrons, que el dia anterior haurem posat a remull.

Amb el caldo fem la sopa i hi afegim la pasta, la carn i les verdures.



POLLASTRE FARCIT

≈ INGREDIENTS ≈

- > 1 pollastre de 1.500 grams.
- > 2 trossos de pernil.
- > 100 grams de pinyons.
- > 250 grams de prunes.
- > Mitja ceba.
- > 150 grams de salsitxes.
- > 150 grams de carn de porc.

≈ ELABORACIÓ ≈

Netegem bé el pollastre per dins i per fora. Després agafem la carn de porc, les salsitxes i la mitja ceba, i ho fregim en una paella.

Hi posem sal i pebre per dins i per fora. Hi afegim el pernil, a més del que hem fregit abans, i les prunes i els pinyons.

Una vegada farcit el pollastre, el cosim i el posem en una cassola per fregir-lo amb oli abundant.

Quan el pollastre estigui daurat, hi afegim dues copes de conyac. Hi donem voltes mentre el fem a foc lent.



VEDELLA AMB BOLETS I PATATES

≈ INGREDIENTS PER A SIS PERSONES ≈

- > Mig quilo de vedella.
- > 1 quilo de tria de bolets.
- > 1 ceba.
- > 1 tomàquet.
- > Sal.
- > 8 ametlles.
- > 8 avellanes.
- > All.
- > Julivert.
- > Oli d'oliva.

≈ ELABORACIÓ ≈

Posem la carn de vedella a talls en una cassola amb oli d'oliva i l'escalfem fins a enrossir-la. Aleshores la retirem.

En la mateixa cassola fem un sofregit de ceba i tomàquet. Quan això estigui a punt, hi afegirem la vedella, els bolets i aigua, posant-hi la sal que calgui. Es cou a foc baix durant una hora.

Si els bolets són frescos i acabats de collir, els passarem per una mica de farina i els fregirem una mica en una paella abans de posar-los amb la carn.

En un morter aixafem les ametlles, les avellanes, l'all i el julivert. A continuació ho afegim a la cassola.

≈ L'APUNT: És un plat típic de tardor. ≈



Peix i marisc



ARRÒS AMB PEIX

≈ INGREDIENTS ≈

- > 550 grams de sípia.
- > 8 gambes.
- > 400 grams de cloïsses.
- > 350 grams de musclos.
- > 500 grams de carn de porc.
- > Arròs.
- > 1 ceba.
- > 1 tomàquet.
- > 2 o 3 alls.
- > Julivert.
- > Safrà.

≈ ELABORACIÓ ≈

Tallem la carn de porc en forma de daus i la fregim. Quan estigui ben daurada, hi afegim tot el peix, prèviament netejat. Tapem la cassola.

Una vegada estigui tot ben sofregit, hi afegim la ceba ratllada i la deixem daurar. Hi afegim el tomàquet triturat fins que tot estigui sofregit, i a continuació hi afegim l'arròs.

Ho deixem sofregir tot sense que s'enganxi. Després s'hi afegeix aigua bullint, en la proporció d'una cullera per una cullera d'arròs, juntament amb el peix.



BACALLÀ AMB OUS DURS I PRUNES

≈ INGREDIENTS ≈

- > 4 llocs de bacallà grans.
- > 4 ous durs.
- > 250 grams de prunes amb os,
bullides durant 5 minuts.
- > 2 tomàquets grans.
- > 2 cebes mitjanes.
- > 2 dents d'all.
- > 1 got petit d'aigua.
- > Julivert.

≈ ELABORACIÓ ≈

Fregim el bacallà ben rosset, amb força oli. Mentrestant, fem un bon sofregit en una altra cassola, a la qual afegirem el bacallà i els ous durs partits per la meitat.

Deixem fer durant uns 5 minuts i després hi afegim les prunes, la picada d'all i julivert i el got petit d'aigua. Ho deixem coure uns 5 minuts i ho tapem.

S'hi poden afegir patates o carxofes, segons el gust.

≈ **L'APUNT** : Tot i que ara és molt valorat en la cuina, el bacallà era conegut abans com 'el peix dels pobres' pel seu baix cost econòmic. Durant molts segles va ser un aliment bàsic a molts països europeus. ≈



CALAMARS FARCITS

≈ INGREDIENTS ≈

- > Calamars.
- > Carn picada de porc.
- > Ou.
- > Potes de calamar.
- > Oli.
- > Ceba.
- > Tomàquet.
- > Pebre.
- > Sal.
- > Brou de peix.

≈ ELABORACIÓ ≈

Netegem els calamars i els omplim de carn picada, ou (pot ser dur o cru) i potes de calamar. A continuació els tanquem amb escuradents.

En una cassola posem oli, la cebra ratllada i els calamars, tot en fred i tapats. Ho escalfen a foc lent, donant-los la volta quan calgui.

Quan ja estiguin gairebé cuits, hi afegirem el tomàquet ratllat, el pebre, la sal i una mica de sucre fins que tot s'acabi de coure.

Si hi calgués més salsa, es pot afegir una mica de brou de peix o aigua.



CLOÏSSES A LA MARINERA AMB AMETLLES

≈ INGREDIENTS ≈

- › 1 quilo de cloïsses.
- › 2 tomàquets mitjans.
- › 2 cebes de Figueres.
- › 4 dents d'all.
- › 1 tros de pa fregit.
- › 1 got de vi blanc.
- › 100 grams d'ametlles crues.
- › Pebre.
- › Pebre vermell dolç.
- › Julivert.

≈ ELABORACIÓ ≈

Posem en una cassola un bon raig d'oli d'oliva. Hi fregim el pa i els alls, i ho retirem. Hi posem a daurar les ametlles. Quan estiguin a punt, ho posem tot en el morter per picar-ho.

Fem un bon sofregit de ceba i tomàquet (prèviament el podem triturar perquè quedi més fi). S'hi afegeix el pebre, la sal, les cloïsses i el vi blanc o conyac (una copa petita).

Ho tapem tot i movem la cassola durant uns 10 minuts perquè agafin el sabor de la salsa.

Quan totes les cloïsses s'hagin obert, s'hi afegeix la picada. Tapem la cassola perquè el plat agafi més sabor.

≈ **L'APUNT** : És un plat típic de la gastronomia gallega, sobretot a la zona de les Ries Baixes. Se serveix calent, i tradicionalment es presenta en cassola de fang. ≈



LLUÇ AMB ROMESCO

≈ INGREDIENTS ≈

- > 1 llom de lluç (la part de dalt sense espina).
- > 30 ametlles torrades pelades.
- > 2 dents d'all.
- > Mig got de vi negre.
- > 1 llauna de tomàquet cru triturat.
- > Oli.
- > Sal.
- > Pebre.
- > Sucre.

≈ ELABORACIÓ ≈

Preescalfem el forn amb la temperatura al màxim. Mentrestant, en una paella posem oli que cobreixi el fons. Hi posem les ametlles i els alls filetejats per tal que tot plegat es dauri, sempre remenant perquè no es cremin.

Un dop daurats, s'hi afegeix la llauna de tomàquet i el mig got de vi negre. Hi posem sal i sucre. Ho deixem a foc mitjà-baix, anant remenant de tant en tant.

Agafem els lloms de lluç i els hi posem sal i pebre. Quan la salsa de tomàquet ja estigui cuita, n'hagi canviat de color i se n'hagi espesseït, esperem de 8 a 10 minuts i la treiem de la paella. La passem pel túrmix per tal que quedi una salsa ben fina.

Escampem salsa sobre la plata del forn. A sobre posem el llom de lluç i l'acabem de cobrir amb la resta de la salsa. Ho escalfem al forn durant un màxim de 10 minuts, amb la temperatura a 200 graus. Si se'n fa més quantitat, caldrà deixar-ho al forn durant més estona.



PETXINES DE PEIX

≈ INGREDIENTS ≈

- | | | |
|-------------|-------------|---------------------|
| > Rap. | > Cloïsses. | > Canyella. |
| > Lluç. | > Farina. | > Formatge ratllat. |
| > Calamars. | > Mantega. | > Beixamel. |
| > Gambes. | > Llet. | > Ceba. |

≈ ELABORACIÓ ≈

Fregim el lluç, el rap i els calamars, i a continuació les gambes, tot amb el mateix oli. Preparam les cloïsses al vapor. Sofregim la ceba i hi afegim el peix trinxat.

En una paella posem la llet, la farina, una mica de canyella i pebre. Ho treballem com si féssim pasta de croquetes, però ha de ser més clara (es pot fer el dia abans per tal d'aconseguir un gust més intens).

Untem de mantega les petxines. Hi afegim la massa i per sobre posem la beixamel, el formatge ratllat i la mantega. Ho posem a gratinar.



SARSUELA

≈ INGREDIENTS PER A SIS PERSONES ≈

- > 6 trossos de rap.
- > 6 trossos de lluç.
- > 750 grams de sípia.
- > 250 grams de musclos.
- > 400 grams de cloïsses.
- > 6 llagostins.
- > 6 gambes.
- > Tomàquets.
- > 4 o 5 alls.
- > 1 ceba.

≈ ELABORACIÓ ≈

Netegem tot el peix. Tallem la sípia i la posem a la cassola, afegint-hi un got d'aigua, i la tapem. Quan tota l'aigua s'hagi evaporat, hi posem l'oli i afegim les cloïsses, els musclos i les gambes. Ho deixem coure tot junt.

Hi treiem el peix. Afegim la ceba i els alls a l'oli, deixant-ho sofregir tot.

En una paella a part, fregim el rap i el lluç. A continuació, en el mateix oli fregim el tomàquet. Després ho afegim tot a la cassola, juntament amb el peix i la sípia. Ho deixem coure a foc lent durant 20 minuts. Si convé, hi afegim un o dos gots d'aigua calenta.

≈ **L'APUNT:** És un plat típic de les comarques costaneres, on s'acostuma a preparar just després de la captura del peix i del marisc. ≈



SOPA DE PEIX

≈ INGREDIENTS ≈

- > 1 quilo de cap de lluç.
- > 2 cebes.
- > 250 grams de cloïsses.
- > 5 o 6 alls.
- > 300 grams de musclos.
- > 3 tomàquets.
- > 150 grams de gambetes.
- > 2 fulles de llorer.

≈ ELABORACIÓ ≈

Posem a bullir tot el peix en una cassola, juntament amb les fulles de llorer. Mentrestant, en una paella fregim els alls i les cebes, i quan estiguin daurades hi afegim els tomàquets. Després ho posem a la cassola perquè bulli amb el peix.

Quan hagi passat una hora, s'escorre i es fa la sopa amb el caldo, seleccionant tot el peix que no porti espines, per afegir-lo.

La sopa de peix es pot fer amb pa o pasta que hagi bullit amb el caldo durant 20 minuts.



Vegetals i salsa



CONFITURA DE CODONY I ALBERGÍNIA

≈ INGREDIENTS ≈

- > *Codonys (els que es desitgin).*
- > *Albergínies petites (les que es desitgin).*
- > *Sucre.*

≈ ELABORACIÓ ≈

Rentem, pelem i tallem a trossets els codonys i els posem a bullir en aigua.

Per una altra banda, agafem les albergínies petites (les de final de temporada són ideals), les rentem bé, els hi treiem la cua i els fem una creu fins a mitja albergínia. Les posem a bullir en aigua, sempre a part dels codonys.

Un cop tot bullit, ho posem en una cassola (si pot ser de fang). Ho tallem a trossets petits i hi afegim el sucre, que sempre ha de ser igual al pes del codony i l'albergínia.

Seguidament, ho barregem tot i ja es podrà servir.



FREDOLICS AMB PATATES XAFADES

≈ INGREDIENTS ≈

- > *Fredolics.*
- > *2 alls.*
- > *Julivert.*
- > *Patates.*

≈ ELABORACIÓ ≈

Fem bullir una mica els fredolics. Després els saltegem a la paella amb all i julivert, i els reservem.

Per una altra banda, bullim les patates i les xafem. Un cop llestes, ho barregem tot amb els fredolics i ja estarà llest per servir.

≈ L'APUNT: És un plat típic de tardor. ≈



SALSA BEIXAMEL

≈ INGREDIENTS ≈

- > 75 grams de mantega.
- > Una mica de sal.
- > Nou moscada.
- > 1 litre de llet.
- > 3 culleres de farina.

≈ ELABORACIÓ ≈

Escalfem la mantega en una cassola per desfer-la. Hi afegim la nou moscada i la farina. Quan tot estigui desfet, hi afegim la llet, però sense deixar de remoure. Ho fem bullir durant uns 10 o 15 minuts.



SAMFAINA

≈ INGREDIENTS ≈

- > 1 carbassó.
- > 1 albergínia.
- > 1 ceba.
- > 3 grills d'all.
- > 1 pebrot vermell.
- > 2 pebrots verds.
- > 3 tomàquets madurs.
- > Romaní.
- > Sal.
- > Oli d'oliva.

≈ ELABORACIÓ ≈

Rentem les verdures i pelem la ceba i els alls. Tallem l'albergínia i el carbassó en forma de daus mitjans, i la resta de verdures en talls petits. A continuació ratllem els tomàquets.

Posem tres cullerades d'oli d'oliva en una paella. Quan estigui calent, hi afegim la ceba, els alls, el pebrot verd i el vermell. Hi afegim una mica de sal i el romaní.

Ho sofregim tot fis que la ceba es vegi transparent. Hi afegim el carbassó i l'albergínia, amb una mica més de sal.

Ho sofregim durant 3 o 4 minuts, removent-ho de tant en tant. A continuació hi posem el tomàquet. Ho removem i ho deixem a foc lent durant 8 o 10 minuts. Per acabar, cal tastar-ho per veure si està al gust de sal.

≈ L'APUNT: És un plat típic de Catalunya. Es pot menjar sola o com a acompanyament de carn o de peix. ≈



Postres i pastes



ARRÒS AMB LLET

≈ INGREDIENTS ≈

- > 200 grams d'arròs.
- > 1 litre de llet.
- > Pell d'una llimona.
- > Canyella en rama i en pols.
- > Sucre.
- > Una miqueta de sal.

≈ ELABORACIÓ ≈

En una cassola al foc posem la llet, la pell de llimona i la canyella en rama. Quan comenci a bullir, reservem en un altre recipient.

A la mateixa cassola posem una mica d'aigua i una miqueta de sal. Quan comenci a bullir, hi afegim l'arròs i el deixem bullir durant 5 minuts. Després el colem i el passem per aigua freda. Llavors l'afegim amb la llet i el posem a bullir.

Quan estigui gairebé a punt, hi afegim el sucre i removem molt bé per tal que el sucre es desfaci. El repartim en plats petits. Per sobre se li pot posar canyella en pols, segons el gust.

≈ **L'APUNT** : Tot i que és un plat típic de Setmana Santa en moltes comarques d'Andalusia, es pot menjar durant tot l'any. ≈



FLAM

≈ INGREDIENTS ≈

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| > 5 ous. | <i>Per al caramel</i> |
| > 1 llauna de llet evaporada. | > 1 tassa de sucre. |
| > 1 llauna de llet condensada. | > 2 cullerades d'aigua. |
| > 1 cullerada de vainilla. | |
| > Mitja tassa de sucre. | |

≈ ELABORACIÓ ≈

Preescalfem el forn. Posem el sucre per al caramel en una paella a foc mitjà, amb 2 cullerades d'aigua fins que es desfaci de forma homogènia. Ho cuinem fins que el caramel agafi un color daurat.

Quan ja estigui a punt, ho posem en un motlle amb molta cura fins a cobrir-ne les parets i el deixem refredar.

En el recipient de la batidora afegim els ous i liqüem només per uns segons. Hi barregem la llet evaporada i hi afegim la llet condensada. A continuació hi afegim la vainilla i el sucre, barrejant-ho tot fins aconseguir una mescla homogènia.

Ho colem i posem la mescla en el motlle on ja hi ha el caramel. Ho posem al bany maria durant 45 minuts.

Per saber si ja és a punt, cal punxar-ho amb un escuradents i comprovar si en surt net. Aleshores ho retirem del forn amb molta cura i ho deixem refredar a temperatura ambient fins que ja estigui fred. Ara només caldrà treure-ho del motlle i portar-ho a la nevera fins al moment de servir-ho.



PA DE PESSIC DE LES CARMELITES DE SEVILLA

≈ INGREDIENTS ≈

- > 1 got de farina.
- > 1 got de llet.
- > Mig got de sucre.
- > Mig got de llevat.

≈ ELABORACIÓ ≈

La tradició diu que cal preparar aquesta recepta al llarg de deu dies i sense utilitzar estris moderns, començant el dijous per tenir-la a punt el dissabte de la setmana següent.

Dijous: posem la massa mare en un bol gran. Hi afegim un got de sucre i un altre de farina, evitant els grumolls i sense moure-ho. Ho tapem amb un film transparent i ho deixem a la nevera. Divendres: ho remenem amb una cullera. Dissabte i diumenge: ho deixem reposar. Dilluns: hi afegim un got de sucre, un altre de llet i un altre de farina, i ho remenem. Dimarts: ho remenem tot bé amb una cullera. Dimecres, dijous i divendres: ho deixem reposar. Dissabte: es separen 3 gots de la massa mare obtinguda i es donen a tres persones per desitjar-les sort i salut.

Per acabar de fer el pa de pessic cal afegir-hi els següents ingredients: 2 gots de farina, 1 o mig got de sucre, 1 got d'oli de gira-sol o d'oliva, 1 got de llet, 1 got de nous o ametlles picades, 1 got de passes sense os i prèviament enfarinades, 1 sobre de llevat, 2 ous sencers, 1 poma trossejada, una mica de sal, una mica de canyella, una mica de vainilla i ratlladura de taronja. Ho remenem tot amb una cullera i ho fem al forn durant 40 o 45 minuts, a una temperatura de 180 graus.



PESTINYOS

≈ INGREDIENTS ≈

Per a la massa

- > 500 grams de farina.
- > 2 culleretes de canyella en pols.
- > 1 got de suc de taronja (250 ml).
- > 1 got de vi blanc (250 ml).
- > Una miqueta de sal.

Per fregir

- > Mig litre d'oli.
- > 1 cullereta d'ajonjolí (és una llavor semblant al fonoll).
- > Pell de taronja.

Per acabar

- > 1 got d'aigua.
- > 250 grams de mel.

≈ ELABORACIÓ ≈

En una paella posem l'oli amb anís, l'ajonjolí i la pell de taronja. Es posa a escalfar tot a foc lent durant 10 minuts per tal que l'oli s'impregni dels sabors. Després es retira del foc, es cola l'oli i es reserva.

Per fer la massa, col·loquem en un recipient la farina, la canyella, la sal i la ratlladura de la llimona. Ho removem tot molt bé i li donem forma de volcà. En aquest moment, hi afegim els ingredients líquids (vi blanc, suc de taronja i uns 200 ml de l'oli que havíem reservat abans).

Ho amassem tot fins a obtenir una massa tova que no s'enganxi a les mans per tal de fer els pestinyos. Agafem porcions petites de massa, les corbem i ajuntem les puntes oposades per donar-hi forma. Escalfem la resta de l'oli que ens va quedar i fregim els pestinyos. Per acabar, podem arrebossar-los amb sucre i canyella, o bé diluir la mel amb aigua, escalfant-la a poc a poc, per ofegar els pestinyos ja fregits.

≈ *L'APUNT* : Aquesta recepta és típica d'Andalusia i s'acostuma a fer per Setmana Santa. ≈



ROSQUILLES DE LA TIETA ARACELI

≈ INGREDIENTS ≈

- > Mig quilo de farina.
- > 200 grams de sucre.
- > 1 sobre de llevat.
- > Mig got d'anís dolç.
- > 3 ous.
- > Ratlladura de llimona.
- > Una miqueta de sal.
- > Canyella i sucre per arrebosar.

≈ ELABORACIÓ ≈

En un recipient col·loquem la farina, el llevat, el sucre, l'oli, els ous, l'anís, la ratlladura de llimona i una mica de sal. Amb una espàtula es remou fins a formar la massa.

Escalfem oli de gira-sol a foc mitjà a la paella. Donem forma a les rosquilles i les hi fregim. Quan quedin daurades, les retirem i les arrebossem amb sucre i canyella.

≈ **L'APUNT**: Aquesta recepta és típica de les festes nadalenques en algunes comarques d'Andalusia. Es poden menjar com a pasta de cafè o acompanyant-les amb cava o mistela. ≈



Productes de Sùria





DONEGAL

≈ DESCRIPCIÓ ≈

Embotit artesanal, elaborat amb les carns més selectes del porc i cuites al budell gros. El donegal reflexa la llarga tradició surienca en l'elaboració d'embotits. Pot ser blanc, negre o de la llengua.

≈ CARACTERÍSTIQUES ≈

El donegal és de gran consistència i gust suau. És molt apreciat cuit a la brasa o fregit. També es menja fred, amb pa amb tomàquet, entrepans o entremesos.

≈ LA RECEPTA ≈

► **Ingredients:** 2 cebes grans tallades a daus petits; 6 o 7 dents d'all picats; 1 fulla de llorer; oli d'oliva extra verge de Súria; sal; 1,5 quilos de faves; 30 centilitres de vi blanc; 30 centilitres d'aigua; 200 grams de carn de donegal tallada a daus; 100 grams de xoriço tallat en rodanxes; 100 grams de bacó tallat a daus; 100 grams de botifarra negra en rodanxes.

► **Elaboració:** En un cassó sofregim molt bé la ceba i l'all amb la fulla de llorer. Hi afegim les faves i, al cap d'una estona, també l'aigua i el vi. Quan les faves comencin a estar una mica tendres, hi afegim els embotits i la carn de donegal (que també forma part d'aquest grup) gairebé al final. Rectifiquem de sal, si s'escau, i ho servim amb un raig d'oli d'oliva extra verge de Súria.





FALLETES DE MIGMÓN

≈ DESCRIPCIÓ ≈

Les falletes de Migmón són una varietat de pasta seca artesanal, feta a mà, que està inspirada en la forma de l'estructura geològica de la falla de Migmón, un dels símbols de Súria.

≈ CARACTERÍSTIQUES ≈

Pel seu tast i la seva elaboració artesana són especialment adients per menjar soles o acompanyades de cafè, te o xocolata.





OLI DE SÚRRIA

≈ DESCRIPCIÓ ≈

La producció d'oli és una activitat tradicional que en les darreres dècades ha agafat nova empenta gràcies a una acurada selecció d'olives i un rigorós treball d'elaboració. D'altra banda, diferents productors del Cardener porten a terme un treball de recuperació de l'olivera corbella, una varietat característica de Súrria i el seu entorn.

≈ CARACTERÍSTIQUES ≈

La producció d'oli de Súrria s'ha diversificat, amb diferents formats i productes: garrafes, ampolles, olivades, pots d'olives i lots per regalar.





PA DE SÚRIA

≈ DESCRIPCIÓ ≈

El pa de Súria és una varietat de pa de pagès, elaborat amb una fermentació natural, tradicional i molt lenta que permet oferir una molla generosa i un cos dens i molt gustós. A diferència d'altres varietats de pa de pagès, el pa de Súria es manté tou durant més temps.

≈ CARACTERÍSTIQUES ≈

L'elaboració artesanal i la utilització de farines de blat i de sègol permeten oferir un producte característic on el color, l'olor i el gust es perceben al moment.

≈ LA RECEPТА ≈

► **Ingredients:** 1.000 grams de farina; 100 grams de farina de sègol; 220 grams de massa mare; 22 grams de sal; 20 grams de llevat i 0,65 litres d'aigua.

► **Elaboració:** Pastem els ingredients fins aconseguir una massa fina i elàstica. A continuació la deixem reposar en bloc, a dins d'un bol tapat amb un drap de cuina i en un lloc amb una temperatura ambient de 20-24 graus. Hi prenem peces d'uns 500 grams, les funyim (en fem boles) i les deixem reposar de 15 a 20 minuts. Després les aplanem una mica amb la mà sense apretar-les molt. Les posem sobre una safata de forn, tapades, i les deixem reposar de 90 a 120 minuts en un lloc on no els toqui l'aire i a una temperatura ambient de 24 graus. Escalfem el forn a 210 graus, enfornem el pa i posem a dins un plat amb aigua, abaixant la temperatura fins a 180 graus. El temps de cocció és de 45 a 60 minuts, segons les característiques del forn.





RAJOLES DE SÚRIA

≈ DESCRIPCIÓ ≈

Són rajoles de xocolata artesanal que reproduïxen la forma del panot de les voreres de Súria. El disseny del panot surienc té un disseny propi que es troba documentat des de l'any 1936, època en què rebia el nom de L'Espiga. Es tracta d'un element del paisatge urbà que és autòcton de la vila. Avui es coneix com a panot del tipus Súria i ocupa la majoria de voreres dels carrers de la població.

≈ CARACTERÍSTIQUES ≈

Es poden trobar en dues mides (gran i petita) i en tres tipus de xocolata: negra, blanca i amb llet.

≈ LA RECEPТА ≈

► **Ingredient:** 500 grams de xocolata negra, amb llet o blanca, que sigui apta per a motlles o figures.

► **Elaboració:** Escalfem la xocolata al bany maria a 48 graus. Si la xocolata és negra, atemperem a 29,5 graus. Si és xocolata de llet o blanca, atemperem a 28 graus. A continuació omplim els motlles.





TOMÀQUET ROSA DEL CARDENER

≈ DESCRIPCIÓ ≈

El tomàquet rosa del Cardener és una varietat que es conreava tradicionalment a Súria i altres hortes riberenques d'aquest riu. Atesa la seva qualitat, afavorida per les característiques del microclima de la zona, els hortolans de Súria i la Unió de Botiguers de Súria en van promoure la recuperació i comercialització com a producte representatiu de la vila.

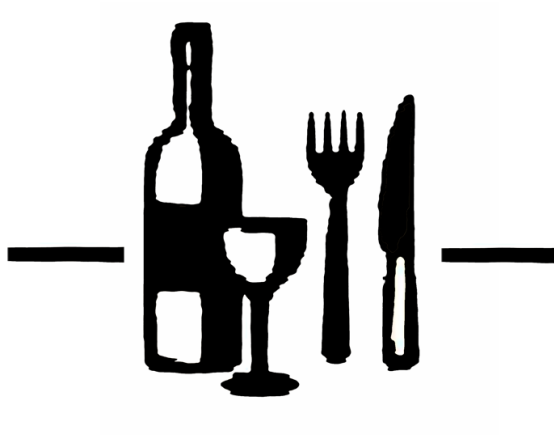
≈ CARACTERÍSTIQUES ≈

És un tomàquet de tipus buit de dins. Té entre quatre i sis alvèols i un vigorós color rosat. Presenta un gust molt característic, dolç i poc àcid, molt apreciat per la seva textura de pell fina i vigorosa carnositat. En ser molt refrescant, és un aliment idoni a l'estiu per menjar amb un bon raig d'oli o farcit.

≈ CALENDARI DE TEMPORADA ≈

De juliol a setembre.





AGRAÏMENTS: Montserrat Algué Suades, Carme Besa Braqué, David Codina Piñero, Juan Fenoy Plaza, Magda Fernández Montoya, Montserrat Ferrer Súller, Xesca Galera Cazorla, Joan Galindo Aynés, Verònica González Ramírez, María Ángeles Hernández Barón, Juana Pérez Belmonte, Maria Navarro Rodríguez, Maria Sanmartín Garcia i Àngel Subirà Canudas.

NOTES PERSONALS



AJUNTAMENT DE SÚRIA