



RECEPTARI GASTRONOMIA ANDORRANA



Govern d'Andorra

RECEPTARI GASTRONOMIA ANDORRANA



Govern d'Andorra

Volem donar les gràcies a:

Roger Biosca
Miquel Canturri
Carles Flinch
Dolors Pal
Pep Ramos
Josep M. Troguet

Així com a:

Sebastien Besnier
Marcel Besolí
Guillem Marquet
Eric Marty
Marc Mora

i

Casimir Arajol
Diana Oliveira
Bartumeu Gabriel
Christian Zanchetta

*Volem destacar la implicació i la col·laboració del **Ministeri de Medi Ambient, Agricultura i Sostenibilitat***

Andorra Turisme

i

Unió Hotelera d'Andorra
Autèntics Hotels d'Andorra

...i expressar el nostre agraïment a totes les altres persones que han participat en la creació d'aquest receptari. La seva labor i col·laboració han estat indispensables perquè ara puguem transmetre aquests coneixements pràctics sobre la cuina i els plats típics del nostre territori.

D'aquests plats, a banda, també en podeu gaudir als diversos i excel·lents restaurants que us esperen a Andorra. No només hi trobareu aquestes i altres elaboracions tradicionals de les nostres valls, sinó moltes altres, innovadores i també internacionals.

SU
MA
RI



**SALUTACIÓ DEL
MINISTRE DE TURISME I
TELECOMUNICACIONS**

Jordi Torres Falcó 07

PRÒLEG

Casimir Arajol Farràs 11

**PETITS PRODUCTORS
DE GRANS PRODUCTES**

15

RECEPTES

Entrants

Amanida de xicoies	23
Escudella barrejada	25
Escudella de congre o de Quaresma	27
Sopes de pa	31
Puré de carabassa	33
Sopa o crema d'ortigues	35
Trinxat amb rosta	37
Caragols a l'andorrana	39
Truita d'espínacs de muntanya	41

Plats principals

Arròs amb confitat de porc	47
Canelons a l'andorrana	49
Bacallà a l'andorrana	51
Truita de riu a l'andorrana	53
Agredolç de pernil	55
Civet de carn de porc fer	57
Cuixa de corder al forn	59
Pollastre a la cassola amb bolets	61
Conill amb carreroles	63
Fricandó amb bolets	65

Postres i dolços

Crema a l'andorrana	71
Coca de canal	73
Orelletes	75
Peres amb vi	77
Codonyat	79
Bunyols de vent	81
Torrades de Santa Teresa	83
Pa de pessic	85
Arròs amb llet	87
Flam	89
Pomes al forn	91

GLOSSARI

93

SALUTACIÓN





La gastronomia diu molt del territori on es troba, de la cultura i dels seus habitants. Més enllà del plaer que ens suposa degustar-la, a través del patrimoni culinari d'un país podem conèixer també els seus productes, la manera de viure de la seva gent i fins i tot les característiques del seu clima i paisatge.

Aquest és un dels objectius del recull de receptes tradicionals que teniu a les mans, a més de fer que passeu grans moments a la cuina i, sobretot, a taula. Hi trobareu 30 elaboracions típiques d'Andorra, plats i gustos que formen part de la nostra història i de la nostra identitat i que sovint també ens uneixen als pobles veïns, amb els quals els compartim.

Es tracta d'un receptari amb una doble funció. Per una banda, fa possible que els que ens visiteu pugueu endur-vos a casa una part de l'experiència de viure en aquest país, reproduir-la allà on vulgueu i inclús compartir-la amb els vostres. Per l'altra, és un nou granet de sorra per preservar la nostra cultura gastronòmica i fer que les receptes tradicionals del país segueixin cuinant-se generació rere generació.

Aquesta és una de les accions prioritàries que duem a terme per posar en relleu tant el patrimoni gastronòmic com els productes agrícoles i artesans del Principat. I és que l'oferta culinària del país, tant per part dels nombrosos i exquisits restaurants, que tenen excel·lents cuiners als fogons, com per part dels nostres productors locals, té un gran atractiu per als turistes i per a tots els que vivim aquí.

Espero que gaudiu de la gastronomia d'Andorra i que aquest receptari us ajudi a conèixer encara millor les nostres valls i els seus costums.

Salut i bon profit,

Jordi Torres Falcó

Ministre de Turisme i Telecomunicacions d'Andorra





PRÒ
LEG





Em fa una il·lusió especial poder fer la introducció d'aquest llibre, ja que al llarg dels anys m'he interessat molt per tot allò que concerneix el món del menjar i, en especial, el d'Andorra. La influència vinguda del vessant sud i del nord del nostre país ens ha permès enriquir-nos amb una cultura gastronòmica autèntica i crear una cultura culinària nostra, que hem de conservar. Poder traspasar aquesta riquesa a les futures generacions, siguin de casa nostra o de fora de les nostres fronteres, a través d'un llibre em causa un plaer immens. La meva enhorabona per aquesta iniciativa, i espero que tots en puguem gaudir preparant aquestes receptes llegades dels nostres avantpassats.

He pensat que seria interessant, potser, en lloc de fer-vos una presentació enrevessada i avorrida, compartir amb vosaltres algunes anècdotes i curiositats que he anat trobant i que fan algunes referències a la cuina andorrana. Doncs, dit això, intentaré endinsar-vos en el món culinari andorrà amb anècdotes simpàtiques de l'època.

Explica un escriptor francès anomenat Sutter-Laumann que, pels volts del 1888, va visitar Andorra i va poder participar en una de les sessions del Consell General, que, a l'època, duraven entre dos i tres dies. En aquell temps a Andorra només existien dos hostals, l'Hostal Cisco de Sans, del qual soc net, i l'Hostal Calones. Les mestresses d'aquests dos hostals eren les cuineres encarregades de preparar tots els àpats del Consell. L'escriptor fa referència en el seu llibre als tres àpats, separats per dos hores de treball al Consell, que es van servir. El primer àpat constava de tripes i fetge de corder amb fricassé, amanits amb pebrots vermells i safrà; tot això cuit en una immensa caldera de 60 litres. El següent festí: amanida de trumfes bullides i congre salat fregit amb oli. Cal remarcar que, avui en dia, quan es fa el dinar de la Consòrcia dels Casats d'Andorra la Vella, un dels plats principals és l'escudella de congre. A la tarda van menjar cuixes de corder rostides (el gigot, com se'n diu actualment) i, per acabar, al vespre, els consellers van gaudir d'una mena d'escudella de macarrons cuits amb diverses aus, pollastre, carn de corder, trumfes i cols, i truites. Les postres, postres de música com en diem avui en dia, compostes de fruita seca com figues, nous i ametlles.



Una altra curiositat que he descobert es detalla en el llibre *Andorra, The Hidden Republic*, de l'escriptor americà Lewis Gaston Leavy, en què explica que el 1912 va arribar a l'Hostal de Cal Not de l'Ospitalet i que el Not, que era molt amic del meu padrí (el Cisco de Sans), el va portar a Andorra. S'allotjà a l'Hotel Pla, a Escaldes, donat que el doctor Pla parlava anglès, i va sopar a cal Cisco de Sans juntament amb traginers espanyols, els quals li van ensenyar a beure en porró (puc imaginar-me la imatge!). L'àpat servit en aquella ocasió constava de paté de cap de senglar, tomates, cebes, alls, puré de pollastre i ou, estofat de trufes, pèsols i col, bou en conserva i salsitxes, fricassé de pollastre farcit de salsitxes, ous passats per aigua, pollastre rostit, flam d'ou, compota d'albercocs, nous pelades, rebosteria, vi de Bordeus i xampany (jo crec que devia ser cava). Aquella nit, el Lewis Gaston, tornant a l'hotel després del sopar, li va dir a la mestressa: "Mireu si es pot menjar bé a Andorra per 50 centaus."

Tot remenant, també he vist una primera edició d'un manuscrit gironí: *Llibre de l'art de quynar* (sí, sí, "quynar", no és pas una falta d'ortografia), escrit el 1787 per fra Sever d'Olot i que està al castell de Peralada. Hi ha dos receptes, "pernil de tussino" i "llonsas de tussino", atribuïdes una a la vall d'Andorra i l'altra a la vall d'Endorra (sí, "Endorra", tampoc ho he escrit malament).

No voldria pas acomiadar-me de tots vosaltres sense abans haver donat les gràcies: als que m'han ofert escriure aquestes línies, als que llegiran i s'estudiaran les receptes, als que s'esplaiaran cuinant-les a la seva llar i als que, en qualsevol dia de l'any, les gaudiran. Bon profit us faci!

Casimir Arajol Farràs

PETITS
PRODUCTORS
DE GRANS
PRO
DUC
TES



Tot i la seva extensió reduïda, a les valls d'Andorra poden trobar-se multitud de productes autòctons d'una qualitat excel·lent.

El renom de la carn del país, per exemple, traspasa les nostres fronteres. Fins al punt que compta amb un distintiu d'Indicació geogràfica protegida avalat per la Unió Europea: la IGP Carn d'Andorra. Aquesta IGP no només certifica la qualitat i reconeix l'origen geogràfic de l'aliment, sinó també les seves característiques úniques. En la mateixa línia, comptem amb el segell propi de control i garantia "Carn de qualitat controlada d'Andorra", que ja ha complert 25 anys, i el de "Vi de qualitat controlada d'Andorra" des del 2016.

A més, al Principat, la tradició d'elaborar productes agrícoles, alimentaris i artesanals de tota mena mai no s'ha perdut, i de fet es disposa també de dos distintius oficials addicionals que permeten identificar i diferenciar els nostres productes agrícoles locals, així com altres productes elaborats al nostre territori a base de receptes tradicionals.

De fet, l'elaboració de productes agraris, alimentaris i artesanals de proximitat està en auge, i els darrers anys hi ha hagut un increment progressiu i notable dels productors locals que desenvolupen accions orientades a diversificar la seva activitat, contribuint al mateix temps a ampliar l'oferta d'aquest tipus de productes. Això va conduir a la creació l'any 2014 de la marca "Productes agrícoles i artesans d'Andorra", impulsada pel Departament d'Agricultura del Govern. Els productors locals es poden acollir a aquesta marca col·lectiva que facilita que els seus productes es puguin diferenciar en el mercat i que els consumidors els identifiquin fàcilment, atenent així l'increment de la demanda dels nostres ciutadans i dels turistes que ens visiten.

Únicament poden formar part d'aquesta marca les empreses que es caracteritzen per la seva manera particular de treballar, que apliquen pràctiques de producció agrària tradicionals vinculades al manteniment del nostre territori, així com mètodes de treball artesanals. Per consegüent, s'ha generat una oferta d'aliments de quilòmetre zero amb uns estàndards de qualitat elevats que comparteixen com a principals valors la tradició, la sostenibilitat i l'autenticitat.

Els Productes agrícoles i artesans d'Andorra no només ens ofereixen sabors i sensacions extraordinaris, també ens parlen de la història d'aquestes valls i ens permeten gaudir d'allò que s'hi produeix d'una manera única. Molts poden convertir-se en l'ingredient que dona el toc distintiu a les receptes que trobareu a continuació, mentre que altres us ofereixen el maridatge perfecte per a aquestes receptes.

Carns, vins, mel, hortalisses i fruites del bosc, ous, formatges i altres làctics, confitures, cerveses, licors i xarops, embotits, xocolata, cafès, i també cosmètics, sabons artesanals i fins i tot coixins, tapaboques i sarrons de pastor; la varietat de productes d'alta muntanya elaborats al Principat és amplíssima, i és un regal per als cinc sentits.





Recentment, a Andorra hem fet inventari de les receptes que componen el patrimoni gastronòmic del país: el corpus de la gastronomia andorrana, format per més de 400 elaboracions.

Fet aquest treball de recerca històrica i científica, en el qual també s'ha conclòs que 120 de les receptes formen part del patrimoni gastronòmic viu d'Andorra, ara volem acostar els seus resultats a tothom. D'aquesta manera, compartim un dels nostres signes d'identitat més importants i hi donem continuïtat.

D'aquí que hàgim creat aquest receptari, amb la col·laboració dels restaurants del país i dels seus hàbils cuiners, que us ofereix una mostra dels sabors tradicionals del Principat.

A continuació trobareu les receptes per elaborar 30 plats i postres típics d'aquí, a la nostra manera.

Bon profit.



EN
TRA
NTS

Amanida de xicoies
Escudella barrejada
Escudella de congre o de Quaresma
Sopes de pa
Puré de carabassa
Sopa o crema d'ortigues
Trinxat amb rosta
Caragols a l'andorrana
Truita d'espínacs de muntanya



AMANIDA DE XICOIES



30 MINUTS



PRIMAVERA



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

400 g de xicoies
150 g de cansalada virada
3 alls tendres
Oli d'oliva
Pebre negre al gust
Sal al gust
Vinagre al gust

Com l'elaborem: **1** Per començar, netegem les xicoies i les deixem en aigua corrent, com més estona millor. **2** Un cop netes, les escorrem ben escorregudes i les amanim amb força oli, un raig de vinagre, sal i pebre. **3** Tallem els alls tendres i els afegim a l'amanida. **4** Per acabar, fregim la cansalada virada amb una mica d'oli i, quan ja la tenim a punt, la tallem a trossets i la posem per sobre de les xicoies. **Així de fàcil.**



Les xicoies apareixen als plats d'altura quan la neu es desglça. Així que, si sou a Andorra o en altres zones del Pirineu durant la primavera, podeu anar-ne a plegar, si en sou bons coneixedors, i respirar l'aire pur de la muntanya abans de preparar aquesta **deliciosa recepta**. Perquè les xicoies siguin bones, és important amanir-les una estona abans de menjar-les.





ESCUDELLA BARREJADA



3 HORES



HIVERN



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

¼ de gallina
150 g de cansalada
200 g de jarret de vedella
1 os de bou
3 ossos de vedella
3 ossos tendres d'espina de porc
1 orella de porc
1 cua de vedella
½ col
1 api
1 ceba
2 carotes
1 porro
3 trufes
100 g de mongetes blanques
100 g de cigrons
100 g de fideus gruixuts o d'arròs
50 g de sagí
150 g de carabassa
100 g de botifarra blanca
100 g de botifarra negra de ceba
Sal



Com l'elaborem: **1** Trossegem totes les carns, excepte les botifarres. **2** Posem 6 litres d'aigua a bullir i hi afegim la ceba i l'api tallats a daus gruixuts, les carotes a rodanxes, els cigrons i les mongetes (que hem posat a remullar la nit abans), els ossos, el sagí i totes les carns trossejades. **3** Quan fa 2 hores que bull, hi afegim la sal, la col blanca tallada a trossets petits i les botifarres a rodanxes gruixudes. **4** Passats 20 minuts, hi posem les trufes i la carabassa tallades a daus, els fideus o l'arròs i ho deixem 20 minuts més al foc. **5** Abans d'emplantar, traiem l'api i els ossos més grossos i, d'aquests, en tallem la carn a daus i la incorporem de nou a l'olla. **6** Deixem reposar l'escudella uns 5 minuts i ja podem servir-la. **Un plat complet i suculent.**





ESCUDELLA DE CONGRE O DE QUARESMA



4 HORES



HIVERN



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

- 1 peça de congre sec
- 1 kg de trumfes
- 500 g de mongeta blanca seca
- 250 g d'arròs
- 150 g de ceba
- 1 cabeça d'all
- 1 manat de julivert
- 50 g d'ametlla torrada
- 50 g d'avellana torrada
- 2 llesques de pa
- Safrà en pols
- Oli d'oliva verge
- Sal al gust
- Pebre negre al gust

Per a la vinagreta:

- 250 ml d'oli d'oliva verge
- 2 cullerades soperes de vinagre de vi negre
- 3 dents d'all
- 2 pebrots vermells
- Sal
- Pebre negre



Com l'elaborem: **1** El dia abans de cuinar l'escudella, posem 10 litres d'aigua en una olla i hi deixem en remull el congre, 1 ceba picada crua i 5 cullerades d'oli d'oliva verge. **2** Passades 24 hores, posem l'olla a bullir durant 2 hores, retirem el congre i el reservem. **3** Incorporarem 4 alls i mitja ceba picats i fregits, les trumfes tallades a daus i l'arròs a l'olla i ho deixem coure tot 10 minuts. **4** Hi afegim les mongetes blanques cuites i una picada feta amb les avellanes, les ametlles, el pa fregit, julivert, 2 dents d'all escalivades i el safrà. **5** Rectifiquem de sal i pebre i ho deixem bullir 15 minuts. **6** A banda, escalivem els pebrots vermells i els pelem. **7** Preparem la vinagreta barrejant l'oli, el vinagre, la sal i el pebre negre en un recipient fondo, i hi incorporarem els alls picats en cru i els pebrots escalivats tallats a daus. **8** Per acabar, agafem els talls de congre, en retirem les espines més grosses i els posem en un plat, on els amanim amb la vinagreta que acabem de preparar. **Ho empletem tot i bon profit.**



Les escudelles poden tenir ingredients molt diferents, i és que són un plat que, històricament, a Andorra han menjat persones de totes les classes, des dels més rics fins als més humils, des dels més sibarites fins a la gent de paladar més senzill.

La paraula *escudella* no només fa referència a les receptes de brou amb pasta o arròs, verdures i altres ingredients com les que acabem de descriure, també és el nom del vas o plat fondo on tradicionalment aquest caldo es menja.

Carrotes? Trumfes? Aquests productes no són exclusius d'Andorra, només ho són les paraules amb què els denominem. *Carrota* és la manera que tenim d'anomenar la pastanaga, i *trumfa*, la patata.

Una manera de degustar l'escudella barrejada a Andorra és anar a les tradicionals festes que se celebren per Sant Antoni i Sant Sebastià. Aquests dies, grups de ciutadans preparen escudelles populars i tothom que vulgui pot anar a gaudir-ne.

Aquesta recepta té el seu origen en les famílies pageses que bullien les restes de la collita juntament amb altres aliments del rebost.



SOPES DE PA



25 MINUTS



HIVERN



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

1,5 l d'aigua o caldo de verdures
500 g de pa sec de sègol
1 raig d'oli
Timó, romaní, menta, orenga... (opcional)



Com les elaborem: **1** Després de separar-ne una petita part, col·loquem el pa a sobre d'una taula i hi passem una ampolla pel damunt per esmicolar-lo. **2** El posem en una cassola amb herbes i espècies al gust i fem una infusió. **3** A continuació, l'escaldem i el deixem tapat uns minuts. **4** A l'últim, tallem la resta del pa a trossos, el fregim amb oli i l'afegim a les sopes. **Un plat humil i versàtil.**

El pa sec serveix per espessir les sopes i les espècies per aromatitzar-les. L'únic petit secret d'aquesta recepta és procurar que el pa fregit no es desfaci massa, ja que ha de quedar cruixent. Fins a mitjans del segle passat, la majoria de famílies del país feien el seu propi pa a casa, i les que no tenien forn, el feien a casa d'algun veí o en forns col·lectius.





PURÉ DE CARABASSA



45 MINUTS



TARDOR



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

750 g de carabassa

1 o 2 trumfes

2 cebes

250 ml de llet

1 raig d'oli d'oliva

Unes llesques de pa

Sal al gust

Pebre negre molt (opcional)



Com l'elaborem: **1** Posem tots els ingredients, a excepció de la llet, tallats a daus grossos en una olla i els sofregim una mica. **2** Després, els cobrim amb 1 litre i mig d'aigua calenta, aproximadament, i els fem bullir uns 30 minuts. **3** Un cop les verdures són cuites hi afegim la llet i, amb l'ajuda d'un triturador elèctric, fem la crema. Si la volem més clara, hi incorporem una mica d'aigua. **4** Ho tastem, rectifiquem de sal i, si ens ve de gust, hi posem un pessic de pebre molt. **5** Finalment, com a acompanyament, tallem unes llesques de pa a daus i les fregim a la paella amb oli. **Ja podem servir-ho tot, i deixem el pa fregit en un plat a part perquè cadascú se'n posi el que vulgui.**

El conreu de la trumfa va ser introduït a Andorra als voltants del 1830. En aquella època, la seva funció bàsica era alimentar els porcs, i no va ser fins uns anys més tard quan va començar a cultivar-se per al consum de les persones. I per què en diem *trumfa* i no *patata*? Perquè als ulls dels andorrans del segle XIX, les patates tenien l'aspecte de trufes grosses i les anomenaven així, paraula que amb el temps va derivar fins a l'actual *trumfa*.





SOPA O CREMA D'ORTIGUES



45 MINUTS



TARDOR



DIFICULTAT MITJANA



4 PERSONES

Què hi posem

500 g de trumfes
250 g de summitats d'ortigues tendres
2 rovells d'ou
250 ml de llet
200 g de formatge cremós
20 g de mantega
1 ceba
Sal al gust
Pebre al gust

Com l'elaborem: **1** Per començar, netegem les summitats d'ortigues. **2** Pelem i trossegem les trumfes i trinxem la ceba. **3** A continuació, posem una cassola al foc amb la mantega, la ceba, les ortigues, les trumfes, la sal i el pebre i ho sofregim tot durant 5-8 minuts. **4** Afegim 1 litre d'aigua a la cassola, aproximadament, i ho deixem bullir uns 30 minuts o més. **5** Un cop tenim les verdures bullides, hi incorporem els rovells d'ou, la llet i el formatge cremós. **6** Ho triturarem tot amb un triturador elèctric fins que ens quedi fi i, si volem una textura més cremosa, hi afegim una mica d'aigua. **Una recepta d'allò més tradicional.**



Per plegar aquestes plantes sense ortigar-vos, podeu fer servir uns guants que siguin prou gruixuts o resistents o, simplement, fulls de paper de diari. A l'hora de netejar aquestes plantes, també heu d'anar amb compte de no tocar-les directament amb les mans.





TRINXAT AMB ROSTA



45 MINUTS



HIVERN



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

- 1 col d'hivern grossa
- 1,3 kg de trumfes
- 4 talls de cansalada virada
- 2 arengades dessalades
- 4 dents d'all
- 1 rajolí d'oli
- Sal al gust



Com l'elaborem: **1** Posem la col amb aigua i sal en una cassola al foc i, quan és a mig bullir, hi afegim les trumfes tallades a trossos i ho deixem coure tot bé. **2** Una vegada les trumfes es comencen a desfer, escorrem la verdura i la trinxem amb una escassadora dins de la cassola. **3** A part, en una paella fem daurar els alls tallats a rodanxes i els reservem. **4** Amb el mateix oli dels alls, fregim la cansalada i, un cop és rossa, la reservem. **5** Reguem la verdura amb l'oli restant i la seguim trinçant fins que quedi ben fina. **6** Per donar-hi forma i potenciar el gust de la recepta, posem el trinxat en una paella amb una mica d'oli i fem una mena de truita rodona, que s'ha d'enrossir. **Ja està, el podem servir amb els trossos de cansalada i alguns trossets d'arengada adobada.**

El trinxat és més bo si es deixa reposar i refredar. Així que, si podeu cuinar-lo unes hores o fins i tot un dia abans de servir-lo, molt millor. Tot i que avui dia se'n serveix durant tot l'any, tradicionalment el trinxat era un plat d'hivern. I és que aquí diem que la col més bona és aquella que el gel ha tocat mentre encara era plantada; és la millor per al trinxat.





CARAGOLS A L'ANDORRANA



2 HORES



PRIMAVERA



DIFICULTAT MITJANA



4 PERSONES

Què hi posem

1,5-2 kg de caragols plans
2 talls de pernil gras
300 g de botifarra crua
1 ceba
3 alls
1 bitxo
1 tomata*
1 manat d'herbes de timó
4 cullerades soperes de conyac
2 llossades de caldo de carn o de verdures
Farina
Unes fulles de llorer
Unes fulles de menta
Sal al gust
Pebre al gust



Com els elaborem: **1** Preparem els caragols, que han d'estar nets. Per començar, els enganyem. Això vol dir que els posem en aigua freda, a foc molt suau, i, quan comencen a sortir de les closques, apugem el foc i els escaldem 5 minuts. Llavors, els traiem de l'aigua i els esbandim. **2** Per un altre costat, piquem la ceba i la sofregim. **3** Un cop la ceba és rossa, hi afegim el pernil tallat a trossets, la botifarra a rodanxes fines i el manat d'herbes de timó. **4** Quan ja està tot sofregit, hi afeguem la tomata trinxada, el conyac i el caldo. **5** Seguidament, hi posem una mica de farina per lligar la salsa i, a continuació, els caragols, la menta, el llorer, sal i pebre i ho deixem coure lentament durant uns 45 minuts. **6** A banda, fem una picada d'alls, bitxo i julivert i, quan els caragols comencen a estar llestos, l'afegim a la cassola. **Tan bon punt s'hagin acabat de fer, ja es poden portar a taula.**

*No és un error ortogràfic, a Andorra és comú dir-ne *tomates dels tomàquets*. Com podem aconseguir que la salsa quedi perfecta? Si és massa clara, es pot corregir afegint-hi una mica de farina i, si és massa espessa, s'hi pot posar una mica de brou.





TRUITA D'ESPINACS DE MUNTANYA

🕒
25 MINUTS

🌸
PRIMAVERA

↓
DIFICULTAT BAIXA

👤👤👤👤
4 PERSONES

Què hi posem

1 kg d'espinacs o de sarrons
8 ous
3 dents d'all
250 g de mongeta blanca
Sal al gust
Oli d'oliva



Com l'elaborem: **1** Primerament, fem bullir les mongetes (que hem remullat la nit abans) a foc lent, entre 2 hores i 2 hores i mitja. **2** En una altra olla, escaldem els espinacs o els sarrons. **3** Una vegada ho tenim tot cuit, ho traiem i ho escorrem bé. **4** Seguidament, fem un sofregit d'all i hi afegim en primer lloc els espinacs i a continuació les mongetes, tot remenant els ingredients. **5** Per acabar, hi incorporem els ous batuts i una mica de sal i fem la truita. *Tan senzill com això.*



A les nostres muntanyes poden trobar-se moltes classes d'herbes i flors aromàtiques carregades de propietats i de sabor. Alguns exemples són el sarró, el timó, la flor de saüc, el fonoll, l'enciam de font, la flor de pi i la camamilla. Ara bé, és important no collir-ne cap que no es conegui per evitar intoxicacions. Quan són tendres, els sarrons es poden menjar en amanida. En canvi, quan es fan grossos val més cuinar-los, ja que es tornen més rugosos i aspres.









PLATS
PRIN
C
PALS

Arròs amb confitat de porc
Canelons a l'andorrana
Bacallà a l'andorrana
Truita de riu a l'andorrana
Agredolç de pernil
Civet de carn de porc fer
Cuixa de corder al forn
Pollastre a la cassola amb bolets
Conill amb carreroles
Fricandó amb bolets



ARRÒS AMB CONFITAT DE PORC



1 HORA



TOT L'ANY



DIFICULTAT ALTA



4 PERSONES

Què hi posem

300 g de costella confitada
200 g de llonganissa confitada
600 g d'arròs
100 g de greix dolç
1 ceba
3 tomates
3 alls sencers
3 tires de cansalada virada
1,5 l d'aigua
1 manat petit de julivert
Oli d'oliva
Sal al gust

Com l'elaborem: **1** En primer lloc, fregim les tires de cansalada en una cassola amb una mica d'oli i les reservem. **2** En la mateixa cassola, fregim la ceba tallada a la brunesa en el greix dolç i, un cop la tenim rossa, hi afegim els alls tallats ben fins amb el julivert. **3** Després hi posem les tomates trossegades i les peces de carn confitades. **4** Quan veiem que el suc es comença a concentrar, hi agreguem l'arròs i el remenem, mentre anem abocant aigua bullent amb un punt de sal. **5** Sense esperar més, fem la cansalada sobre l'arròs i ho deixem coure tot durant uns 20 minuts (o el temps que ens demani el tipus de gra). **I a gaudir.**



El porc era sovint el plat principal a les cases andorranes. Confitar-lo després de la matança era una manera que teníem de conservar-lo per poder-ne menjar durant tot l'any. Observant restes arqueològiques de l'edat mitjana, hauria pogut pensar-se que en aquestes valls gairebé no es menjava porc, ja que quasi no se n'han trobat ossos. Però això es deu al fet que dels ossos se'n feien estris de tota mena.

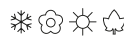




CANELONS A L'ANDORRANA



2 HORES I MITJA



TOT L'ANY



DIFICULTAT ALTA



4 PERSONES

Què hi posem

Per als canelons

- 200 g de carn magra de porc
- 300 g de pit de gallina
- 1 fetge de gallina o de porc
- 1 cervell de corder
- 2 cebes
- 1 carrota
- 1 col o 12 fulls de pasta de canelons
- 100 g de formatge ratllat
- Una mica de farina
- 1 raig de vi
- 1 raig de brou
- Llard

Per a la beixamel

- 1 l de llet
- 80 g de farina
- 80 g de mantega
- Sal al gust
- Nou moscada al gust
- Una mica de ceba trinxada (opcional)

Com elaborem l'estofat: **1** Sofregim la carn magra de porc, el pit de gallina i el fetge trossejats amb el llard.

2 Hi afegim una ceba i la carrota, les sofregim i ho lliguem tot amb una mica de farina. **3** Per acabar, hi incorporem el vi i el brou i ho deixem coure a foc suau durant 2 hores.

Com elaborem la beixamel: **1** Fonem la mantega en una paella, hi posem la farina (i la ceba, si volem) i remenem fins a obtenir el roux. **2** El fem coure 3 minuts i hi afegim la llet bullent, a poc a poc, mentre remenem. **3** Cuinem la beixamel 5 minuts, hi afegim la nou moscada i la colem.

Com elaborem els canelons: **1** Si utilitzem col, comencem per posar aigua a bullir amb una mica de sal i, quan arrenca el bull, hi escaldem les fulles, a les quals hem tret el nervi principal. Un cop escaldades, les deixem reposar en un drap perquè es refredin i s'eixuguin. **2** A part, en una paella amb oli, fregim una ceba trinxada i la carn picada a foc lent. **3** Un cop s'han sofregit bé, hi incorporem el cervell (prèviament blanquejat) amb una mica de nou moscada i remenem 3 o 4 vegades, tot afegint-hi una mica de llet. **4** Retirem la paella del foc i hi agreguem una mica de farina perquè absorbeixi l'excés d'oli de la carn i lligui bé la pasta. **5** Aleshores, omplim les fulles de col (o la pasta) amb la carn i les enrotllem en forma de caneló. **6** Col·loquem tots els canelons en una plata i els cobrim amb la beixamel, que hem preparat abans, i el formatge ratllat. **7** Finalment, posem la plata al forn i gratinem el formatge. **Ja els tenim.**

L'estofat s'ha de fer el dia anterior i ha de passar-se per una màquina picadora perquè quedi fi.

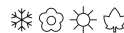




BACALLÀ A L'ANDORRANA



1 HORA I QUART



TOT L'ANY



DIFICULTAT MITJANA



4 PERSONES

Què hi posem

1 kg de bacallà dessalat
1 ceba
3 dents d'all
3 tomates madures
1 grapat d'ametlles
2 galetes maria
100 g de panses o cascavellics
30 g de pinyons
4 ous (1 per persona)
200 ml de vi blanc
1 pessic de sucre
Julivert al gust
Llorer al gust
Una mica de farina



Com l'elaborem: **1** Tallem el bacallà a trossets i l'enfarinem. **2** El fregim i, una vegada daurat, el reservem en una cassola. **3** A part, bullim els ous fins que siguin durs. **4** En la mateixa paella on hem fregit el bacallà, sofregim els cascavellics o les panses i, quan estan fets, els col·loquem a sobre del peix. **5** Tot seguit, sofregim una ceba trinxada fins que està rossa i, llavors, hi incorporem les tomates pelades i trinxades. **6** Un cop fet el sofregit, l'aboquem sobre el bacallà. Hi afegim el vi blanc, el llorer i els pinyons i ho deixem coure a foc lent durant uns 20 minuts. **7** Mentrestant, preparem una picada amb les galetes, les ametlles i els alls. La barregem amb el bacallà i ho cuinem uns 15 minuts més. **8** Ho rectificuem de sal i hi afegim una mica de sucre per traure l'acidesa de la tomata. **9** Per acabar, servim el bacallà amb els ous durs, tallats en quatre parts, i una mica de julivert picat pel damunt.
Per llepar-se'n els dits.

Antigament, a Andorra el peix de mar que podia menjar-se era només el que es conservava en sal, com el bacallà, ja que era l'únic que es podia transportar.





TRUITA DE RIU A L'ANDORRANA



20 MINUTS



ESTIU



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

4 truites de riu
8 talls de pernil gras
Una mica de greix dolç o d'oli
Una mica de farina
Sal al gust
Pebre al gust



Com l'elaborem: **1** Comencem salpebrant i enfarinant les truites. **2** Les fregim en una mica de greix dolç o d'oli i les reservem en un plat. **3** En la mateixa paella, fregim el pernil i, quan és cuit, el col·loquem a sobre del peix. **4** Reguem les truites amb un rajolí d'oli o greix de la paella i les servim. ***Boníssimes.***

Avui dia, la pesca en rius, estanys i llacs segueix sent molt habitual al país. Les tres espècies que poden capturar-se són la truita fario, la truita arc iris i el salmó de font. Una altra manera típica de preparar la truita de riu, així com algunes carns, és a la llosa. Si voleu provar de cuinar amb llosa, recordeu sucari-la bé d'all abans de posar-la al foc perquè la pedra no es trenqui.





AGREDOLÇ DE PERNIL



25 MINUTS



TOT L'ANY



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

4 llesques de pa gruixudes

4 llesques de pernil

4 cullerades soperes de vinagre de vi negre

4 cullerades soperes de mel



Com l'elaborem: **1** Fregim lleugerament el pernil en el seu propi greix (no ha de quedar gaire cuit) i el reservem en un plat. **2** Seguidament, posem un raig de vinagre a la paella, hi afegim una cullerada de mel per cada tros de pernil i ho barregem. **3** Reguem el pernil amb aquesta salsa. **4** Per un altre costat, fregim les llesques de pa. ***I ja podem emplatar-ho tot junt.***



De l'agredolç de pernil també en diem *pernil amb mel*. El porc és un ingredient que apareix en moltes receptes, a més de ser el protagonista quan es tracta dels embotits de casa nostra, com les botifarres, el fuet, els bulls, la donja o la bringuera (originària d'Andorra).





CIVET DE CARN DE PORC FER



2 HORES



TARDOR-HIVERN



DIFICULTAT ALTA



4 PERSONES

Què hi posem

2 kg de carn de caça de porc fer
1,5 l de vi negre
2 rajos de brandi
1 raig de vinagre
500 g de verdures per a la marinada
(carrota, porro, ceba, api, nap i alls)
150 g de farina
2 branquetes de timó
3 fulles de llorer
Clau d'espècia al gust
Pebre negre en gra al gust
Canyella al gust
Una mica d'oli de gira-sol
Pebre negre al gust
Xocolata a la pedra al gust
Sal



Com l'elaborem: **1** Tallem la carn a daus i la posem a marinar amb el vinagre, el vi, un raig de brandi, les verdures i les espècies, a la nevera, durant 24 hores com a mínim. **2** Passat aquest temps, separem la carn de les verdures i del líquid de la marinada. **3** Enfarinem la carn, la sofregim en una paella i la reservem dins d'una cassola amb el mateix oli. **4** Sofregim també les verdures, n'extraïem l'excés de greix i les flamegem amb un altre raig de brandi. **5** Després, les mullem amb el vi de la marinada i, quan bullen, colem la salsa i la posem dins de la cassola. **6** Seguim afegint-hi vi o brou de les verdures quan és necessari durant la cocció i ho fem bullir tot. **7** Tapem la cassola i deixem coure el civet entre 1 hora i mitja i 3 hores, depenent de la peça que estiguem cuinant. Per comprovar-ne la cocció, punxem la carn amb la punta d'un ganivet. **8** A mitja cocció, hi anem afegint lentament la xocolata ratllada i, com a últim toc, ho salpebrem. **Quan ho tasteu, veureu que l'estona passada a la cuina ha valgut la pena, i molt.**

El civet també solia fer-se de llebre i d'altres animals ara protegits. Les maneres més habituals de cuinar la carn a Andorra són a la graella, en rostit, en estofat i a la llosa.





CUIXA DE CORDER AL FORN



1 HORA



TOT L'ANY



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

2 cuixes de corder
1 cap d'all
3 fulles de llorer
4 cullerades soperes de conyac
200 ml de vi blanc
250 g de cansalada o greix dolç
4 trufes
Una mica de llard o mantega
Romaní



Com l'elaborem: **1** Punxem les cuixes i les omplim amb els alls, el llorer i els trossets de cansalada. **2** Pelem i tallem les trufes a rodanxes d'un dit de gruix i les col·loquem en una plata, refregada amb el llard o la mantega. **3** Seguidament, salpebrem les cuixes i les posem a sobre de les trufes, amb una mica de romaní. **4** Ho enforem a 180° durant una hora i quart. **5** Passat aquest temps, hi incorporem el conyac i el vi blanc i els barregem amb el suc que han deixat les cuixes. **6** Deixem que reposi 15 minuts a dins del forn, apagat, i ho servim. *Meravellós.*



Tradicionalment, la cuixa de corder era una menja de diumenge o per a dies especials. Als Pirineus, de la llana dels corders i les ovelles en fèiem peces d'abric i també coixins i matalassos.





POLLASTRE A LA CASSOLA AMB BOLETS



1 HORA I QUART



TOT L'ANY



DIFICULTAT ALTA



4 PERSONES

Què hi posem

1 pollastre
500 g de bolets barrejats
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
o de greix dolç
1 ceba
2 dents d'all
500 ml de caldo de pollastre
200 ml de vi blanc
4 cullerades soperes de conyac
Sal al gust
Pebre al gust



Com l'elaborem: **1** En primer lloc, tallem el pollastre a trossos, el salpebrem i el fregim en una paella amb el greix dolç o l'oli. **2** El flamegem amb conyac. **3** Després, a la mateixa cassola i sense treure el pollastre, sofregim la ceba i els alls, hi afegim els bolets i ho barregem. **4** Seguidament, hi incorporem el vi i ho tapem. **5** Quan comença a fer xup-xup, hi afegim el caldo i deixem que bulli durant una mitja hora. ***Ja podem apagar el foc i agafar la forquilla i el ganivet.***



A Andorra, era costum menjar aviram per Nadal i tenim diversos refranys que en són una prova. Aquí en teniu dos:

*Ara ve Nadal,
el temps refresca,
matarem el gall
i torrarem la cresta.*

*El bon menestral,
conill per Sant Joan
i pollastre per Nadal.*





CONILL AMB CARREROLES

🕒
40 MINUTS

🌿🌞🌱
TOT L'ANY

⬆️
DIFICULTAT ALTA

👤👤👤👤
4 PERSONES

Què hi posem

1 conill (800 g aprox.)
1 ceba
3 dents d'all
4 cullerades soperes de conyac
200 ml de vi blanc
50 g d'ametlles
250 g de carreroles
1 pomet de julivert
Unes fulles de llorer
Sal al gust
Pebre al gust
Una mica d'oli

Com l'elaborem: **1** Comencem per tallar el conill a trossos, més aviat gruixuts, i el posem en una cassola amb oli i sal. **2** Hi afegim el pebre, la ceba tallada, els alls i el llorer, i ho sofregim. **3** Tan bon punt tenim el sofregit, hi afegim les carreroles i hi donem unes voltes. **4** Hi afeguem el conyac i el vi blanc, tapem la cassola i deixem que se segueixi cuinant durant uns 45 minuts, fins que les carreroles i el conill facin suc. **5** A banda, preparem una picada d'all, julivert i ametlles i, quan el conill i les carreroles estan quasi cuits, la hi incorporem. **6** Ho remenem, ho tapem i ho deixem al foc uns 10 minuts més fent xup-xup. **Ja està a punt per ser emplatat.**



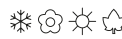
Es calcula que als boscos andorrans es poden trobar entre 20 i 30 espècies de bolets comestibles, com les carreroles, els rovellons, els fredolics, els ceps, els rossinyols i els moixerons.



FRICANDÓ AMB BOLETS



1 HORA I MITJA



TOT L'ANY



DIFICULTAT ALTA



4 PERSONES

Què hi posem

1,5 kg de tapa plana de vedella

800 g de carreroles escaldades

2 cebes

5 o 6 escalunyes

4 o 5 grans d'all

1 branca d'api

2 carotes

2 tomates madures

1 fulla de llorer

1 clau d'espècia

1 canonet de canyella

Farina

Julivert al gust

Pebre al gust

Sal al gust

Una mica d'oli

Una mica de greix dolç

Picada d'alls, ametlles i galeta

Com l'elaborem: **1** Trinxem les cebes amb les escalunyes, els alls, la branca d'api, les carotes, el julivert i les tomates. **2** Posem el trinxat resultant a coure en un tupí de terra amb uns 750 ml d'aigua, una fulla de llorer, el clau d'espècia, el canonet de canyella, sal i pebre. **3** A part, tallem la carn a filets molt fins, la salpebrem i l'enfarinem. **4** A continuació, la fregim en una paella amb una mica d'oli i de greix dolç i, un cop és rossa, la posem a la cassola. **5** Aleshores, colem el brou dels llegums, l'aboquem sobre la carn i ho deixem tapat perquè es vagi cuinant. **6** Passats uns 25 o 30 minuts, quan és a mig coure, hi afegim els bolets, que hem netejat i passat per la paella prèviament. **7** Hi incorporem també la picada. **8** Esperem uns 25 o 30 minuts més que s'acabi de coure i ja tenim el fricandó llest. Per comprovar la cocció de la carn, la punxem amb la punta d'un ganivet. **Una delícia. I si esperem a l'endemà, encara més.**

Als anys setanta, la junta d'agricultura del Govern anava a comprar toros a les cases de pagès de Suïssa. En triaven sis o set, per a sementals, toros joves i toros amb pedigrí, i els canviaven cada tres anys per evitar la consanguinitat. Ara ja no cal anar a Suïssa, els toros se subhasten des d'Andorra. Els ramats que pasturen pels nostres prats són fills i nets de la raça pardosuiïssa, una raça molt resistent a la muntanya. Actualment, tenim el segell oficial de control i garantia "Carn de qualitat controlada d'Andorra".







POS
TRES
i
DOL
ÇOS



Crema a l'andorrana

Coca de canal

Orelletes

Peres amb vi

Codonyat

Bunyols de vent

Torrades de Santa Teresa

Pa de pessic

Arròs amb llet

Flam

Pomes al forn



CREMA A L'ANDORRANA

🕒
30 MINUTS

🌸🌞🌿
TOT L'ANY

↓
DIFICULTAT BAIXA

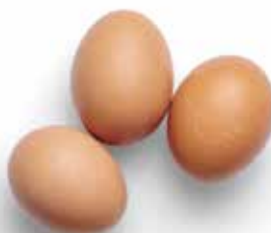
👤👤👤👤
4 PERSONES

Què hi posem

750 ml de llet
1 pela de llimona
1 canonet de canyella
6 ous
200 g de sucre
20 g de midó
10 g de fècula de trumfa



Com l'elaborem: **1** Fem infusionar la llet amb la pela de la llimona ratllada (evitant-ne la part blanca) i la canyella durant 5 minuts. **2** Separem les clares dels rovells d'ou i, en un recipient a part, batem els rovells i els barregem amb el sucre. **3** En una tassa, desfem el midó i la fècula de trumfa amb una mica de llet freda. **4** Hi afegim els ous i el sucre. **5** Seguidament, traiem la pell de llimona i el tros de canyella de la llet i la colem, i l'aboquem al recipient on tenim els altres ingredients sense deixar de remenar. **6** Coem tot el contingut al bany maria 10 minuts, encara sense deixar de remenar i sense permetre que arrenqui el bull. **7** Com a últim pas, aboquem la crema en una plata o en diferents recipients, la cobrim amb una mica de sucre i cremem aquest sucre amb un ferro calent. **Unes postres delicioses.**



Un costum és batre les clares d'ou amb una mica de sucre, posar-les en una màniga pastissera i utilitzar-les per fer dibuixos al voltant de la crema. *Els ous i la llet fan tornar jovenet* (refraney popular).





COCA DE CANAL

🕒
2 HORES

❄️🌞🌱
TOT L'ANY

⬆️
DIFICULTAT ALTA

👤👤👤👤
4 PERSONES

Què hi posem

1 kg de farina de blat
100 g de sucre
20 g de llevat pastisser
6 ous
4 cullerades soperes d'aiguardent
8 cullerades soperes d'aigua tèbia
1 raig d'oli d'oliva



Com l'elaborem: **1** En un recipient, barregem la farina amb el sucre, el llevat, els ous, l'aiguardent i l'aigua tèbia fins que obtenim una massa homogènia. **2** Deixem reposar aquesta massa a temperatura ambient durant 2 hores. **3** Tot seguit, fem barretes amb la massa, les aplanem amb un corró i les col·loquem en una plata espolsada amb farina. **4** Hi posem un raig d'oli i una mica de sucre pel damunt. **5** A continuació, enfarinem una plata amb motlles de tub rodons de mitja polzada i hi col·loquem les coques perquè quedin totes iguals. **6** Ho enforem a temperatura mitjana (uns 180°) durant 25 minuts i, passat aquest temps, les traiem amb compte. **Llestes i delicioses.**



Si teniu l'oportunitat de cuinar les coques de canal en un forn de llenya, no només ho estareu fent de la manera tradicional, sinó que obtindreu un gust autèntic i deliciós. Aquesta classe de coca ha de quedar cruixent.

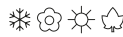




ORELLETES



2 HORES



TOT L'ANY



DIFICULTAT ALTA



4 PERSONES

Què hi posem

400 g de farina

125 ml de llet

1 ou

1 cullerada de les de postres de llevat

100 ml d'aigua

1 pessic de sal

Sucre al gust



Com les elaborem: **1** Posem la farina damunt del taulell de la cuina i hi fem un forat al mig. **2** En el forat hi afegim, a poc a poc i mentre anem treballant la pasta, un pessic de sal, l'ou, el sucre, el llevat, l'aigua i la llet. **3** Pastem la massa durant una bona estona, la tapem amb un drap moll i calent i la deixem reposar durant 1 hora. **4** Passat aquest temps, posem una mica de farina al taulell, sota la massa, i donem forma a les orelletes amb els dits. **5** Finalment, les fregim en una paella amb oli ben calent, les escorrem i espolsem una mica de sucre damunt seu.

Unes postres senzilles que també són ideals per berenar.



Antigament, la pasta per fer les orelletes s'estirava sobre els genolls, amb les mans sucades d'oli per evitar que s'enganxés. Als anys seixanta, els restaurants, paradors, fondes i hotels del Principat van començar a oferir menús molt més variats per atraure el turisme. Va ser llavors quan, a més de recuperar-se moltes receptes tradicionals, va donar-se el gran tret de sortida a la innovació dins les nostres cuines.





PERES AMB VI



1 HORA I MITJA



TARDOR



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

800 g de sucre

400 ml de vi

800 ml d'aigua

1 kg de peres conference o de Sant Joan

1 clau d'espècia

Uns canonets de canyella

Com les elaborem: **1** Comencem per pelar les peres, sense treure'ls el cor. **2** A continuació, posem el sucre en un cassó amb el vi i l'aigua, el clau i els canonets de canyella. **3** Afegim les peres al cassó, assegurant-nos que queden cobertes pel suc preparat, i les fem bullir durant 1 hora a foc lent. **4** Transcorregut aquest temps, les deixem refredar i reposar fins a l'endemà. **Dolça tradició...**



Per fer-ne conserves, l'endemà posem les peres i el seu suc en pots de vidre i els escalfem al bany maria durant 20 minuts. A continuació, els deixem refredar i ja els podem guardar al rebost. El rebost o celler era una de les estances més importants de les bordes del país. Solia trobar-se a la part més fonda i fresca de la planta baixa de la casa i, perquè hi corregués l'aire i els aliments es conservessin al millor possible, s'hi feia una petita finestra orientada al nord que es protegia amb una tela mosquitera i un estripagecs.





CODONYAT



3 HORES



TARDOR



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

2 kg de codonys

2 kg de sucre



Com l'elaborem: **1** Pelem els codonys i, seguidament, els fem bullir uns 20 minuts en una cassola amb aigua que els cobreixi del tot, a foc mitjà. **2** Quan estan cuits (per comprovar si ho estan, els punxem amb un ganivet), els passem pel passapuré. **3** Després, hi afegim el sucre i ho deixem coure tot lentament, sense parar de remenar amb una cullera de fusta. **4** Quan la pasta té una consistència espessa, com per poder-hi clavar la cullera i que més o menys s'hi aguanti dreta, la posem en uns motlles de llauna i la deixem refredar. **Una autèntica delícia feta amb només dos ingredients.**



Avui dia, com a molts llocs, a Andorra poden trobar-se fruites de tota mena, procedents d'arreu del món. Però, antigament, solien consumir-se més que res les del país: codonys, pomes, maduixes, prunes, figues, raïm, peres, gerds, fragues, nabius..., així com gran quantitat de fruita seca: nous, avellanes, pinyons, ametlles i figues seques.





BUNYOLS DE VENT



35 MINUTS



QUARESMA
O TOT L'ANY



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

250 ml d'aigua
1 pessic de sal
1 cullerada sopera rasa de sucre
100 g de mantega
100 g de farina
4 ous



Com els elaborem: **1** Agafem un cassó, hi posem l'aigua, la sal, el sucre i la mantega i ho barregem molt bé. **2** Posem el cassó al foc i l'escalfem fins que la mantega es fongui. **3** Un cop la tenim desfeta, la retirem del foc i hi aboquem tota la farina per sobre, tamisant-la. **4** Ho remenem sense parar fins que ens queda una pasta compacta. **5** Posem aquesta pasta de nou al foc i, quan es desenganxa de la paella, la traiem i hi afegim els ous d'un en un, abans que es refredi. **6** És el moment de fer boletes amb la pasta. **7** Després, escalfem oli en una paella i fregim les boletes. **Ja tenim els bunyols fets.**



Els bunyols de vent poden servir-se sense res més, però també poden arrebossar-se amb sucre o farcir-se amb xocolata trufada, crema, nata o confitura. Com cadascú **prefereixi**. Fins passada la Guerra Civil a Espanya, el sucre a Andorra era difícil d'aconseguir. El que no acostumava a faltar a moltes cases del país era alguna conserva de mermelada, de confitura o de xarop.

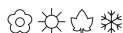




TORRADES DE SANTA TERESA



20 MINUTS



TOT L'ANY



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

4 llesques de pa sec

500 ml de llet

2 ous

Mantega

Sucre

Pela de llimona

Canyella en pols (opcional)

Com les elaborem: **1** Com a primer pas, fem infusionar la pela de llimona amb la llet. **2** Després, hi posem les llesques de pa sec a estovar. **3** Quan estan ben toves, les escorrem perquè es puguin fregir bé. **4** Batem l'ou i hi suquem les llesques fins que queden recobertes. **5** Fregim les llesques en la mantega (o en llard o oli) i, quan estan daurades, les deixem escórrer sobre una mica de paper de cuina. **6** Les ensucrem i, si ens agrada, hi posem també una mica de canyella per sobre. **Unes postres espectaculars.**



Una altra dolça manera d'aprofitar el pa dur és tallar-lo a quadrets i deixar-lo tota la nit en llet, amb unes culleradetes de sucre pel damunt. L'endemà hi posem 4 ous, ho barregem bé i hi afegim unes panses. Ho emmotllem, ho posem al forn uns 30 minuts i a gaudir.





PA DE PESSIC

🕒
45 MINUTS

🌸🌞🌱
TOT L'ANY

↓
DIFICULTAT BAIXA

👤👤👤👤
4 PERSONES

Què hi posem

125 g de sucre

125 g de farina

4 ous

1 punta de sal

1 cullerada de les de postres de llevat

Com l'elaborem: **1** Separem les clares dels rovells d'ou i les batem a punt de neu. **2** Barregem el sucre amb les dos parts dels ous i tamisem la farina per sobre amb el llevat i la punta de sal. **3** Després, incorporem l'oli a la barreja i, a continuació, la llet. **4** Ho remenem tot amb força i, quan la massa ja està cremosa, la posem en un motlle empolsat amb farina i mantega. **5** Ho enforenem a 180° durant 45 minuts i ja tenim el pa de pessic fet. *Flonjo i molt gustós.*



Si mai us queda sec, podeu fer-hi un petit forat al centre i abocar-hi unes gotes de licor, almívar o suc o xarop de fruita. Les postres de músic també han estat sempre molt populars al Principat. Consisteixen en fruita seca variada (nous, ametlles torrades, figues seques, panses...) i normalment s'acompanyen d'una copeta de moscatell o de vi ranci.

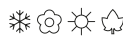




ARRÒS AMB LLET



25 MINUTS



TOT L'ANY



DIFICULTAT MITJANA



4 PERSONES

Què hi posem

150 g d'arròs

1 l de llet

200 g de sucre

1 punta de sal

Pela de llimona

Vainilla en pols al gust

Com l'elaborem: **1** Abans que res, fem bullir la llet amb una punta de sal i ho remenem. **2** Quan arrenca el bull, hi incorporem la pela de llimona, l'arròs i el sucre. **3** Ho deixem bullir molt lentament fins que l'arròs està cuit i espès (uns 20 o 25 minuts). **4** Traiem la pela de llimona, escudellem l'arròs en un o uns quants recipients i l'empolsem pel damunt amb la vainilla. **Una delicadesa casolana.**



A Andorra no hem cultivat mai arròs. El que sí que hem conreat històricament són cereals de diverses classes, com el blat (especialment de sègol), l'espelta, l'ordi o la civada. *El bon cuiner, si ho sap fer, ho tasta primer* (refrany popular).





FLAM



50 MINUTS



TOT L'ANY



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

500 ml de llet

6 ous

100 g de sucre

Pela de llimona

Vainilla o canyella al gust

Sucre per fer el caramel



Com l'elaborem: **1** Primer, preparem el caramel desfent el sucre amb unes gotetes d'aigua en una paella, sense que se'ns cremi. **2** El repartim per tots els motlles o flameres i el deixem refredar. **3** A banda, posem la llet a escalfar amb la llimona i la vainilla o la canyella. **4** Separem 2 rovells d'ou i batem la resta en un bol. **5** Batem els dos rovells amb el sucre i ho afegim tot a la llet, mentre anem remenant amb una batedora. **6** Quan la barreja està tèbia, omplim els motlles o les flameres, sense arribar a dalt de tot. **7** A l'últim, posem els motlles o les flameres en una safata al forn, al bany maria, durant 45 minuts a 85°. *Els deixem refredar i ja tenim el toc de dolçor perfecte per acabar un bon àpat.*

Per saber si els flams estan cuits, els punxem amb una agulla. Si surt neta, ja els podem treure del forn. Els flams s'han d'emmotllar quan la barreja és tèbia. Així no se'ns quallen ni ens hi surten grumolls.





POMES AL FORN



20 MINUTS



TARDOR



DIFICULTAT BAIXA



4 PERSONES

Què hi posem

4 pomes del Pirineu

Sucre al gust

Moscatell al gust



Com les elaborem: **1** Per començar, rentem les pomes, els fem un forat al cor i hi aboquem el moscatell. **2** Seguidament, les fem coure al forn a 180° durant 25 minuts. **3** Dos minuts abans de retirar-les, els posem el sucre pel damunt i, després, les deixem dins del forn apagat dos minuts més. **Ja està. Unes postres lleugeres i exquisides.**



També podeu provar de posar el moscatell i el sucre a la vegada, abans d'enfornar les pomes. Nosaltres fem aquesta recepta de les dos maneres, segons el gust de cadascú. Altres postres que se servien tradicionalment són la fruita seca o la fruita fresca, els matons amb mel o altres dolços, la compota de pera, els pastissos per a ocasions especials, els crispells de festa...



GLOS
SARI



A la brunesa: tallar a daus molt fins, d'uns 2 x 2 mm aproximadament.

Adobat/adobada: assaonat o assaonada amb ingredients que ajuden a conservar, a més de donar gust.

Bany maria: procediment en el qual es posa allò que es vol coure o escalfar dins d'un recipient, que es col·loca en un altre recipient ple d'aigua que es fa bullir.

Blanquejar (ous): muntar rovells d'ou amb sucre fins a aclarir-ne el color i doblar o triplicar el seu volum.

Blanquejar (cervell): pas per netejar el cervell que consisteix a posar-lo en una cassola al foc amb aigua freda i fer-lo bullir i, quan comença a bullir, treure'l de la cassola i rentar-lo amb aigua.

Borda: casa de pagès tradicional d'Andorra i altres zones del Pirineu.

Cansalada virada: cansalada procedent del ventre del porc que té greix i múscul.

Carn magra: carn sense greix.

Carrerola: bolet també conegut com a *cama-sec*.

Carrota: pastanaga.

Cascavellic: varietat de pruna petita.

Confitat/confitada: conservat o conservada en sal i vinagre, o dissolent el suc natural de l'aliment en sucre.

Corró: utensili cilíndric que es fa girar per aplanar masses i per a altres usos.

Dessalat/dessalada: que ha estat posat o posada en aigua per perdre gran part de la sal utilitzada per conservar.

Escaldar: fer bullir un aliment per estovar-lo.

Escalunya: vegetal de la mateixa família que les cebes.

Escassadora: escumadora.

Espinada: columna vertebral.

Estripagecs: barrot de ferro amb punxes als laterals que es col·locava a les finestres de les bordes per evitar l'entrada de lladres.

Fècula de trumfa: midó d'aquest tubercle.

Infusionar: extreure els principis actius d'una planta posant-la en aigua bullent.

Jarret: peça de carn de boví procedent de la part oposada al genoll o al colze.

Llard: classe de greix de porc.

Midó: hidrat de carboni que contenen molts vegetals i que s'utilitza en la cuina.

Pomet: ram petit.

Roux: mena de pasta de farina i mantega que s'utilitza per a lligar brous, salses, etc.

Sagí: greix animal.

Summitat: part alta.

Tomata: tomàquet.

Trumfa: patata.

Edita

Govern d'Andorra

Disseny i maquetació

Moles Disseny

Text

Cristina Altimir

Traduccions

WOW Comunicació

Fotografia

Martin Imatge

Moles Disseny

Andorra Turisme

Impremta

Envalira

Dipòsit Legal

AND.250-2021

ISBN

978-99920-0-919-2

ISBN 978-99920-0-919-2



9 789992 009192



Govern d'Andorra