

RECEPTARI DE LA COL

Buscàvem la TEVA RECEPTA "UMMM"...
i aquí la tenim!

Recull de les receptes rebudes
en motiu de la Fira de la Col 2020



La Roca del Vallès és un poble arrelat al món agrícola. Un dels objectius que ens hem proposat és redescobrir, recuperar i mantenir els costums i tradicions locals, per tal de vetllar per la nostra identitat com a poble i recordar els seus orígens agrícoles i ramaders.

Malauradament aquest any no s'ha pogut celebrar la sisena fira de la Col de la Roca del Vallès, però tot i que no hem pogut trobar-nos i gaudir d'aquest espai amb activitats, demostracions d'oficis, degustació del trinxat de la col, tallers infantils, parades d'artesanía, alimentació i productes propis de la pagesia i de la terra hem volgut repensar la manera de celebrar aquest dia.

La Covid-19 implica que ens reinventem i això s'ha vist reflectit amb aquest receptari ple de noves propostes culinàries sobre la col.

De la participació i il·lusió de la gent del nostre municipi sorgeix aquest *ebook* pensat per poder gaudir de totes les receptes que ens heu enviat i que podrem gaudir tots plegats.

Moltes gràcies a totes les persones participants per la col·laboració i les ganes de seguir amb les tradicions i els costums!

Que no perdem mai aquesta il·lusió!

Raquel Vilardebó Pujadas

Regidora de Promoció Econòmica, Turisme, Comerç i Consum
Ajuntament de la Roca del Vallès



AMANIDA DE COL GUISADA A L'ESTIL ORIENTAL

JAUME MARTÍNEZ



INGREDIENTS

2 pits de pollastre
1 tassa de col blanca a tires
1 tassa col morada a tires
1 pastanaga gran pelada i ratllada
1 pebrot vermell a tires o bastons
1 cullerada de salsa de soja (o al gust)
½ cullereta oli (de coco, oliva o el teu preferit)
½ cullereta d'oli de sèsam (ajonjolí)
3 cullerades de coriandre picat
2 cullerades d'ametlles filetejades o picades

Per servir:
1 cullerada d'oli de sèsam o llavors de sèsam
Suc de llimona (opcional)
Sal de mar i pebre negre al gust

PAS A PAS:

- Cuinar el pit de pollastre a la graella o al gust.
- Escalfar l'oli de coco o d'oliva en una paella, a foc mig-alt i afegir-hi la col blanca i la morada. Cuinar-les durant 3 minuts, remenant de tant en tant.
- Afegir el pebrot, la salsa de soja i barrejar bé. Cuinar-ho de 2 a 3 minuts més per suavitzar una mica les verdures, però que encara quedin fermes.
- Afegir sal i pebre al gust.
- Afegir la pastanaga, el coriandre i les ametlles.
- Per donar-li el toc oriental (opcional), afegir l'oli de sèsam (*ajonjolí*). Barrejar 1 minut més.

Ja es pot emplatar:

servir les verdures amb el pollastre i decorar amb llavors de sèsam. Es pot menjar calent, tebi o a temperatura ambient. Per donar-li un toc picant, s'hi pot afegir qualsevol salsa picant oriental.



CROQUETES DE COL

SOFIA GALIPIENZO



INGREDIENTS

1 i 1/2 ceba
2 grans d'all
Un trosset de pebrot vermell
1/2 pastilla de brou de verdures
2 talls de cansalada viada fumada (bacó)
200 gr. de col
7 cullerades de llet
4 cullerades de farina
Un pessic de sal
Julivert al gust

Per empanar:
1 ou amb un rajolí de llet i i pa ratllat

PAS A PAS:

- En una wok (o paella) posem un raig generós d'oli d'oliva i encenem el foc.
- Piquem (a la picadora) la ceba, els alls i el pebrot vermell fins que quedi finet. Afegim la pastilla de brou i ho posem a sofregir a foc mig fins que la ceba canviï de color.
- Piquem la col, la cansalada i el julivert també a la picadora i ho afegim a la wok. Estarà a punt quan els mini trossets de col estiguin tous.
- Llavors, tirem la llet i remenem amb una paleta i, poc a poc, afegim la farina, cullerada a cullerada, esperant que s'integri a la massa abans d'afegir-ne més. La farina que s'indica als ingredients és orientativa, així que pot variar segons faci falta. Per saber-ho, agafem una mica de la massa i si es pot formar la croqueta, ja no hi cal més farina.
- Deixem reposar la massa 15 minuts abans de formar les croquetes i arrebossar. En aquest punt, es poden guardar i congelar, si es desitja.
- Fregir fins que es daurin.



CRESTES (EMPANADILLES) VEGANES DE COL

BAR-RESTAURANT LA CONFIANÇA



INGREDIENTS

16 UNITATS

Farciment de les crestes:

Mitja col petita
3 pastanagues
1 ceba de Figueres
10 prunes sense pinyol

Massa de les crestes:

1/2 kg. de farina de blat
4 cullerades de sucre
1/2 cullerada de sal
5 cullerades d'oli d'oliva
200 ml. d'aigua tèbia

PAS A PAS:

- Tallar la ceba a daus petits.
- Pelar y tallar la pastanaga a tires petites
- Tallar la col a juliana
- Partir en quatre trossos les prunes
- Posar un raig d'oli i sofregir-hi la ceba a foc lent fins que quedi daurada.
- Afegir la pastanaga fins que quedi cuita
- Afegir la col i les prunes i 200ml. d'aigua i que es cuini a foc lent durant mitja hora.
- Quan tots els ingredients estiguin cuits i tendres, ho deixem refredar.

- Per preparar la massa, barregem tots els ingredients sòlids.
- Afegir l'aigua i amassar bé.
- Dividir la massa en 16 boletes, extrendre-les amb un corró i donar-los una forma ovalada.
- Omplir cada massa amb el sofregit i tancar posant especial atenció a les puntes.
- Fregir amb oli ben calent.



TRINXAT EXPRÉS

CARME DOMENE



INGREDIENTS

1 col
3 patates petites
100gr. de cansalada
Butifarra negra
Alls
Mongetes del ganxet (opcionals)
Sal i pebre al gust

PAS A PAS:

- Tallar la col fina i les patates a trossos.
- Coure-ho al vapor en un recipient adequat pel microones. Si no, bullir-ho normalment i deixar ben escorregut.
- Fregir els alls (trinxats o laminats, al gust) i retirar-los.
- Coure la cansalada i la butifarra. Retirar.
- A l'oli sobrant, afegir tots els ingredients retirats, la col i les patates per sofregir-ho tot junt.
- Afegir-hi unes mongetes (opcional)
- Salpimentar al gust.



CROSTINI AMB COL

GIOVANNI MARZOCCHI



INGREDIENTS

Una col
Pa de pagès
All
Oli d'oliva
Sal i pebre al gust

PAS A PAS:

- Bullir la col.
- Torrar el pa i refregar-hi l'all.
- Mullar el pa amb una mica d'aigua de la col.
- Posar-hi a sobre la col bullida, oli, sal i pebre al gust.

NOTA DE L'AUTOR:

Aquesta és la versió típica de la cuina pagesa de la Toscana. Quan es cuinava per una ocasió especial, a sobre s'hi posava una mica de cansalada a trossets passada per la paella.



ARRÒS AMB VERDURES I LLUÇ

JAUME MARTÍNEZ



INGREDIENTS

5-6 RACIONS

4 rodanxes gruixudes de lluç
1 i 1/2 gots d'arròs
100 gr. de pastanaga
100 gr. de pèsols
100 gr. de mongeta verda
100 gr. de favetes
100 gr. de col blanca
100 gr. de bròquil
100 gr. de bolets
100 gr. de gamba cuita i pelada
Alls
Sal i pebre al gust
Oli d'oliva

PAS A PAS:

- Salem el lluç i el posem a fregir amb una mica d'oli d'oliva i uns quants alls perquè hi deixin el gust.
- Un cop daurat, retirem el lluç a un plat per treure-li la pell i les espines.
- Posem totes les verdures, els bolets i les gambes en una olla, amb una mica d'oli, durant uns 10 minuts. No hi afegim aigua.
- Passat aquest temps, netegem l'olla i hi afegim una mica d'oli d'oliva per posar-hi de nou les verdures i l'arròs.
- Afegim safrà per donar-li color i remenem.
- Posar-hi suficient aigua calenta per a cobrir-ho tot. És probable que calgui afegir més aigua perquè es cogui l'arròs al punt (anar-ho controlant).
- Posar la sal al gust.
- Quan l'arròs estigui mig acabat, hi posem el lluç net i a trossets i una mica de pebre (al gust).
- Quan l'arròs estigui al punt, el retirem i que reposi uns minuts abans d'emplatar.



PICANTONS AMB AMANIDA DE COL AMERICANA

IVAN RAMOS



INGREDIENTS

4 RACIONS

4 picantons
1/2 col blanca
1/2 col vermella
2 pastanagues
2 pomes àcides
1 cullerada de mel
2 cullerades de mostassa
2 cullerades de maionesa
Suc de 1/2 llimona
Sal i pebre

PAS A PAS:

- Preparam l'amanida americana posant en un bol les cols tallades a juliana, la pastanaga ratllada i la poma a dauets petits.
- Hi afegim el suc de llimona.
- Afegim la salsa maionesa, la mostassa i la mel i ho deixem macerar mínim 2 hores a la nevera.
- Ficar els 4 picantons salpebrats al forn, 30 minuts a 180 graus.
- Servim els picantons acompanyats de l'amanida.



GOLABKI POLONÈS

SARA CAMPUZANO



INGREDIENTS

4 RACIONS

1 col sencera
500gr. de barreja de carn picada (porc i vedella)
400gr. d'arròs blanc
400ml. de tomàquet fregit
2 cullerades soperes de tomàquet concentrat
1 ceba gran
200gr. de farina
Oli d'oliva
4 fulles de llorer
4 boletes de pebre anglesa (pebre de Jamaica)
1/2 pastilla d'avecrem
Nata de cuinar (opcional)
Sal i pebre al gust
Anet fresc

PAS A PAS:

- Treure la part dura de la col i posar-la a bullir amb sal uns 45 minuts o fins que les fulles se separin i siguin toves.
- Escórrer i deixar refredar.
- Picar la ceba, sofregir-la ben daurada i reservar.
- Bullir l'arròs i reservar-lo ben escorregut.
- Barrejar, en un bol, la carn picada i l'arròs, la ceba, sal, pebre i una cullerada sopera d'anet fresc.
- Deixar-ho reposant 1h. a la nevera.
- Passat aquest temps, posar les fulles de col sobre un drap de cuina, farcir-les i tancar-les fent un rotllet (com un caneló).
- Arrebosar en farina, fregir i retirar.
- A l'oli sobrant, posar-hi de nou els rotllets de col, les salses de tomàquet, les fulles de llorer i el pebre de Jamaica. També s'hi afegeix aigua calenta perquè ho cobreixi tot.
- Cuinar-ho a foc baix durant 1h i 45min.
- Retirar els rotllets amb molt de compte i espessar la salsa amb una mica de farina o nata de cuinar (opcional).

Smaczego! Bon profit!



TRINXAT DE COL

RAQUEL VILARDEBÓ



INGREDIENTS

4-6 RACIONS

1 Col
1 botifarra negra
1 peça de cansalada
5 patates
Oli d'oliva
Llesca de pa

PAS A PAS:

- Bullir la col durant 20-30 minuts o fins que estigui tova.
- En una altra olla, bullir les patates.
- Tallar la cansalada a quadradets i la botifarra negra amb un gruix d'1cm (uns 8-10 talls).
- Amb l'oli ben calent, fregim primer la cansalada, fins que quedi ben torrada, i retirem.
- Hi posem la botifarra perquè es faci una mica i la retirem.
- Afegir la col cuïta i escorreguda a la paella i posar-hi la resta d'ingredients: primer la cansalada amb una mica del seu oli; després, la botifarra negra i per últim, la patata i ho barregem tot plegat perquè vagi agafant la textura i gust de la cansalada i la botifarra.
- Remenar durant uns 10 minuts.

Servir amb un raig d'oli d'oliva, una torrada i, sobretot, un porró amb vi negre!



SAQUETS DE FULLA DE COL FARCITS DE CARN COR (ASSOCIACIÓ COMERCIANTS LA ROCA)



INGREDIENTS 8 SAQUETS

- 1 col
- 500 grs de carn picada
- Un porro
- Una ceba
- Dos tomàquets
- Dos pebrots verds
- Dues pastanagues
- Formatge ratllat

PAS A PAS:

- Bullir durant dos minuts les fulles de col (les més grans).
- Refredar les fulles en un bol amb aigua i glaçons, i posar-les a escórrer.
- Salpebrem la carn picada i la posem a una paella amb oli d'oliva i a foc fort.
- Afegir les verdures ben picadetes (pebrots, pastanagues, ceba, porro i 1 dels dos tomàquets). Remenar-ho sovint i de forma continuada.
- Quan estigui ben sofregit, ho retirem del foc i esperem fins que estigui fred.
- Amb l'ajuda d'una cullera, posem uns 200 gr. de farcit sobre cada fulla de col i els enrotllem amb forma de saquets.
- Anar posant els saquets a una safata, com si es tractés de canelons.
- Un cop tinguem tots els saquets, posar-hi per sobre l'altre tomàquet natural, ratllat, i també formatge ratllat.
- Calentar el forn a uns 250 graus i ficar-hi la safata uns 10-15 minuts o al gust del consumidor.



CHUCRUT O FERMENTAT DE COL

ANNA LAIA CANELA



INGREDIENTS

1/2 col (blanca, verda o llombarda)
Sal (preferentment, marina sense refinar)
1 poma àcida (opcional)
espècies, all, etc. (opcional)
Aigua mineral natural

Estris per preparar-ho:
Pot de boca ampla i que tanqui hermèticament
Mà de morter

Temps de fermentació abans de consum:
de 4 a 10 dies, depenent de la temperatura ambient

PAS A PAS:

- Tallem el més fina possible la col (descartant els troncs més durs). Es pot fer d'una sola varietat o barrejades, al gust.
- Pelem i ratllem la poma (opcional) i l'afegim a la col.
- Hi posem la sal: la proporció és, aproximadament, de 15gr. de sal per Kg. de barreja.
- Remenar-ho enèrgicament amb les mans, prement-ho bé perquè "suï" i tregui suc.
- Posem una capa dins el pot (prèviament escaldat) i premem bé amb la mà de morter. Anem fent aquest procediment (capa-prémer) fins que el pot quedi quasi ple. Cal que quedi un espai lliure per fermentar.
- Si la col no queda coberta amb el seu propi suc, preparem una mica de salmorra (aproximadament, 25gr. de sal per 500ml. d'aigua).
- Guardar en un espai fosc i fresc perquè fermenti. Un cop iniciem el consum, conservar a la nevera.

NOTA:

Té múltiples beneficis per a la nostra salut! Reforça el sistema immunològic, incrementa la diversitat bacteriana intestinal, millora els trastorns digestius, redueix els símptomes d'al·lèrgies, millora la pressió arterial, etc.



BON PROFIT

