

Guisats amb bolets: 3 receptes tradicionals de Catalunya

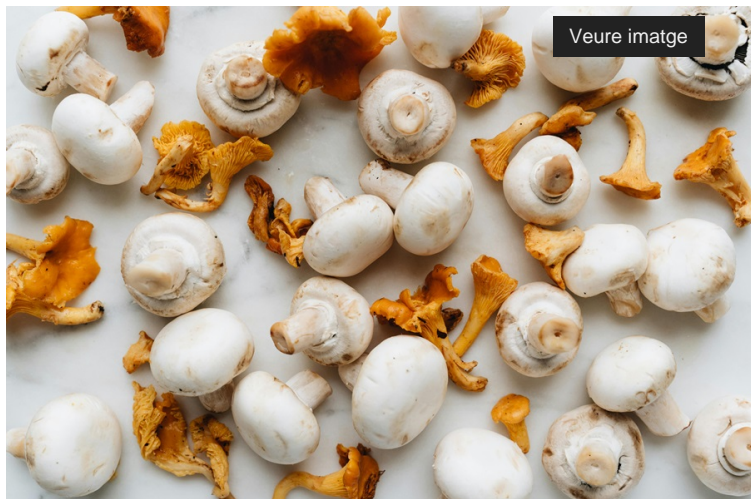
05/11/2024

Si t'agraden els bolets, estàs en el lloc adequat. Avui et portem tres receptes tradicionals de Catalunya amb bolets molt fàcils de fer, perfectes per al fred. Cuinarem!

Els bolets en la gastronomia catalana: un tresor de la cuina local

Els bolets són un ingredient essencial del menjar català, sobretot en la temporada de tardor i hivern, que estan en el seu millor moment.

Sortir a la muntanya a recol·lectar bolets en família és un bon pla, però compte, perquè cal saber quins s'estan agafant, ja que sempre ens pot sorprendre algun verinós i podria ser perillós. Si ets un expert en bolets, les zones més populars per recol·lectar-les a Catalunya serien la comarca del Berguedà, el Pirineu Català, el Parc Natural del Montseny, el Solsonès i Osona.



Fricandó amb bolets, un clàssic català

Un dels guisats més populars de tardor a Catalunya és el fricandó amb bolets, especialment en les zones urbanes i rurals on cada família guarda la seva pròpia recepta.

Es diu que l'origen d'aquest plat és medieval, donada la seva semblança a la vedella sosengua. No obstant això, la recepta tal com la coneixem avui va aparèixer per primera vegada en el segle XVIII en un receptari de cuina. I, a diferència de molts plats típics tradicionals, el fricandó de vedella no té un origen pagès; en realitat era un plat propi de la ciutat i d'ocasions especials, perquè la carn de vedella no era barata.

Ingredients

Ingredients per a 4 persones:

- 800 g de vedella
- Farina per enfarinar la carn
- 1 ceba gran
- 1/4 de pastanaga

- 2 tomàquets madurs
- 1 got de vi ranci
- 5 l de brou de carn
- 200 g de bolets variats
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Per a la picada:

- 2 alls
- 10 g d'ametlles torrades
- 10 g d'avellanes torrades
- 1 llesca de pa fregit
- Julivert

Pas a pas per preparar el fricandó amb bolets

1. Salpebra i enfarina la vedella. En una cassola daura els filets amb oli, retira'ls i reserva. En la mateixa cassola, sofregeix la ceba i la pastanaga picades. Afegeix el tomàquet ratllat, cuina fins a reduir, i després incorpora el vi. Deixa reduir uns minuts, torna a afegir la carn i cobreix-la amb brou. Cuina a foc baix durant 45 minuts.
2. Talla els bolets i salta'ls en una paella amb oli i sal. Agrega'ls al guisat.
3. Per a la picada, tritura all, ametlles, avellanes, pa fregit i julivert en un morter. Dilueix amb una mica de brou i afegeix-la al guisat. Cuina 10 minuts més, apaga el foc i deixa reposar 10 minuts abans de servir.

Guisat de bolets amb botifarra

Ferran Adrià, cuiner català amb 3 estrelles en la Guia Michelin, té la recepta perfecta per cuinar aquest guisat català de bolets amb botifarra.

Ingredients

- 4 botifarres
- 300 g de bolets variats
- 2 grans d'all
- Romero fresc
- Farigola fresca
- 6 cullerades de vi dolç
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- Una miqueta de julivert fresc

Com preparar el guisat de bolets amb botifarra

1. El primer truc és llevar-los la pell a les botifarres, tallar-les i saltar-les amb oli d'oliva verge extra. Afegeix els alls pelats junt el romaní i la farigola frescos i continua saltant.
2. Afegeix el vi dolç tipus Moscatell i deixar que redueixi un minut.
3. En una altra paella saltar els bolets nets en oli d'oliva.
4. Quan estiguin saltats, afegir les botifarres i cuinar durant 15 minuts. Salpebrar al gust.
5. Servir amb un toc de julivert.

Suquet de bolets, un plat tradicional amb sabor de mar i muntanya

El més conegut i tradicional és el suquet de peix, però utilitzant la base d'aquesta recepta es poden crear altres com el suquet de lluç amb cloïsses i bolets o el suquet de bolets totalment vegà.

Ingredients del suquet de bolets

- 2 patates
- 300 g de bolets
- Brou vegetal
- 1 ceba
- 2 tomàquets
- Picada d'ametlles, pa, all.
- Julivert
- Llorer
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Preparació

1. Ofegar els bolets en una paella amb oli d'oliva.
2. En una cassola amb oli d'oliva i llorer escalfar la ceba picada.
3. Afegir les patates tallades i ofegar per uns minuts.
4. Afegir els bolets, el brou vegetal i deixar coure durant 20 minuts.
5. Fer la picada amb el pa fregit, ametlles i all i afegir a la cassola.
6. Saltar una mica de julivert en l'oli de la picada, tirar el tomàquet ratllat i afegir la mescla a la cassola. Deixar bullir un minut, apagar i servir.

Ja pots gaudir preparant i degustant aquestes receptes. Recorda que sempre pots comprar els ingredients en un sol clic des de [capraboacasa](https://capraboacasa.com/) [<https://capraboacasa.com/>].



Embotits [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00014.xml>]

La gastronomia catalana té una gran varietat d'embotits, que van més enllà del popular fuet. Descobreix què són els embotits i quins són els més tradicionals de Catalunya!