

# Receptes tradicionals Pallars Jussà

---





## Índex

---

La Cuina Tradicional del Pallars .....	3
De cullera.....	5
Escudella del Pallars .....	5
Vianda i companatge.....	6
Sopes de brou de fesols.....	7
Sopes de pastor .....	8
De l'hort.....	9
Amanida de xicoies.....	9
Coca de xefla .....	10
Trumfes farcides.....	11
Trinxat de col amb cansalada, botifarra o arengada.....	12
Xiulets amb oli de confitat.....	13
De bolets, del bosc .....	14
Arròs amb carreretes i confitat (fesols).....	14
Truita de carreretes.....	15
De cassola de carn .....	16
Cap i potes.....	16
Carn de bèstia viva .....	17
Conill farcit .....	18
Farcit de carnaval .....	19
Freginat.....	20
Girella amb salsa groga .....	21
Palpís .....	22
Perdiu a la Pallaresa .....	23
Pernil agredolç.....	24
De peix de muntanya .....	25
Pastís de fulles de bacallà amb allioli de codony .....	25
Truita de riu a la Pallaresa .....	26
Arròs amb bacallà.....	27
Bibliografia.....	28



## La Cuina Tradicional del Pallars

---

A continuació es presenta un receptari que s'ha denominat tradicional del Pallars Jussà, és tant així perquè les receptes que conté són d'un temps i d'una cuina que han perdurat al territori en qüestió durant molts i molts anys. Els plats proposats tenen unes característiques en comú que els situen a la comarca que els ha forjat alhora que el conjunt dels mateixos defineixen la cuina d'un territori de muntanya ric i divers com tants d'altre i singular en el seu conjunt.

Les característiques principals d'aquestes receptes que parlen d'aquesta cuina tradicional i de muntanya són les següents:

- **Cuina del fred.** El territori de muntanya és situat en zona de baixes temperatures, sobretot a l'hivern. La cuina resultant és doncs una cuina calòrica i consistent, una cuina on hi predominen els plats de cullera.
- **Cuina de la carn (corder) i del tocino.** Són receptes on les carns proposades són les pròpies del territori d'on provenen. El corder és considerada la carn del Pallars i el tocino (el porc) com l'animal propi de les matances casolanes proveint unes carns grasses pròpies de les receptes cuinades.
- **Cuina lenta.** Solen ser receptes cuinades en cassola on els ingredients són cuinats conjuntament i durant estones llargues.
- **Cuina de pobre.** La cuina tradicional sol ser la cuina d'aquells que gaudien dels recursos justos per alimentar-se, no hi figuren ingredients luxosos ni cars ja que encaririen els costos d'uns plats que volen ser sostenibles.
- **Cuina de temporada.** Els productes utilitzats a les receptes cuinades són aliments de temporada, sobretot els d'horta cultivada o collida però també les carns domèstiques i de caça.

### Fonts bibliogràfiques consultades

---

Les receptes escollides han estat seleccionades a partir d'una bibliografia consultada<sup>1</sup> aportada per professionals del propi territori. Els motius principals per a la incursió de les receptes a la selecció final són els següents:

- **Representativitat.** Aparició repetida a la bibliografia consultada i/o menció de les receptes als agents entrevistats.
- **Singularitat.** Valorar el fet que el plat sigui diferent a les receptes catalanes més transversals o tingui algun matís, de producte o culinari, diferenciat a aquelles receptes cuinades en territoris similars i/o propers.
- **Territorialitat.** Els ingredients que conté o les tècniques culinàries que utilitza han de ser representatives del territori.

---

<sup>1</sup> Figuren els llibres consultats a la bibliografia del treball

## Classificació proposada

---

Els plats proposat s'han categoritzat segons les característiques culinàries dels mateixos, les ingredients utilitzats i el moment de l'àpat en que solen ser consumits. Cal dir que les propostes són limitades i que per tant cada secció podria ser ampliada amb altres receptes del territori de característiques similars.

Les categories proposades són les següents:

- **De cullera.** Aquells plats en que la cullera és l'estri perquè siguin menjats còmodament, aquelles elaboracions amb suc o en que el líquid amalgama la resta d'ingredients.
- **De l'hort.** Els productes de l'hort i de temporada són comuns a la majoria de la receptes, quan ells són els protagonistes les receptes s'han situat en aquest apartat.
- **De bolets, del bosc.** Els productes no cultivats, sobretot els bolets, són ingredients comuns en una cuina de muntanya.
- **De cassola de carn.** La carn, sobretot la de corder, és protagonista, en totes les seves parts de moltes de les receptes tradicionals del territori.
- **De peix de muntanya.** El peix d'aigua dolça, la truita, o el rei dels peixos assecats i conservats en sal, el bacallà, són ingredients de receptes de muntanya.

Dintre aquestes categories es presenten les següents receptes validades a les cuines de la Fundació Alícia.

## De cullera

---

### Escudella del Pallars

---

#### Ingredients

---

- 1 brot de pit de corder
- ½ gallina
- 1 os pernil
- 1 patata
- 1 ceba
- 3 litres aigua
- ½ Col blanca
- Un grapat d'arròs
- Un grapat de fideus
- Un grapat de cigrons posats en remull una nit
- Sal

#### Elaboració

---

1. Posar tots els ingredients nets i pelats (menys l'arròs, els fideus i els cigrons) en una olla a bullir suaument amb els tres litres d'aigua. Anar traient l'escuma que genera amb una cullera.
2. Al cap d'una hora aproximadament, afegir els cigrons escorreguts.
3. Deixar bullir una hora mes com a mínim. Provar-lo i parar el foc.
4. Colar el brou, reservar la carn i els cigrons apart. Salar i bullir l'arròs i els fideus durant 15-20 minuts.
5. Afegir els cigrons a la sopa i servir ben calenta amb la carn de gallina i corder esmicolada pel damunt.



## Vianda i companatge

---

### Ingredients

---

- 1 Col verda
- 1 o 2 naps
- 1 tros cansalada
- 1 botifarra blanca
- 1 botifarra negra
- 1 peu de porc
- 2 ossos espinada (salats)
- 1 grapat mongetes remullades
- 2 o 3 patates
- Sagí
- 2 peres de Cardós
- 50g fideus
- Sal
- Aigua

### Elaboració

---

1. Posar en una olla plena d'aigua les carns, les mongetes remullades i els naps. Deixar bullir durant una hora aproximadament.
2. Afegir les botifarres, les patates pelades i senceres, les cols, les peres senceres i el sagí.
3. Un cop cuits els ingredients colar i aprofitar el brou per coure els fideus.
4. Servir primer la sopa i a continuació les carns i les verdures.
5. En cas de no trobar sagí, es pot usar llard de porc.



## Sopes de brou de fesols

---

### Ingredients

---

- 500g fesols
- 150g cansalada viada
- 4 llesques de pa sec (millor si és pa de sègol)
- 4 grans d'all
- 1 os pernil
- Oli d'oliva verge
- sal



### Elaboració

---

1. Posar en remull amb abundant aigua freda els fesols la nit abans.
2. Escórrer i bullir-los a foc molt suau en una cassola ben coberts d'aigua amb l'os de pernil. Quan siguin cuits, escorre'ls i guardar l'aigua de cocció.
3. En una cassola sofregir la cansalada tallada a trossos petits i els alls laminats, un cop comencin a daurar-se, afegir l'aigua de coure els fesols i el pa sec tallat a llesques fines.
4. Deixar bullir i batre amb una cullera o unes varetes perquè el pa quedi desfet.
5. Al servir la sopa afegir els fesols, rectificar de sal i acabar amb un raig d'oli d'oliva.

## Sopes de pastor

---

### Ingredients

---

- 2 llesques de pa sec
- 1 o 2 ous
- Aigua
- Oli d'oliva verge
- Sal

### Elaboració

---

1. Posar a bullir un cassó amb aigua amb sal.
2. En un vol o cassola de fang, s'hi col·loca el pa sec esmicolat i amanit amb un raig d'oli.
3. Es baten 1 o 2 ous amb un xic de l'aigua calenta.
4. S'escalfa el pa amb l'aigua i s'afegeixen els ous batuts a dins. Remenar amb una cullera i servir.
5. Es pot afegir una llesca de pa fregit al damunt la sopa i es pot amanir aquesta amb farigola seca pel damunt.
6. Podeu usar aigua d'altres coccions de verdura o brou.





## De l'hort

---

### Amanida de xicoies

---

#### Ingredients

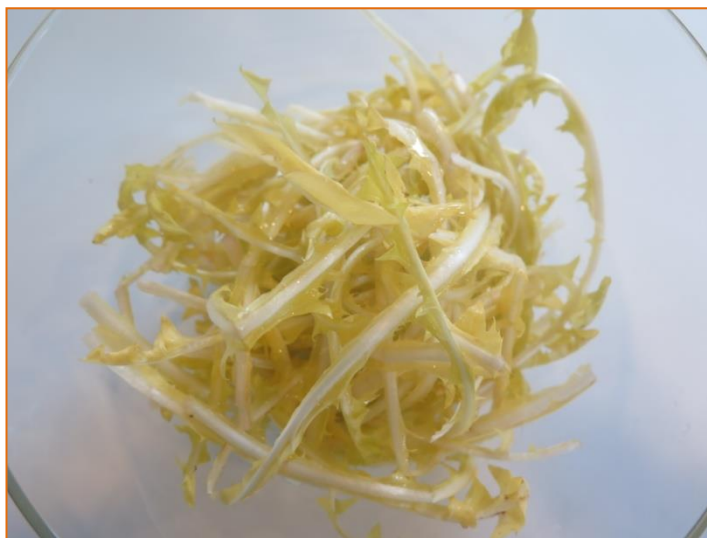
---

- Xicoies
- Oli d'oliva verge
- Vinagre
- Sal

#### Elaboració

---

1. Netejar les xicoies i eliminar les restes de terra que puguin contenir.
2. Escórrer i col·locar en un plat. Amanir amb sal, un raig de vinagre i un bon raig d'oli.



## Coca de xefla

---

### Ingredients

---

- 300g albergínies
- 600g pebrot vermell
- 300g tomàquet
- 2 arengades
- Oli d'oliva verge
- Sal

### Per la pasta de pa:

- 500g farina
- 15g llevat
- 200g aigua
- Sal



### Elaboració

---

1. Dessaleu amb aigua o llet les arengades un mínim de 30 minuts. Treure els filets i reservar.
2. Pastar la farina amb el llevat desfet amb un xic d'aigua calenta. Incorporar l'aigua de mica en mica fins que la textura sigui l'adequada. Formar una bola, tancar perquè mantingui l'humitat i deixar-la reposar en un lloc fresc durant un mínim de dues hores.
3. Tallar les verdures a daus, barrejar-les amb un bon raig d'oli i amanir-les amb pebre i un xic de sal.
4. Estirar la pasta de pa amb unes gotes d'oli per tal que no s'enganxi. Col·locar-la sobre una placa de forn. Pintar la coca amb oli i escampar-hi al damunt les verdures.
5. Col·locar les arengades al damunt i coure al forn durant uns 20-30 minuts fins que la massa de pa sigui cuita.

## Trumfes farcides

---

### Ingredients

---

- Trumfes o patates
- 200g Bacallà dessalat
- 2 grans d'all
- 1 Pebrot vermell
- Nata líquida
- 1 ou
- Formatge curat
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

### Elaboració

---

1. Coure les patates netes i senceres al forn a 150°C fins que siguin toves.
2. Un cop cuites, tallar-les per la meitat i buidar el seu interior. Reservar la polpa resultant.
3. Escalfar un raig d'oli d'oliva amb dos grans d'all pelats. Afegir el bacallà esmicolat i deixar-lo confitar a foc lent durant 10 minuts aproximadament. Deixar atemperar. Passar el conjunt per la batedora junt amb la polpa de patata reservada. Arreglar de sal i pebre.
4. Fer un allioli amb el rovell d'ou, un gra d'all i l'oli. Emulsionar. Posar a punt de sal.
5. Omplir les patates amb la brandada. Posar una cullerada d'all-i-oli pel damunt.
6. Afegir el formatge ratllat a sobre i gratinar al forn.
7. Per fer la salsa, escalfar el pebrot, pelar i tallar a trossets. Bullir-lo amb un raig de nata uns segons. Triturar-ho tot plegat i salpebrar-ho.
8. Omplir el fons del plat de salsa de pebrot i col·locar la patata al damunt.



## Trinxat de col amb cansalada, botifarra o arengada

---

### Ingredients

---

- 1 Col d'hivern
- 500g Patates noves
- All
- Cansalada
- Botifarra negra/arengada
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre



### Elaboració

---

1. Netejar la col i tallar-la a trossos. Pelar les patates i fer el mateix.
2. Posar a bullir una olla amb abundant aigua i sal. Posar la col.
3. Al cap de 15 minuts afegir les patates i deixar coure durant uns 20' o fins que aquestes siguin ben cuites.
4. Colar (es pot reservar l'aigua de cocció per fer unes sopes escaldades) i escòrrer.
5. Trinxar la patata i col amb una forquilla.
6. Tallar l'all pelat a làmines. Tallar la cansalada a trossos.
7. Posar a torrar, a foc lent, la cansalada per les dues bandes. Un cop rossa, afegir l'all laminat (sense eliminar el greix que ha deixat anar la cansalada).
8. Un cop torrat l'all, afegir la patata i col trinxada i escorreguda. Barrejar el conjunt i sofregir fins que prengui cos com si d'una truita es tractés.
9. Es pot afegir també unes rodanxes de botifarra negra o bé una arengada passada per la graella.

## Xiulets amb oli de confitat

---

### Ingredients

---

- 200g Faves tendres amb tavella
- 1 Ceba
- 1 Tomàquet
- Oli de confitat
- 1 gra d'all
- Julivert
- Sal, pebre

### Elaboració

---

1. Rentar les tavelles i coure amb aigua i sal fins que siguin tendres.
2. Posar a sofregir l'all i la ceba trinxada en una paella amb oli. Un cop cuita, afegir el tomàquet rallat.
3. Picar el julivert i afegir al sofregit. Posar a punt de sal i pebre.
4. Un cop estigui ben confitat, afegir les faves escorregudes.
5. Saltar tot plegat uns minuts i servir calent.
6. Si no teniu oli de confitat, el podeu substituir per oli d'oliva verge.



## De bolets, del bosc

---

### Arròs amb carreretes i confitat (fesols)

---

#### Ingredients

---

- 200g arròs
- 500g carreretes tendres (50g si són seques)
- 4 talls de costella de porc confitada
- 4 talls de botifarra confitada
- ½ ceba
- 600g Brou de carn/aigua
- Fesols cuits
- Oli d'oliva verge
- Sal

#### Elaboració

---

1. Tallar la ceba petita i posar a sofregir a la cassola on es farà l'arròs.
2. Un cop tova i rossa, afegir la carn del confitat tallada a trossos grans i les carreretes (si fossin seques caldria haver-les hidratat abans i guardar l'aigua).
3. Mullar amb l'aigua o brou de carn i al arrencar el bull afegir l'arròs, rectificar de sal i deixar coure a foc fort durant uns 10 minuts. Si l'aigua de remullar els bolets és bona, es pot colar i afegir a l'arròs.
4. Afegir els fesols i acabar de coure 5-8 minuts a foc suau.
5. Deixar reposar l'arròs uns minuts abans de servir.



## Truita de carreretes

---

### Ingredients

---

- 250g carreretes fresques
- 50g cansalada viada
- 4 ous
- 2 grans d'all
- Julivert
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

### Elaboració

---

1. Tallar la cansalada a daus petits i sofregir en una paella.
2. Afegir les carreretes netes, els alls i el julivert picat. Salpebrar.
3. Es baten els ous amb un polsim de sal. Barrejar amb els bolets.
4. En una paella antiadherent, posar un fil d'oli i quallar la truita com mes us agradi.





## De cassola de carn

---

### Cap i potes

---

#### Ingredients

---

- Cap i potes de corder
- ½ Girella
- Un grapat de bolets de temporada
- 1 Ceba
- Vi blanc
- Brandi
- Pa torrat
- Ametlles crues i torrades
- Llorer, farigola
- 1 gra d'all
- Julivert



#### Elaboració

---

1. Posar els caps i les potes en un cassola amb aigua freda i arrencar el bull. Escórrer i reservar.
2. A la mateixa cassola amb aigua neta, bullir altre cop els caps i les potes amb aigua, sal, llorer i farigola. Un cop les carns estiguin ben cuites i tendres, cal pelar les potes i triar la carn del cap. Reservar el brou colat.
3. Fer un sofregit amb la ceba tallada petita, un cop rossa afegir els bolets, les carns, un raig de brandi, un raig de vi blanc i una part del brou de bullir les carns.
4. Deixar guisar el conjunt lentament. Afegir una picada feta de pa torrat, ametlles crues i torrades, l'all i el julivert.
5. Daurar la girella tallada a rodelles a la planxa. Afegir al final de la cocció al guisat.



## Carn de bèstia viva

---

### Ingredients

---

- 4 Cues de corder
- 1 Ceba
- 1 Tomàquet
- 2 grans d'all
- Ametlles
- Brou
- Llet
- Sal, Pebre
- Oli d'oliva verge
- Brandi



### Elaboració

---

1. Tallar les cues, salpebrar-les i sofregir amb oli. Quan sigui la carn rossa flamejar-les amb el brandi.
2. Afegir la ceba i el tomàquet rallat i deixar sofregir el conjunt.
3. Afegir una picada d'ametlles i all.
4. Quan estigui sofregit afegir el brou de carn o aigua i deixar coure uns 30 minuts o fins que la carn sigui tova.
5. Afegir un got de llet i deixar coure lentament fins que el guisat assoleixi la consistència adequada.

## Conill farcit

---

### Ingredients

---

- 1 conill
- 100g carn magre picada de porc
- 100g cansalada porc
- 50g pa esmicolat
- 2 ous
- 1 vas conyac
- 1 vas vi ranci
- 1 fulla llorer
- 50g llard
- 1 ceba
- 1 tomàquet
- 1 bitxo
- 5 grans all
- 100g panses
- Ametlles
- Julivert
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



### Elaboració

---

1. Demanar al carnisser que us desossi el conill per farcir. Guardar el fetge i els ronyons del conill que picats es barregen amb la carn picada, la cansalada tallada fina, el pa, els ous, el pebre i la sal, el julivert i l'all picat i les panses senceres.
2. Salpebrar el conill per dins i per fora i es farceix amb la farsa. Es cus la panxa amb un fil de cuina perquè la farsa no surti al coure.
3. Es rosteix en una cassola amb oli i llard fins que quedi ben rostit. A continuació es flameja amb el conyac i es deixa evaporar l'alcohol.
4. Es trinxo la ceba i es ratlla el tomàquet. S'afegeix a la cassola i es deixa coure el conjunt. S'afegeix el bitxo i la fulla de llorer, es tapa i es deixa estofar el conjunt.
5. S'acaba el guisat amb una picada amb ametlles, julivert i all i s'escampa pel damunt del guisat.
6. Es serveix tallat a rodanxes.

## Farcit de carnaval

---

### Ingredients

---

- 200g carn magra picada de porc
- 200g cansalada viada
- 1 mantellina de porc
- 150g panses
- 4 ous
- 2 grans all
- Julivert (opcional)
- Sal i pebre

### Per l'allioli de codony:

- 500g codony
- 150g pera de Cardós
- Sucre
- Alls
- Oli d'oliva verge



### Elaboració

---

1. Tradicionalment el farcit de carnaval es farceix dintre un estómac de porc que cal rentar bé abans de farcir. En aquesta versió es realitzarà el farcit en una motlle farcit de mantellina de porc.
2. Picar petita la carn magra de porc i la cansalada, els alls picats, les panses prèviament remullades en aigua, els ous batuts i un xic de julivert picat. Salpebrar i remenar la barreja.
3. Omplir el motlle tipus terrina amb la mantellina, deixant que surti mantellina per tots els costats per poder tapar el contingut del motlle un cop omplert.
4. Amb el farcit preparat omplir la terrina, tapar amb mantellina i apretar perquè quedi ferm.
5. Coure al forn a 160°C. durant 45' aproximadament. Es millor col·locar una safata d'aigua a sota la terrina per tal que prengui humitat.
6. Pelar i eliminar el cor de codonys i peres, posar-ho en una olla d'aigua a bullir durant dues hores amb un xic de sucre. Escórrer i triturar fins que quedi una pasta fina (aquesta es pot posar en pots de vidre i bullir-los al bany maria per a fer conserva).
7. Barrejar una part de la pasta de codony i pera amb alls trinxats en un morter i lligar-la amb oli fins que en resulti una emulsió.

## Freginat

---

### Ingredients

---

- 200g Sang de corder cuita
- 1 Fetge de corder
- 2 Tomàquets
- 3 grans d'all
- Ametlles
- Julivert
- Vi negre
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



### Elaboració

---

1. Tallar la sang i el fetge a daus regulars. Fregir en una paella amb oli. Reservar.
2. En el mateix oli afegir el tomàquet ratllat i una picada d'ametlles, alls i julivert, un raig de vi, sal i pebre. Deixar que sofregeixi el conjunt.
3. Afegir els daus de sang i fetge a la salsa i deixar que cogui durant uns minuts.

## Girella amb salsa groga

---

### Ingredients

---

- 1 Girella
- Farina
- All
- Julivert
- Oli d'oliva verge
- Safrà
- Brou de carn de corder
- Sal

### Elaboració

---

1. Fregir la girella tallada a rodanxes gruixudes i enfarinada en una paella amb oli.
2. Retirar-la de l'oli i reservar.
3. Fer una picada d'all, julivert i safrà (prèviament torrat).
4. Daurar la picada a la mateixa paella un minut i afegir un polsim de farina.
5. Remenar i posar dos cullerots de brou. Deixeu bullir i espessir. Rectificar de sal.
6. Reincorporeu la girella i deixeu estofar el conjunt durant 10 minuts fins que els gustos s'amalgamin.
7. Podeu usar altre tipus de brou o aigua.



## Palpís

---

### Ingredients

---

- 1 cuixa de corder desossada i sencera
- 150g cansalada viada
- 2 cebes mitjanes
- 2 pastanagues
- 1 porro
- 2 fulles llorer
- 1 copa vi blanc
- 1 copa vi ranci
- 1 cabeça alls
- Farigola
- Julivert
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



Per acompanyar:

- Bolets de temporada, prunes, peres, patates, etc.

### Elaboració

---

1. Salpebrar la cuixa de corder oberta, farciu-la amb la cansada picada, els alls picat i les fulles de julivert. Tanqueu la cuixa donant-li forma arrodonida i lligueu-la amb un fil de cuina.
2. Posar a rostir en una cassola amb oli.
3. Pelar i tallar la ceba, pastanaga i porro a trossos amples. Afegir a la cuixa ja rostida i deixar coure uns minuts. Afegir la branca de farigola i el llorer.
4. Mullar amb el vi blanc i el ranci, deixar evaporar l'alcohol i tapar. Coure a foc lent i anar girant la cuixa durant la cocció fins que sigui ben cuita i tendre.
5. Es pot posar una mica d'aigua si cal una mica més de cocció.
6. Es poden afegir uns daus de patata o uns trossos de pera de Cardós. També es poden afegir uns bolets saltejats o unes prunes remullades. Cal que aquests acompanyament puguin estofar amb el corder almenys durant els últims minuts de cocció.
7. La salsa la podeu colar o bé la podeu servir tal com surt amb la bresa de verdures. Si la voleu colar és recomanable fer-ho abans d'afegir l'acompanyament desitjat.

## Perdiu a la Pallaresa

---

### Ingredients

---

- 2 Perdius
- 1 vas de vi blanc
- 1 vas de brandi
- 1 ceba gran
- 1 tomàquet petit
- Ametlles
- Alls
- Pinyons
- Pa
- Tòfona
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



### Elaboració

---

1. Netejar i trossejar les perdius, salpebrar i enrossir en una cassola.
2. Afegir la ceba a trossos i el tomàquet ratllat. Deixar sofregir.
3. Mullar amb el vi blanc i el brandi. Deixar evaporar.
4. Afegir un raig d'aigua, tapar i deixar guisar suaument.
5. Afegir els pinyons i la tòfona a làmines.
6. Fer una picada amb les ametlles, el pa i els alls. Afegir a la cassola. Rectificar de sal i pebre.
7. Comprovar que les perdius estan tendres i deixar reposar uns minuts abans de menjar.
8. Podeu canviar la tòfona per altres bolets.



## Pernil agredolç

---

### Ingredients

---

- Pernil dolç
- Vinagre
- Mel
- Oli d'oliva verge

### Elaboració

---

1. Tallar el pernil a lamines gruixudes i fregir en una paella amb un xic d'oli.
2. Afegir un raig de vinagre, deixar que evapori i redueixi a una quarta part.
3. Incorporar la mel, deixar que es dissolgui en la salsa i servir calent.





## De peix de muntanya

---

### Pastís de fulles de bacallà amb allioli de codony

---

#### Ingredients

---

- 200g Bacallà salat
- Patates
- Llorer
- Alls
- Pebre dolç
- Allioli de codony
- Oli d'oliva verge
- Sal

#### Elaboració

---

1. Dessalar el bacallà ben cobert d'aigua freda durant un mínim de 2 dies segons el tipus.
2. Un cop estigui a punt de sal, bullir-lo un minut en un cassó amb aigua i una fulla de llorer. Escórrer i reservar.
3. Fregir els alls sencers en oli a foc suau. Guardar l'oli.
4. Pelar les patates, bullir en la mateixa aigua de coure el bacallà, escórrer i triturar amb l'oli d'all fins que faci un puré gustós. Salar.
5. En un motlle tipus terrina untat d'oli, fer capes de puré de patates i làmines de bacallà, escampar pebre vermell dolç entre capa de bacallà i puré de patates.
6. Escampar l'allioli de codony per l'última capa de bacallà.
7. Gratinar al forn i desemmotllar.
8. Servir un tall i amanir amb l'oli d'all i un xic de pebre vermell dolç.



## Truita de riu a la Pallaresa

---

### Ingredients

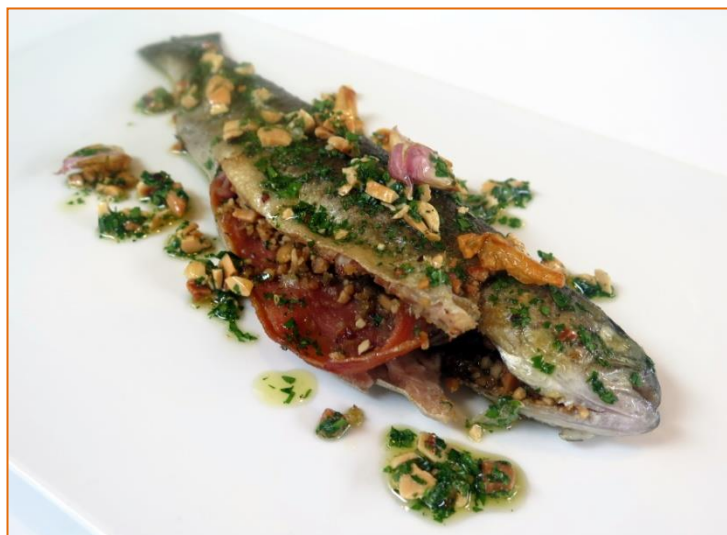
---

- 4 truites de riu
- Unes lamines de pernil salat
- 50g anxoves dessalades
- 100g mantega
- 50g olives negres espinyolades
- Brou de carn
- Oli d'oliva verge
- Sal

### Elaboració

---

1. Un cop netes les truites, farcir amb una lamina de pernil, enfarinar i fregir amb oli.
2. En una altre paella barrejar la mantega amb les anxoves trinxades, afegir el brou de carn i deixar reduir. Afegir les olives negres trinxades i, fora del foc, batre fins que lligui lleugerament.
3. Servir la truita i mullar amb la salsa.
4. Podeu usar aigua en comptes de brou.



## Arròs amb bacallà

---

### Ingredients

---

- 200g Bacallà salat
- 300g Arròs
- 4 Carxofes
- Safrà
- Oli d'oliva verge
- 1 gra d'all
- Julivert
- Llorer
- Safrà
- Sal i pebre



### Elaboració

---

1. Dessalar el bacallà ben cobert d'aigua freda durant un mínim de 2 dies segons el tipus.
2. Un cop estigui a punt de sal, tallar a trossos. Reservar l'aigua.
3. Netejar i pelar les carxofes, eliminar el pèl i tallar a trossos.
4. Fregir les carxofes en una cassola amb oli. Posar l'all picat.
5. Afegir l'arròs i l'aigua de remullar el bacallà (si es molt salada, posar aigua mineral o brou), incorporar la branca de julivert i la fulla de llorer. Arrencar el bull i abaixar el foc.
6. Posar el safrà i deixar coure uns 15 minuts. Posar a punt de sal i pebre.
7. Un cop estigui, posar el bacallà a l'últim moment per tal que es cogui uns minuts i no es desfaci.
8. Deixar reposar uns minuts tapat abans de servir.

## Bibliografia

---

INSTITUT CATALÀ DE LA CUINA. *Corpus del Patrimoni Culinari Català*. La Magrana, 2011.

PALAU, PEP. *La Cuina del Pirineu català*. Farell Editors. Sant Vicenç de Castellet, 2004.

PLA I DUAT, JOSEP. *El Pallars Sobirà i la seva cuina*. Edicions la Campana, 1995.

RIBERA I GABANDÉ, ENRIC. 1996. *Les Cuines de les Terres de Lleida. Pallars Jussà*. Editorial Ribera & Rius. Alcoletge, 1996.

(VV.AA.). *Guies Gastronòmiques de Catalunya. La cuina comarca a comarca. Pallars Jussà / Pallars Sobirà*. Circo Edicions. 2005.

(VV.AA.). *Cuina pallaresa*. Garsineu Edicions. Tremp, 1996.

Aquest treball ha estat realitzat per la Fundació Àlicia per encàrrec de l'Ajuntament de Tremp, entitat que lidera el programa "Al teu gust, aliments del Pallars" en el marc dels ajuts "Treball a les Comarques" del Servei d'Ocupació de Catalunya.



Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local.

Consell Comarcal del Pallars Jussà