

Els canelons, cultura catalana de Nadal



**8 receptes per a preparar els millors
canelons de carn, d'espínacs i de peix**



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

Esparreguera, desembre de 2014

Canelons a la catalana

Banyoles (Pla de l'Estany, Girona)

Jaume Fàbrega i Colom, gastrònom amb més de 50 llibres publicats sobre cuina, historiador, crític d'art, escriptor i professor, autor del blog <http://blocs.mesvilaweb.cat/jaumefabrega>, assessor del Servei Local de Català d'Esparreguera en temes gastronòmics.

Els deliciosos i sumptuosos **canelons**, que jo dic a la catalana, dits també, amb les seves variants: **Canelons de carn**, **Canelons de Sant Esteve**, **Canelons de Nadal**, **Canelons de bacallà**, **Canelons de peix**, **Canelons de bolets**, **Canelons de marisc** (llamàntol, etc.), **Canelons d'espínacs** i **Canelons a la Rossini**, els quals, això no obstant, de cap manera no són la mateixa recepta.

Es tracta d'una recepta d'origen italià (*cannelloni*), però que va prendre carta de naturalesa a la Barcelona del segle XIX —en aquells moments, a Catalunya, hi havia força restauradors italians; al segle XIII, a l'entorn de 17134, fins i tot tenien nom "beco"— fins al punt d'esdevenir un plat molt popular i amb una formulació pròpia que, a parer meu, millora la recepta original (amb tomàquet) i en fa un plat sumptuós. El seu origen, segurament, és Chez Justin, el primer restaurant de luxe pròpiament dit de la península Ibèrica, que, com ha estat escrit, va ensenyar a menjar a l'alta burgesia barcelonina, a mitjan s. XIX. Es va fer tan famós que el poble el va catalanitzar com a "Can Justín", i era tan car que d'aquí en va venir l'expressió "fer un sopar de duro", que en aquells moments indicava una cosa molt dispendiosa. El cuiner d'aquest restaurant francès era italià, i va incorporar els *cannelloni* a la carta. Però aquí hi ha un fet sorprenent, que ens permet fer-ne una lectura social (i fins política): com un plat de la més alta cuina passa al poble i esdevé extremament popular, fins i tot al medi rural?

Aquest fenomen interclassista —aplicat a la cuina o a altres àmbits— és molt propi de la cuina i la cultura catalana. Com diu Josep Pla, "els canelons tingueren un gran èxit i es difongueren per tot el país amb gran vitalitat". La recepta escrita és relativament moderna, ja que no l'he sabuda trobar en cap receptari del segle XIX ni de principis del XX: *La cuynera catalana* o *La cuyna catalana*, de Joseph Cunill de Bosch, i ni tan sols al *Llibre de la cuina catalana* (v. 1930), de Ferran Agulló. A *La teca* (1924), d'Ignasi Domènech, només hi apareixen els

ConSORCI per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpnl.cat - Pàgina web: www.cpnl.cat
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954
www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller
<http://blocs.cpnl.cat/receptaris>
<http://blocs.cpnl.cat/esparreguera>

canelons a la Rossini, els de vigília (que encara es fan, amb peix o marisc) i "a la florentina", amb salsa de tomàquet.

En algun receptari conventual del s. XVIII hi apareix una recepta similar, anomenada "Neules de carn" (*Avisos, y Instrucciones per lo principiant cuiner*, s. XVIII), tal com explico als llibres *La cuina monàstica*.

És un plat característic de Nadal –i particularment de Sant Esteve– i altres festes. La llegenda urbana que diu que es feia amb les sobres de l'escudella i carn d'olla és això, una llegenda: podria passar alguna vegada, però jo crec que gairebé mai. En tot cas, sí que s'hi podrien incloure sobres del rostit, o el suc de rostit per a la beixamel, etc.

És un plat gairebé sempre millor fet a casa que no pas al restaurant, malgrat que alguns cuiners s'entestin a afegir-hi noms ampul·losos, com *canelons a la Rossini*, que tampoc no solen correspondre a la recepta d'aquest compositor italià (1792-1868), originàriament uns canelons farcits amb *foie gras*, o si voleu fetge gras, o *fuagràs* (terme ja emprat per Ignasi Domènech els anys 20).

Al llibret *Lliçons pràctiques de cuina* (1922) s'hi ressenyen uns "Canelons a la parmesana" que, de fet, són com els canelons que descrivim (al farciment hi inclou *llomillo*, és a dir, llom, cansalada viada i cervell de bou).

Els canelons a la catalana o casolans, a parer meu, tenen dos secrets importants: d'una banda, no es fa servir ni bolonyesa ni carn picada o de botifarra (com solen fer els cuiners), sinó carn rostida; de l'altra, es busca un contrast de textura entre un cert enrossit de la base i la beixamel, ben cuïta i no pas aquesta mena d'inundació aquosa de molts dels actuals canelons de la restauració pública o de la cuina preparada. L'escriptor Josep Pla ens ho recorda: "Els canelons han d'ésser rossos, han de tenir una perfecta presentació, no han d'ésser escaldufats". Els canelons descrits eren els que menjàvem en la nostra infància.

També són populars a Mallorca i Menorca. L'escriptora mallorquina Maria Antònia Oliver ha escrit: "els canelons formen part de la nostra cultura i de la nostra tradició culinària. Quan la meva mare, a Manacor, feia canelons, a ca meva era festa. Els millors canelons que jo havia menjat a la vida eren els que feia el meu home, Jaume

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpl.cat - Pàgina web: www.cpl.cat
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954
www.cpl.cat/xarxa/cnlcanametller
<http://blocs.cpl.cat/receptaris>
<http://blocs.cpl.cat/esparreguera>

Fuster, que n'havia après de la seva mare" (*Grans plats, grans cuiners, grans artistes, grans escriptors*, 2003).

Aquest plat apareix sovint evocat pels escriptors. Fins i tot n'hi ha dos que l'han posat com a títol de l'obra de ficció: *Canelons a l'escalfador*, d'Andreu Satorra, i *Canelons freds*, d'Anna Manso.

Els canelons, per cert, no es menjaven freds, però si reescalfats.

Ingredients

Carn per a rostir (150 g de llom de porc, 200 g de pit de pollastre, 2 o 3 fetges de pollastre, 40-50 g de cervell de xai, opcional)

2 tomàquets

1 ceba petita o mitjana

1 cabeça d'all

1 copa de vi ranci o brandi

pebre, canyella, nou moscada i sal

1 paquet de plaques de canelons

Aigua i oli

1 tassetta de llet

3 tasses de beixamel (mantega, llet, farina)

100 g de formatge ratllat (Maó vell o pamesà)

50 g mantega



Elaboració

Feu rostir la carn a trossos sencers en una cassola amb oli o llard, amb una ceba i la cabeça d'all, sal, pebre i canyella; tireu-hi el vi ranci; si cal afegiu-hi ragets d'aigua, coent-la fins que sigui tendra i torrada. Al final afegiu-hi els fetges i el cervell i feu-hi donar uns tómb. Deixeu-la refredar una mica.

Capoleu la carn amb el tallant o la mitja lluna, millor que amb la màquina o la picadora, tenint en compte que no ha de quedar excessivament fina; amaniu-la, opcionalment, amb pebre, canyella, nou moscada i sal, en poca quantitat.

Consorci per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera

Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA

Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpnl.cat - Pàgina web: www.cpnl.cat

www.twitter.com/SLCEsparreguera

www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954

www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller

<http://blocs.cpnl.cat/receptaris>

<http://blocs.cpnl.cat/esparreguera>

Bulliu els canelons. Quan estiguin, d'acord amb les instruccions del fabricant, passeu-los per aigua freda i esteneu-los damunt d'un drap blanc, a fi que s'assequin.

Elaboreu la beixamel, amb oli de la carn del picat o mantega, farina i llet, fent que no quedi massa espessa i coent-la molt bé, a fi que perdi el gust de farina. Hi ha qui hi posa suc del rostit.

Farciu de la carn capolada els canelons amb una cullereta i enrotlleu-los. Col·loqueu-los en una llauna untada amb mantega (o bé oli o llard o, molt millor, amb suc del rostit) i hi tireu la beixamel, que els cobreixi bé, formatge ratllat de Maó (vell) i pilotets de mantega al damunt.

Poseu-ho al forn no gaire alt, fins que quedin gratinats i ben daurats.

Notes

A la carn, ja triturada, hi podeu afegir una mica de llet. Hi ha qui al picat hi inclou una mica de sofregit. Naturalment, és una bona idea aprofitar les cebes i tomàquets rostits amb la carn.

Amb la beixamel, hi podeu sofregir, prèviament, una mica de ceba; es pot substituir la mantega per suc del rostit. Cal coure-la bé, almenys uns 15 minuts. Es prefereix, en general, no posar-ne al fons de la llauna, ja que així es produeix un contrast de rossejat/lletós molt agradable. Per això, també és important fer servir una llauna tradicional, que rosseja per sota.

Nota d'agraïment del Servei Local de Català d'Esparreguera

Agraïm de tot cor a Jaume Fàbrega que hagi autoritzat el Servei Local de Català d'Esparreguera a publicar la seva recepta familiar dels canelons, per contribuir a fer una unitat didàctica de cultura catalana nadalenca.

Per a nosaltres, Jaume Fàbrega és un savi i un referent que tenim molt en compte a l'hora de tractar aspectes de gastronomia catalana. Moltes gràcies, mestre Fàbrega!

Canelons

Esparreguera, Catalunya

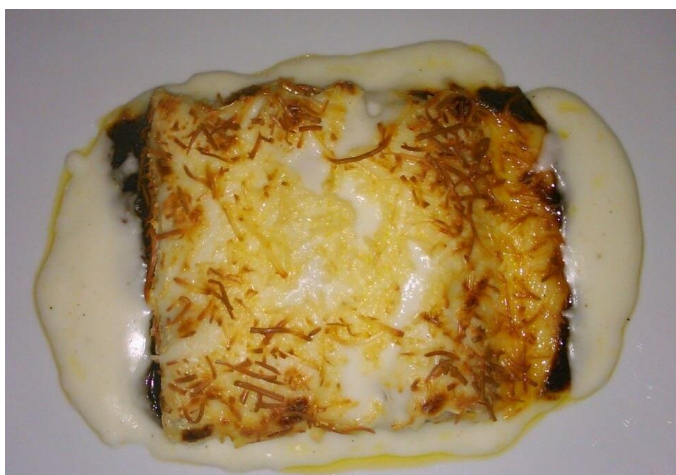
Montserrat Garcia i Romeu · Bar Restaurant Emília Cal Piquinyol

Ingredients (per a 60 canelons)

½ pollastre, millor de pagès
350 g de carn de vedella (melosa, tipus jarret)
350 g de carn de porc del coll (es poden fer sense aquesta carn)
Un tros de cansalada viada
2 fetges de pollastre
2 llesques de pa de pagès (només la molla) sucades amb llet
1 ceba grossa
120 g de mantega
Formatge ratllat, el que més agradi (a casa fem servir El Caserio o mozzarella)
1,5 l de llet per a la beixamel
120 g de farina de blat de moro (Maizena)
Sal, oli i nou moscada
3 capsos de 20 canelons El Pavo

Preparació

Socarreu el pollastres i talleu la carn a daus. Saleu-lo. Poseu oli en una cassola i tot seguit poseu les carns a rostir. Les girem de tant en tant perquè no s'enganxin. Quan la carn ja està rostida, traieu-la del foc i aparteu-la.



A la mateixa cassola, poseu-hi la ceba tallada a juliana. Rostiu-la. Quan falti poquet per acabar, poseu-hi els dos fetges i doneu-hi un parell de voltes (no s'han de coure gaire), afegiu-hi les llesques sucades amb llet (només la molla), doneu-hi una volta i ja teniu el rostit fet.

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpnl.cat - Pàgina web: www.cpnl.cat
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954
www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller
<http://blocs.cpnl.cat/receptaris>
<http://blocs.cpnl.cat/esparreguera>

A mitja cocció, podeu afegir-hi un raig de vi ranci. Tot és a gustos. A casa no ho fem. Un cop fet el rostit, tritureu-ho tot i deixeu-ho a part.

Agafeu una olla, millor ben grossa, ompliu-la d'aigua, poseu-hi sal i un raig d'oli i espereu que arrenqui a bullir. Aneu tirant les plaques de pasta d'una en una. Han de coure uns 12 minuts.

Traieu-les un cop bullides, passeu-les per aigua freda i poseu-les a sobre del marbre de cuina on abans hi haureu posat uns draps fins o tovallons de roba, perquè s'escorrin. Tot seguit, agafeu la mànega pastissera o bé una cullera i ja els podeu omplir amb la carn rostida i triturada.

Tanqueu els canelons, tot enrotllant-los. Arribat a aquest punt, els podríeu congelar i tenir-los a punt per al moment de fer-los servir un altre dia.

Per fer la beixamel, poseu la mantega en una cassola i afegiu-hi la farina. Remeneu-ho bé i espereu que es torri la farina. Afegiu-hi la llet i una mica de nou moscada. Lligueu-la sense deixar de remenar amb el roux¹ que hem fet de la farina i la llet. Quan arrenqui a bullir, deixeu-ho coure uns 4 o 5 minuts remenant bé i ja la tindreu a punt.

Poseu en una plata amb mantega els canelons i la beixamel per sobre, el formatge ratllat i uns dauets de mantega. Poseu-ho a gratinar al forn 180°C uns 10 a 15 minuts i llestos!

Aquesta és una recepta que fem cada dimecres i cada dissabte al Bar Restaurant Emília Cal Piquinyol.

Informacions culturals

¹El **roux** és la mescla de farina i greix que es fa servir per lligar moltes de les salses bàsiques (beixamel, salsa espanyola...), sopes i cremes. El greix pot ser mantega, algun oli vegetal o llard, i la farina acostuma a ser de blat. L'elaboració depèn de l'aplicació final del roux. Es deixa bullir el greix i, quan és ben calent, s'hi afegeix a poc a poc la farina evitant fer grumolls. En tots els tipus es fa servir mantega i farina a parts iguals. Primer es fon la mantega clarificada i després s'hi afegeix la farina. El roux pot ser blanc, ros o fosc, segons el punt de torrat de la farina (fonts: Viquipèdia i Termcat).

Canelons

Esparreguera, Catalunya

Paqui Ponce

Ingredients (per a 300 canelons)

40 fulles de llorer

3 kg de ceba

½ ampolla de cava

2 gots de vi blanc

¼ de got de vi ranci

200 ml de caldo vegetal

Farina per lligar i llet

Carn de vedella, carn de porc, pollastre i llard de porc

Sal i canyella

Preparació

En una cassola d'alumini poseu a foc viu llard, les fulles de llorer i la ceba a trossos. Deixeu-ho coure i quan estigui rossejat, afegiu-hi la carn de vedella, de porc i de pollastre a parts iguals. Poseu-hi sal, canyella, cava, vi blanc i vi ranci. A mig coure afegiu-hi el caldo de verdures. A la fi de la cuita, poseu-hi un xic de llet i una engruna de farina per espessir-ho. Feu-hi una remenadeta i el farciment ja estarà llest.

Per una altra banda, poseu a escalfar aigua amb sal. Quan bulli, aneu posant a l'olla les pastes per a canelons una per una. Un cop torni a arrencar el bull, compteu 15 minuts per a tenir les pastes cuites. Un cop passat aquest temps, escorreu-les i renteu-les amb aigua freda. Estireu-les una a una damunt d'un drap mullat i farciu-les amb la massa de carn que heu fet abans.

Per a fer la beixamel, sofregiu ceba, llet i mantega. Quan arrenqui el bull, aboqueu-hi la farina desfeta amb aigua freda i remeneu-ho bé. Un cop s'espesseixi, traieu-ho del foc.

Poseu els canelons l'un al costat de l'altre en una safata de forn. Cobriu-los amb la beixamel i poseu-hi al damunt formatge ratllat. Fiqueu-ho al forn i deixeu que el formatge es dauri. Quan estigui rosset, els canelons ja estaran a punt per menjar.

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpnl.cat - Pàgina web: www.cpnl.cat
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954
www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller
<http://blocs.cpnl.cat/receptaris>
<http://blocs.cpnl.cat/esparreguera>

Canelons

Barcelona, Catalunya

Carme Pallàs i Monreal

Ingredients per a la carn dels canelons

½ kg de carn del coll de vedella
½ kg de carn dels coll de porc
3 pits de pollastre
1 ceba grossa o dues de mitjanes
2 o 3 alls
2 o 3 tomàquets
1 raig de conyac o vi negre
1 fulla de llorer

Ingredients per a la beixamel

1,5 litres de llet
10 g de sal i ¼-½ nou moscada ratllada
25-30 g de mantega 1 bon raig d'oli d'oliva
1 ceba grossa
85 g de farina



Ingredients per a la cocció de la pasta i dels canelons

Formatge ratllat
Plaques de canelons El Pavo
Aigua, oli i sal

Preparació

La carn (el farciment)

Aquesta no és la manera tradicional de coure la carn (rostit sec), sinó una manera moderna i ràpida amb olla de pressió, sense perdre el gust autèntic. En menys d'una hora i mitja podeu tenir-ho tot fet. Poseu en una olla de pressió oli, la vedella i el porc tallats a daus grossos, els pits de pollastre tallats per la meitat. Sofregiu-ho una mica i afegiu-hi la ceba tallada a trossos grossos, els tomàquets tallats a trossos, els alls sencers, el vi o conyac i la fulla de llorer.

Consorci per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpnl.cat - Pàgina web: www.cpnl.cat
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954
www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller
<http://blocs.cpnl.cat/receptaris>
<http://blocs.cpnl.cat/esparreguera>

Tapeu l'olla i deixeu-ho coure uns $\frac{3}{4}$ d'hora. Deixeu-la refredar una bona estona. Un cop pugueu obrir l'olla, piqueu amb la picadora les carns, al ceba cuita i el tomàquet, sense les pells.

Poseu-ho en una cassola grossa. Quan estigui tot picat, agafeu el suc i coleu-lo damunt de la carn i amb una mica de foc lligueu la massa perquè quedi amorosa però no clara.

Els canelons (la pasta)

Per coure els canelons (jo sempre he fet servir la marca El Pavo des de fa 44 anys), poseu una olla molt gran al foc amb uns quants litres d'aigua (4 o 5) i un raig d'oli. Mireu l'envàs del producte, a veure què hi diu sobre el temps de cocció. Seguiu les instruccions fil per randa. Un cop bullits, escorreu-los i refredeu-los amb aigua freda a sota de l'aixeta, amb una escorredora, i esteneu-los, ben estirats, a sobre d'un drap de cuina sobre el marbre de la cuina. Podeu tapar-los amb un altre drap de cuina si encara us queda feina per fer, perquè no s'assequin. Però també podeu agafar la massa de la carn, repartir-la per sobre de cada caneló i enrotllar-los, de manera que els canelons ja us quedin preparats per a posar-los a safata del forn.

La beixamel (la salsa)

La beixamel la solc fer a ull. Aquesta recepta és, aproximadament, per a una safata de 35-40 canelons: en una cassola alta o olla ratlleu-hi la ceba i sofregiu-la amb un bon tall de mantega. Quan estigui rossa, afegiu-hi la farina i, abans que es cremi, ratlleu-hi mitja nou moscada a sobre, afegiu-hi la sal i la llet.

Feu-ho coure a foc fluix, fins que bulli, remenant bé fins aconseguir una crema lleugera però ben cuita. Si per alguna raó us quedessin grumolls, podeu fer servir la batedora i desfer-los. Podem dir que la beixamel és cuita quan està presa (és espessa), ha bullit una mica i ha perdut el gust de la farina.

El muntatge dels canelons i la cocció final

Agafeu una safata del forn, repartiu-hi una mica de beixamel per tot el fons, poseu-hi els canelons a sobre, un al costat de l'altre, i cobriu-los amb la resta de la beixamel.

Repartiu el formatge ratllat per sobre (qui en vulgui, ja que en podeu deixar uns quants sense formatge) i poseu-los al forn a una temperatura ben forta, fins que us quedin ben gratinats. I ja teniu uns autèntics canelons de Nadal!

Canelons de carn

Igualada (l'Anoia), Catalunya

Montserrat Marsal Jové

Ingredients

Cap de llom, pollastre i cansalada viada
1 Ceba
1 cabeça d'allis
Sal i pebre

Preparació

Poseu la ceba tallada a trossos en una cassola metàl·lica i enrossiu-la. Quan ja sigui daurada, afegiu-hi la carn (el cap de llom, el pollastre i la cansalada viada), la cabeça d'allis sencera i neta i salpebreu-ho tot. Deixeu que tot es vagi rostint a foc lent i, de tant en tant, remeneu-ho per tal que la carn no s'enganxi al fons de la cassola.

Quan la carn ja estigui rostida, trinxeu-la amb la ceba cuïta. Remeneu-ho tot i escalfeu-ho a foc molt lent. Afegiu-hi una mica de llet i un xic de farina per a espessir-ho. Quan tingui la textura desitjada, pareu el foc i deixeu refredar aquest farciment.

Per a coure la pasta, poseu una olla ben gran al foc amb unes fulles de llorer, un raig d'oli i un pessic de sal. Quan l'aigua bulli, aneu-hi ficant les pastes d'una en una per evitar que s'enganxin. Deixeu-les bullir uns 13 minuts. Un cop cuites, escorreu-les, refredeu-les amb aigua freda i esteneu-les sobre una superfície freda i humida. Farcieu els canelons i aneu-los posant en una safata de forn l'un al costat de l'altre.

Per a fer la beixamel, escalfeu mantega en una paella i afegiu-hi llet. Quan arrenqui el bull, aboqueu-hi la farina desfeta amb una mica d'aigua freda i remeneu-ho bé perquè no es facin grumolls. Ratlleu-hi un xic de nou moscada. Un cop s'espesseixi, traieu-ho del foc.

Agafeu la safata de forn on teniu els canelons i cobriu-los amb la beixamel. Al damunt, poseu-hi formatge ratllat i enforneu-ho a temperatura alta. Quan els canelons estiguin ben torradets ja els podeu treure del forn i menjar-vos-els.

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpnl.cat - Pàgina web: www.cpnl.cat
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954
www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller
<http://blocs.cpnl.cat/receptaris>
<http://blocs.cpnl.cat/esparreguera>

Canelons d'espínacs

Barcelona, Catalunya

Carme Pallàs i Monreal

Ingredients (per a 6 persones)

2 kg d'espínacs frescos

1 capsa de canelons

1 grapat de pinyons

1 grapat de panses de corint

Pernil dolç (o bacó)

Oli d'oliva, 1 ceba, llet, mantega, farina, nou moscada i sal (per a la beixamel)

Formatge ratllat (per a gratinar)

Preparació

Bulliu els espínacs amb aigua i força sal. Deixeu-los escórrer bé durant força estona. Bulliu els canelons amb molta aigua i sal, seguint les instruccions de l'envàs, i esteneu-los sobre un drap de cuina net.

Mentrestant, en una cassola, sofregiu-hi la ceba ben ratllada en oli d'oliva. Un cop sofregida, afegiu-hi les panses i els pinyons crus. Deixeu-los coure una mica i llavors afegiu-hi el pernil dolç (o bacó) talladet ben fi (el pernil dolç és de sabor més suau i el bacó li donarà un gust més fort); com que es cou molt ràpid, vigileu que no se us enganxi a la cassola.

Prepareu una beixamel (en teniu la recepta a part). Agafeu-ne unes cullerades i barregeu-les amb les panses, els pinyons, la ceba el pernil dolç o bacó i els espínacs. Coeu-ho tot junt un parell de minuts.

Farciu els canelons amb aquesta pasta resultant, emboliqueu-los i poseu-los un al costat de l'altre a la safata amb un fons de beixamel. Acabeu d'abocar-hi tota la beixamel restant, escampeu per sobre una mica de mantega i formatge ratllat i gratineu-los.

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera

Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA

Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpnl.cat - Pàgina web: www.cpnl.cat

www.twitter.com/SLCEsparreguera

www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954

www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller

<http://blocs.cpnl.cat/receptaris>

<http://blocs.cpnl.cat/esparreguera>

Canelons de peix

Igalada (l'Anoia), Catalunya

Montserrat Marsal Jové

Ingredients

Lluç, calamar, gambes, surimi i rap
1 ceba
Sal i pebre blanc
Porro

Preparació

Agafeu la ceba i el porro i sofregiu-los a foc lent. Quan estiguin cuits, retireu-ho del foc i poseu a fregir el lluç i el rap. Un cop cuits, afegiu-hi les gambes, el calamar i el surimi i coeu-los lleument. Retireu-ho del foc i traieu les espines del lluç i el rap.

Barregeu el peix i el sofregit i trinxeu-ho. Escalfeu-ho a foc lent i poseu-hi un rajolí de llet i un xic de farina per espessir-ho fins a obtenir la textura que desitgeu. Deixeu-ho refredar.

Per a coure la pasta, poseu una olla ben gran al foc amb unes fulles de llorer, un raig d'oli i un pessic de sal. Quan l'aigua bulli, aneu-hi ficant les pastes d'una en una per evitar que s'enganxin. Deixeu-les bullir uns 13 minuts. Un cop cuites, escorreu-les, refredeu-les amb aigua freda i esteneu-les sobre una superfície freda i humida. Farciu els canelons i aneu-los posant en una safata de forn l'un al costat de l'altre.

Per a fer la beixamel, escalfeu mantega en una paella i afegiu-hi llet. Quan arrenqui el bull, aboqueu-hi la farina desfeta amb una mica d'aigua freda i remeneu-ho bé perquè no es facin grumolls. Ratlleu-hi un xic de nou moscada. Un cop s'espesseixi, traieu-ho del foc.

Agafeu la safata de forn on teniu els canelons i cobriu-los amb la beixamel. Al damunt, poseu-hi formatge ratllat i enforneu-ho a temperatura alta. Quan els canelons estiguin ben torradets ja els podeu treure del forn i menjar-vos-els.

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpl.cat - Pàgina web: www.cpl.cat
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954
www.cpl.cat/xarxa/cnlcanametller
<http://blocs.cpl.cat/receptaris>
<http://blocs.cpl.cat/esparreguera>

Beixamel

Barcelona, Catalunya

Carme Pallàs i Monreal

Ingredients (per a 1 safata d'uns 35 canelons, 5-6 persones)

1,5 litres de llet
10 g de sal
25-30 g de mantega
1 ceba grossa
85 g de farina
¼-½ nou moscada ratllada
1 bon raig d'oli d'oliva

Preparació

Ratlleu la ceba. En una olla fonda, sofregiu-la-hi amb un bon raig d'oli d'oliva i la mantega. Quan estigui cuïta, afegiu-hi la nou moscada ratllada, la sal i la farina. Coeu lleugerament un parell de minuts la farina, però vigilant que no es cremi.

A continuació, afegiu-hi la llet i comenceu a remenar fins que quedi una massa sense grumolls. Podeu fer servir la batedora. Cal que ho escalfeu a foc baix i que ho aneu remenant contínuament amb una cullera de fusta. Quan es vagi escalfant, s'anirà prenent.

En el moment que faci xup-xup, remeneu i deixeu que bulli una mica per tal que la farina es cogui, sense deixar de remenar-ho. Us adonareu que en aquest moment és quan s'espesseix i la beixamel agafa cos. Si veiéssiu que se us hi fan grumolls, podeu tornar a emprar la batedora, fins que torni a quedar una salsa suau.

Quan es refreda, recordeu que s'espesseix més.

Informacions culturals

Aquesta és la recepta de la beixamel per als canelons de Nadal. Les cuïneres experimentades posen tots els ingredients a ull.

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpln.cat - Pàgina web: www.cpln.cat
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954
www.cpln.cat/xarxa/cnlcanametller
<http://blocs.cpln.cat/receptaris>
<http://blocs.cpln.cat/esparreguera>