

# Panades

## Catalunya

Rosina Domenjó i Segura

### Ingredients

1 kg de pasta de pa (la podem demanar al forn)

Sal

Oli d'oliva

Espinacs

Panses

Pinyons

Alls



### Preparació

Els espinacs, si poden ser frescos, millor; però també podríem fer-los servir congelats. Un cop lleugerament bullits, escorreguts i freds, espremeu-los molt amb les mans, perquè deixin anar tota l'aigua.

Poseu un trosset de pasta damunt del marbre de la cuina. Després, amb el corró, estireu-lo ben fi. Heu de pensar que la seva llargada és d'uns 20-25 centímetres.

A continuació, poseu-hi uns quants espinacs, un raig d'oli, panses, pinyons i uns trossets d'all. Emboliqueu-lo primer d'un costat i després de l'altre cap amunt i, finalment, doblegueu les puntes amb els dits.

Poseu-los al forn, perquè es cuguin fins que la pasta quedi dauradeta.

Quan els tragueu del forn, aboqueu-hi un bon raig d'oli d'oliva.

### Informacions culturals

Els panadons són típics de les comarques de Lleida. Són un menjar que es fan per Setmana Santa. A la comarca de la Segarra se'ls anomena *panades*. En altres indrets se'ls anomena *panadons*.

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  
<http://www.cpnl.cat>  
[www.twitter.com/SLCEsparreguera](http://www.twitter.com/SLCEsparreguera)  
[www.facebook.com/slcesparreguera](http://www.facebook.com/slcesparreguera)  
<http://blogs.cpnl.cat/receptaris>  
A/e: [esparreguera@cpnl.cat](mailto:esparreguera@cpnl.cat)  
[www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller](http://www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller)  
[www.twitter.com/jovesillengua](http://www.twitter.com/jovesillengua)  
<https://instagram.com/slcesparreguera>  
<http://blogs.cpnl.cat/esparreguera>