



DEL GARROFER A LA CUINA

Receptari



DEL GARROFER A LA CUINA



Redacció: Andrea Celsi
Fotografias: Fabrizio Serra Celsi
Traducció: Inés Cunillera
Disseny i maquetació: Asociación Econau
Edició digital data: novembre de 2023

Asociació L'Econau
parcela 25 polígon 24,
43860, L'Ametlla de Mar (Tarragona)
aula@econau.org

INTRODUCCIÓ



Aquest receptari pretén acostar les persones a l'ús de la garrofa a la cuina, en particular la farina i la melassa, els dos productes bàsics derivats de la seva transformació.

Es tracta d'un primer receptari fàcil que l'Associació l'Econau ofereix als seus fidels seguidors amb molt d'afecte i agraïment.

Aquest receptari no hauria estat possible sense la dedicació d'Andrea Celsi, xef pastissera internacional d'Experiències amb Encant i el suport del Ministeri d'Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya i el programa Projectes Singulars.

Per a concloure, no ens queda més que desitjar-vos molta diversió... i ara, a posar les mans a la massa!

ÍNDICE



- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--------|
| 1 | Vinagreta L'Ametlla de Mar amb garrofa i cruixent d'avellanes |  |  |  |  | pàg. 3 |
| 2 | Crema de garrofa |  |  |  |  | pàg. 4 |
| 3 | Coca salada amb verdures |  | |  |  | pàg. 5 |
| 4 | Crep de garrofa |  |  |  | | pàg. 6 |
| 5 | Alfajores de garrofa i ametlles |  |  |  |  | pàg. 7 |
| 6 | Pastel de garrofa i figues |  |  |  | | pàg. 8 |

Dificultat:  Fàcil |  Mediana

Sense gluten  Sense llet  Vegà 



Vinagreta L'Ametlla de Mar amb garrofa i cruixent d'avellanes



10 porcions



10 minuts

INGREDIENTS

60 g oli d'oliva

10 g melassa de garrofa

40 g avellana torrada i picada en
trossos no gaire petits

6 g mostassa a l'antiga

6 g mostassa Dijon

sal i pebre **al gust**

1 gra d'all tallat molt petit

100 g aigua

25 g vinagre de poma

3

PREPARACIÓ

1. Torrar les avellanes i picar-les gruixudes.
2. Picar l'all molt petitó.
3. Emulsionar molt bé aigua, oli, mostassa i melassa.
4. Agregar all i avellanes torrades.
5. Salpebrar al gust i tornar a barrejar tots els ingredients molt bé.
6. Col·locar en salsera i abocar sobre l'amanida en el moment en què es menjarà.

Suggeriments

Servir amb una rica amanida variada, ideal si aquesta és amb magrana o alguna altra fruita fresca. Es pot canviar les avellanes per una altra fruita seca.



Crema de garrofa



330 g



20 minuts

INGREDIENTS

65 g avellanes torrades

40 g sucre ros (morè) o sucre de coco

35 g melassa de garrofa

100 g llet d'arròs o ametlles

30 g oli d'oliva

65 g farina fina de garrofa Garrocau

4

PREPARACIÓ

1. Triturar les avellanes torrades amb una batedora elèctrica.
2. Agregar el sucre i la melassa de garrofa Garromel i tornar a batre almenys 10 segons més, o seguir fins que s'obtingui una crema oliosa.
3. Agregar la llet, l'oli i la farina fina de garrofa Garrocau i tornar a batre fins a obtenir una crema totalment homogènia.
4. Col·locar a bany maria la preparació, cuidar de no passar-la de 50 graus per aproximadament 10 minuts.
5. Tornar a batre fins a aconseguir una crema totalment llisa.
6. Abocar en els recipients triats per a conservar-la i per a poder-la utilitzar en el moment desitjat.
7. Es fa servir per a infinitat de receptes, ja sigui com a crema per untar, tòfones, farciments de pastissos, etc.



Coca salada amb verdures



8 porcions



2 hores

INGREDIENTS

150 g farina d'espelta blanca

80 g farina d'espelta integral

25 g farina integral de garrofa Garrofarina

7 g llevat sec de forn

125 g aigua (es pot necessitar més)

15 g oli d'oliva

3 g sal

Verdures **al gust**, pot ser: ceba, albergínies, olives, pebrots i ruixar amb oli d'oliva i sal.

5

PREPARACIÓ

1. Tamisar juntes totes les farines.
2. Agregar el llevat i l'aigua i treballar la massa amb les mans fins a homogeneïtzar la mescla.
3. Agregar sal i continuar treballant la massa.
4. Agregar finalment l'oli i continuar treballant.
5. Si la massa no està prou elàstica afeguem més aigua fins que quedi una massa de pa. Fer una bola llisa i col·locar dins d'un bol.
6. Deixar reposar la massa tapada amb un drap humit en un lloc càlid i humit fins que dupliqui la seva grandària.
7. Estirem la massa sobre un paper de forn donant la forma desitjada, col·loquem les verdures triades sobre la massa i portem a un forn calent (220 graus) per aproximadament 20 minuts o fins que en colpejar la massa amb els dits soni a buit.



Creps caleres de garrofa



12 creps de
15 cm



45 minuts

INGREDIENTS

125 g farina d'espelta integral, de blat
o de blat negre

25 g farina integral de garrofa Garrofarina

300 g llet vegetal o llet de vaca

2 ous

40 g mantega o oli d'oliva

10 g melassa de garrofa

6

PREPARACIÓ

1. Fondre la mantega en un bol.
2. Agregar les farines tamisades.
3. Agregar la llet, la melassa i els ous i barrejar molt bé tots els ingredients fins a obtenir una massa homogènia. Tapar amb film.
4. Deixar descansar la massa $\frac{1}{2}$ hora.
5. Greixar una paella petita i escalfar-la a foc mitjà.
6. Abocar una mica de la massa a la paella i escampar fins que quedi una capa molt fina.
7. Quan comenci a quallar-se, donar la volta a la crep i cuinar breument de l'altre costat.
8. Continuar fent creps fins a acabar la massa.
9. Guardar amb film un a dalt de l'altre per a que no s'assequin.
10. Farcir al gust.

Idees:

Dolç: crema de garrofa, llet condensada, xantillí, fruites, banana, avellanes, etc.

Salat: cebes caramel·litzades al vi negre, escalivada, allioli, etc.



Alfajors o galetes de garrofa i ametlles



8 alfajors



20 minuts

INGREDIENTS

20 g sucre de coco o sucre ros (morè)

60 g farina d'ametlles

12 g farina fina de garrofa Garrocau

15 g oli d'oliva

15 g melassa de garrofa

1 g sal

2 g bicarbonat de sodi

4 g vainilla

mermelada de gerds

crema de garrofa

7

PREPARACIÓ

1. Barrejar farina d'ametlles, farina de fina de garrofa Garrocau, sucre, sal i bicarbonat.
2. Agregar oli, melassa i vainilla.
3. Barrejar molt bé tots els ingredients i treballar amb la mà fins a obtenir una massa homogènia.
4. Encendre el forn a 180 graus.
5. Fer petites boletes d'una grandària parella i aplatar-les fins a 3 mm en una font de forn amb placa de silicona o paper de forn.
6. Enfornar per 5 minuts.
7. Deixar refredar.
8. Farcir-les per parelles amb mermelada de gerds o crema de garrofa.
9. Empolvorar-les amb sucre llustre o cacau.
10. ...A gaudir-los!



Pastís Roques Daurades de garrofa i figues



8 porcions



40 minuts

INGREDIENTS

2 ous grans

35 g melassa de garrofa

20 g oli d'oliva verge extra

50 g ametlles torrades i picades gruixudes

125 g mermelada de figues (casolana millor)

45 g farina integral de garrofa Garrofarina

15 g farina d'ametlles

3 g canyella

3 g llevat en pols

8

PREPARACIÓ

1. Batre els ous, agregar la melassa, l'oli i la mermelada.
2. Barrejar la farina d'ametlles i la farina integral de garrofa Garrofarina, la canyella i el llevat en pols.
3. Agregar a la mescla d'ous les ametlles torrades gruixudes i finalment els ingredients secs.
4. Folrar amb paper de forn un motlle de 18 cm de diàmetre.
5. Abocar la barreja en el motlle i portar al forn.
6. Enfornar a 180 graus per 25 minuts.
7. Deixar refredar.
8. Desemmotllar i posar en un bonic plat de pastís.
9. Amb una espàtula, escampar la crema de garrofa per sobre (opcional) i decorar amb figues, gerds i ametlles.
10. ...Es pot acompanyar amb una saborosa infusió especiada.

Receptes creatives, diferents i saludables per a introduir a la teva cuina les farines de garrofa Garrocau i Garrofarina i la melassa de garrofa GarroMel.

Realitzades per Andrea Celsi, xef pastissera internacional, per a llevar a la taula uns plats amb un toc de distinció i encantar als teus convidats.

Una iniciativa del Molí del Mar de l'Associació L'Econau.



Promou:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

Finança:



Ministerio de Empleo
y Seguridad Social
FONDS
SEPE
FONDS
FONDS