




**des-tapa't**

2n CONCURS DE TAPES - TÀRREGA 2010



**D**es-TAPA't i pren la iniciativa. Fes una tapa, surt de casa, participa, comparteix, passa-t'ho bé. Aquesta era la nostra idea del que havia de ser aquest concurs. I aquí en teniu el resultat: un recull de receptes de tapes per triar i remenar, i poder-les preparar.

No es tracta només dels ingredients, de la preparació, de la cocció o de la presentació. Va d'aquelles petites coses que ens fan sentir bé, que ens fan gaudir dels moments, que li donen aquell regust a la vida tan encisador.

Dones i homes que veuen més enllà de les diferències i esmercen esforços i creativitat a la cuina del des-TAPA't. El secret rau en la senzillesa, la combinació de sabors i colors, l'artesania del detall i la màgia amb què cadascú l'impregna.

Mans a la cuina i a des-TAPAr-se?

**Àngels Calderó**  
**Regidora de Polítiques d'Igualtat**

## DES DE L'ORGANITZACIÓ...

**J**a fa dos anys, a principis de 2008, diferents associacions de dones de Tàrraga i comarca, vàrem acordar celebrar el Dia de la Dona Treballadora de manera conjunta, però diferent a com s'havia celebrat fins en aquells moments. Consideràvem que les reivindicacions serioses potser havien de ser responsabilitat de les institucions i que les associacions i grups de dones podíem dur a terme una celebració de caire menys polític, més cultural i a la vegada més lúdic.

El patrocini, sense el qual poca cosa haguéssim pogut fer, ens va arribar a través de la Regidoria de Polítiques d'Igualtat de l'Ajuntament de Tàrraga que, des del primer moment, va acollir i va donar suport amb entusiasme a la nostra iniciativa. Des d'aquestes línies volem manifestar el nostre agraïment a la regidora, M. Àngels Calderó de la Puente, pel seu suport incondicional en aquesta tasca així com en el repte, sempre incert, que suposava començar-la.

Arran dels contactes que mantinguérem, vàrem decidir posar en marxa un concurs de tapes culinàries que, sota el nom de "DES-TAPAT", aquest 2010 celebrarà la tercera edició.

La qualitat de les diferents tapes que s'han anat presentant en les dues edicions anteriors del concurs, ha estat una autèntica sorpresa resultant d'un gran interès creatiu, decoratiu, econòmic, cultural i nutritiu. Aquest fet ens va fer pensar, des de bon principi, en la possibilitat d'editar un llibre en què cada any poguéssim recollir les diferents tapes presentades a concurs, especificant-ne els ingredients, com fer-les, qui n'eren les persones autores, alhora que en deixaven una constància gràfica perdurable en el temps.

El llibre que teniu entre les mans és el fruit del recull d'algunes de les tapes corresponents a la primera i la segona edició del concurs. Malauradament no hi han pogut ser totes per la falta de dades, que han impossibilitat així la seva inclusió.

Agraïm totes les ajudes que han fet possible la materialització d'aquests dos projectes (concurs i llibre), sobretot la de tots i

totes les participants en el concurs ja que sense ells i elles, poc sentit tindria la seva existència.

De forma molt especial volem agrair la col·laboració, altruista i sacrificada, de les components de les diferents associacions de dones, que de manera desinteressada han dedicat els seu temps i el seu esforç tant al bon funcionament del concurs com a l'elaboració d'aquest llibre.

Seria el nostre desig que tothom pogués aprofitar, amb la màxima plenitud, aquests dos esdeveniments que hem intentat dirigir, amb tota la nostra bona predisposició, al seu exercici de gaudir i confraternitzar.

**Dones Arrel, Fòrum Femení d'Opinió, Ass. de Vídues,  
Dones La Ginesta de Claravalls i Apadoc.**



## 1. BRICKS DE BOTIFARRA NEGRA AMB FORMATGE

### Ingredients

Botifarra negra, 1 ou, 1 ceba, julivert, alls, oli, pasta brick, sal, formatge brie, tires de porro.

### Elaboració

Tallem la ceba i els alls molt fins. Els fregim amb una mica d'oli i, un cop estiguin daurats, hi afegim la botifarra esmicolada i el julivert picat.

Ho barregem tot durant un parell de minuts i ho retirem del foc per deixar-ho refredar una mica.

Tallem la pasta en rodones d'uns deu centímetres de diàmetre, aproximadament. Suquem aquestes rodones amb ou batut i les omplim amb la botifarra i amb un tros de formatge brie. Les tanquem fent un farcell com si fossin una bosseta i les lliguem amb una tira de porro.

A continuació, les pintem per sobre amb ou batut i les fem en una safata dins del forn durant uns cinc minuts.

Autor: **Joan Marc Gabernet Vives**



## 2. CLOÏSSES AMB CEBÀ

### Ingredients

½ kg de cloïsses, 1 ceba, 1 tomàquet, 1 all, 1 raig de whisky.

### Elaboració

Posem en remull les cloïsses amb sal perquè expulsin la sorra. En una cassola, fem el sofregit i, un cop sigui transparent, hi afegim les cloïsses i un bon raig de whisky. Ho fem coure tot durant deu minuts.

Autora: **Rosa M. Perelló Escoda**



### 3. CÒC AMB PEBROT VERMELL, ALBERGINIES I ANXOVES

#### Ingredients

1 ou, 1 culleradeta petita de sal, 8 cullerades d'oli verge, ½ vas d'aigua tèbia, ¼ de pastilla de llevat, farina.

#### Elaboració

En una plata fonda, posem l'ou sencer, les vuit cullerades d'oli, la sal, l'aigua i el llevat. Ho remenem tot amb un batedor de sopes i, a continuació, hi anem afegint la farina fins que agafi una textura espessa.

Durant tres hores, deixem reposar aquesta pasta tapada amb un tovalló i un drap de llana.

Aplanem la pasta amb un rodet de fusta. Untem una safata de forn amb oli i hi posem la pasta a sobre. Amb un pinzell, untem la pasta amb oli, hi col·loquem a sobre el pebrot, l'albergínia i l'anxova tallada a trossos. Ho tornem a untar tot d'oli. Escalfem el forn a 250° C i, en el moment de ficar-hi la safata, reduïm a 180° C. Ho fem coure durant mitja hora mirant que estigui cuit.

*Autora: Montserrat Bosch Maria*



### 4. CÒC DE CEBA, TONYINA I CARABASSÓ

#### Ingredients

1 ou, ½ vas d'aigua tèbia, 2 cebes mitjanes, ¼ de pastilla de llevat, ½ carabassó, una mica de pebre, 2 llaunes de tonyina, 1 culleradeta de sal, 6 cullerades d'oli verge, farina.

#### Elaboració

En una plata fonda, posem l'ou sencer, l'oli, la sal, l'aigua i el llevat. Un cop estigui tot ben remenat, hi anem afegint la farina fins que agafi una textura espessa.

Deixem reposar la pasta durant tres hores tapada amb un tovalló i un drap de llana.

Aplanem la pasta per fer el còc. En una escorredora, posem la ceba, el carabassó tallat ben petit i la sal. Un cop estigui ben escorregut, ho posem tot en un pot amb la tonyina, tres cullerades d'oli i un polset de pebre negre. Ho remenem.

Untem una safata de forn amb oli, hi posem la pasta i per sobre afegim tota la barreja anterior. Un cop escalfat el forn a 250° C, posem la safata i reduïm a 180° C.

Ho fem coure durant mitja hora mirant que estigui cuit.

*Autora: Montserrat Bosch Maria*



## 5. CROQUETES D'ARRÒS AMB GAMBES

### Ingredients

150 gr d'arròs, 200 gr de gambes congelades, 2 dents d'all, 2 cullerades d'anet picat (eneldo), 1 ou batut, 2 cullerades de formatge parmesà ratllat, 100 gr de pa ratllat, 100 ml d'oli d'oliva, 1 tap de conyac, pebre, sal.

### Elaboració

Pelem els alls i els piquem. Posem una mica d'oli en una paella i, un cop estigui calent, hi afegim els alls i a continuació les gambes descongelades. Les salpebrem i les saltegem una mica, hi afegim el conyac, les acabem de saltejar i les reservem.

A part, bullim l'arròs amb el doble del seu volum d'aigua i sal. Quan l'arròs hagi absorbit l'aigua, el barregem amb les gambes i el seu suquet, l'anet i el formatge. En fem boletes amb les mans humides d'aigua. Passem cada boleta per l'ou batut i el pa ratllat. A continuació, les fregim en oli ben calent fins que estiguin daurades i les escorrem amb paper absorbent.

Autor: **Joan Marc Gabernet i Vives**



## 6. CROQUETES DE XAMPINYONS

### Ingredients

175 gr de xampinyons, 1 porro, 1 ou dur, 1 ou batut, 2 cullerades de farina, 1 vas petit de caldo, oli, sal, pebre, julivert, pa ratllat.

### Elaboració

Netegem els xampinyons i els trossegem juntament amb el porro i l'ou. En una paella, fregim el porro, els xampinyons i els ous. Hi afegim l'all i el julivert ben picats. Després hi afegim el caldo i la farina, amb la qual cosa ens quedarà una mena de pasta que hem de deixar refredar.

Fem les croquetes, les passem per ou batut i pa ratllat i, a continuació, les fregim amb oli ben calent.

Autora: **Clotilde Flores Da Silva**







## 7. DELÍCIES DE FOIE AMB CODONY

### Ingredients

1 terrina de foie, codony, torradetes, sal Maldon.

### Elaboració

Tallem amb molta cura el foie, el posem a sobre de les torradetes i hi col·loquem per sobre una mica de codony i una mica de sal Maldon.

Ho acompanyarem tot amb un vi especial per al foie.

*Autora: Rosa M. Perelló Escoda*



## 8. LLIMONES FARCIDES

### Ingredients

6 llimones grosses, mató (es pot fer a casa amb  $\frac{1}{2}$  l de llet o bé es pot comprar fet), mel, fruites (mandarines, kiwis, pinya o d'altres).

### Elaboració

Partim per la meitat les llimones, les espremем i guardem el suc de tres d'elles per fer el mató.

Posem la llet en un cassó i, quan estigui a punt d'arrencar el bull, hi anem tirant el suc de les llimones, tot remenant molt suaument sense que arribi a bullir i fins que s'amatoni. Ho deixem refredar i ho colem amb un colador espès.

Un cop estigui tot ben escorregut, barregem una mica de mel i comencem a farcir les mitges llimones buides.

Per sobre, posem la fruita variada tallada a trossets petits.

*Autora: M. Carme Vives Vime*



## 9. MATAMBRE ENROTLLAT

### Ingredients

1,5 kg de matambre, 50 gr de formatge ratllat, julivert abundant, ½ pebrot vermell, olives, un pot petit, 3 ous, sal i pebre, llorer.

### Elaboració

Netegem la carn de greix, hi afegim julivert, sal, pebre, formatge ratllat i l'apartem. Fem coure els ous i els partim en quatre parts. Muntem la carn amb el farcit: hi fem una filera d'ous, tires primes de pebrot, olives i anem repetint l'operació fins a cobrir tota la carn.

Enrotllem la carn ben aprestada i la posem a bullir dins d'una cassola amb aigua, sal i llorer. La deixem coure durant una hora i mitja. Després, la deixem refredar i hi col·loquem un pes a sobre durant dues o tres hores.

Tallem la carn a rodanxes per a la presentació.

*Autora: Clotilde Flores Da Silva*



## 10. MOUSSE D'ÀNEC AMB MELMELADA DE GERDS

### Ingredients

Pa torrat en llesques petites, mousse d'ànec, melmelada de gerds.

### Elaboració

Untem una mica de mousse d'ànec per sobre del pa torrat i el decorem amb una mica de melmelada de gerds a sobre.

*Autora: Maria Sánchez i Sánchez*





## 11. MUXINES DE IUCA (Recepta de l'Equador)

### Ingredients

900 gr de iuca ratllada, 2 cullerades de julivert picat, 450 gr de carn de porc picada, 2 cullerades de coriandre picat, 2 rovells d'ou, oli per fregir, 2 ous cuits, sal i comí en pols, 1 ceba blanca tallada a quadrets, pasta d'achiote.

**Elaboració:** Ratllem la iuca i la deixem escórrer sense espremer-la. Quan estigui llesta, hi afegim la sal, els rovells d'ou i l'achiote fins a donar-li un color crema pàl·lid. A part, fem un sofregit amb la ceba, el julivert i el coriandre. Hi afegim sal i comí, la carn i ho deixem sofregir tot durant deu minuts. Hi afegim una mica d'aigua i ho deixem coure bé. Quan la carn estigui cuita i els suc s'hagin evaporat, hi afegim dues cullerades d'oli i ho deixem refregir tot un altre cop. Ho tastem per rectificar-ho de sal, si cal. Tallem els ous cuits en petits trossos i els afegim a la carn. Amb la mà, agafem petites porcions de massa, fem un forat a cada peça i el farcim amb carn. Donem a les peces de massa una forma ovalada i les fregim amb molt oli ben calent. Les posem sobre paper absorbent per eliminar l'excés d'oli. Servim el plat amb salsa picant o amb pinxos com a guarnició.

Autora: **Marcela Romero Garay**



## 12. OUS AMB LLAÇOS

### Ingredients

4 ous, 4 seitons en vinagre, 4 olives, sal, all.

### Elaboració

Netegem els seitons, els traiem les arestes i els fem en vinagre i sal. Els deixem macerar.

Fem coure els ous, els pelem i els partim per la meitat. Muntem a sobre dels ous, en forma de llaç, els seitons amb una oliva col·locada al mig.

Autora: **Agustina Cubilana Quintana**



## 13. PANADONS AMB CODONY

### Ingredients

2 ous, ½ vas d'aigua tèbia, 6 cullerades d'oli verge, ¼ de pastilla de llevat, 1 cullerada petita de sal, ¼ de kg de codony, farina.

### Elaboració

En una plata fonda, posem un ou sencer, hi afegim les sis cullerades d'oli, la sal, l'aigua i el llevat. Ho remenem tot amb un batedor de sopes i hi anem afegint la farina fins que agafi una textura espessa. Deixem reposar aquesta pasta durant tres hores tapada amb un tovalló i un drap de llana.

Aplanem la pasta amb un rodet de fusta, la tallem fent rodones i hi anem posant codony al centre, tot cargolant-la i posant-la en una safata de forn untada amb oli. Per sobre passem amb un pinzell untat de rovell d'ou.

Escalfem el forn a 250° C. Quan hi fiquem els panadons, reduïm a 180° C i els fem coure durant mitja hora.

*Autora: Montserrat Bosch Maria*



## PER FER EL CODONY

### Ingredients

1 codony gros amb pela, 50 g de sucre, dos dits d'aigua.

### Elaboració

Rentem el codony, l'eixuguem amb un drap i el tallem a trossets sense el cor. El posem en un pot, hi afegim el sucre i l'aigua i el coem a foc lent, remenant amb una cullera de fusta perquè no s'enganxi. Quan agafi un color marró el traiem del foc i el passem per la batedora. El tornem a posar al foc 1 minut mes, remenant-lo. Ja el podem treure del foc i posar-lo en un motlle fins que es refredi.



## 14. OUS DE GUATLLA FARCITS

### Ingredients

Ous de guatlla, tonyina, olives, cogombrets, pebrot vermell, maionesa, gambetes.

### Elaboració

Fem coure els ous, els pelem i els partim per la meitat, tot separant-ne els rovells. Fiquem els rovells en un bol i en reservem uns quants per després ratllar-los.

Els aixafem i hi anem afegint la tonyina, les olives, els cogombrets i el pebrot vermell, tot trinxat ben menut. Hi afegim dues cullerades de maionesa. Ho remenem tot fent una barreja amb tots els ingredients i anem farcint els ous.

Finalment, afegim els rovells ratllats que teníem reservats per sobre com a decoració.

*Autora: Rafi Padilla Beas*



## 15. PEBROTS VERDS FARCITS

### Ingredients

2 pebrots mitjans, ½ kg de patates, 1 ceba mitjana, 4 ous, oli, sal.

### Elaboració

Pelem les patates i la ceba i ho fregim tot en una paella a foc lent. En un bol, batem els ous, hi afegim les patates i ho barregem tot.

Netegem els pebrots per dins i per fora. Els anem farcint amb la barreja anterior. Els fregim, els deixem refredar i després els tallem per servir-los.

*Autora: Agustina Cubilana Quintana*



## 16. PEIXOS D'ESPINACS

### Ingredients

¼ de kg de farina, 40 gr de pinyons, 40 gr de panses, 4 cullerades d'oli, ¼ de kg d'espínacs, 1 dent d'all, sal, 1 ou, 3 cullerades d'oli d'oliva, 3 cullerades de llet, llevat.

### Elaboració

Amb la farina, l'ou, la sal, el llevat, l'oli i la llet, fem una pasta i l'estirem amb un rodets de cuina. Fregim els espínacs amb l'all i la sal, hi afegim els pinyons i les panses i ho fregim tot. Quan estigui fred, en posem una petita quantitat sobre un tros de pasta i li donem forma de peix. Ho fiquem tot al forn fins que estigui daurat i, després, ho pintem amb oli.

*Autora: Roser Delgado Morente*



## 17. PERNIL D'ÀNEC AMB OUS DE GUATLLA

### Ingredients

Llesques de pa de baguet, tomàquet madur (per untar), pernil d'ànec, ous de guatlla, oli d'oliva.

### Elaboració

Agafem les llesques de pa i les passem una mica per la paella per torrar-les. Les untem de tomàquet madur i hi tirem un raig d'oli d'oliva. Per sobre hi afegim un muntet de pernil d'ànec sense que se surti del pa.

En una paella, amb una mica d'oli, anem fent els ous de guatlla com si fossin ous ferrats (se'n poden fer molts alhora en una paella gran).

Col·loquem un ou a sobre de cada llesca de pa i ho servim calent: així és molt més bo.

*Autora: Maria Sánchez i Sánchez*



## 18. PINXOS DE TRUITA DE PATATES

### Ingredients

2 patates grans, 1 ceba mitjana, 3 cullerades d'oli d'oliva, 1 dent d'all, 1 pebrot verd, julivert, una mica de farina, sal.

### Elaboració

Pelem les patates i la ceba i ho fregim tot com si en féssim una truita. Batem els ous i els incorporem al preparat.

Fem la truita i, un cop estigui feta, en una cassola posem l'all, el julivert i la farina. En fem una salsa i l'afegim a la truita. Adornem la truita amb el pebrot una vegada estigui fregit.

*Autora: Roser Delgado Morente*



## 19. PINYA AMB PERNIL

### Ingredients

1 pinya, 8 gambes, 100 gr de pernil serrà.

### Elaboració

Buidem la pinya, fem trossos amb la polpa i els anem enrotllant amb tires fines de pernil.

Anem clavant escuradents davant de la pinya sencera i a la part de dalt de les fulles i hi col·loquem les gambes.

*Autora: M. Carme Vives Vime*





## 20. ROTLLO DE PERNIL FARCIT AMB PRUNES

### Ingredients

Pernil dolç, formatge per untar (tipus Filadèlfia), prunes seques sense os.

### Elaboració

Estenem per sobre de les llenques de pernil dolç una capa de formatge cremós no gaire prima. Al mig, hi col·loquem unes quantes prunes i ho anem enrotllant tot amb cura per tal que no es trenqui.

Ho deixem unes hores a la nevera abans de tallar-ho a petites rodanxes; d'aquesta manera, no es trencarà.

*Autora: Maria Sánchez i Sánchez*



## 21. TAPA ALBA

### Ingredients

Llesques de pa de motlle (de cada llesca surten 3 tires rectangulars), sobrassada de qualitat, 2 cebes mitjanes, petits trossos de pinya natural o en conserva, oli d'oliva de qualitat, 1 cullerada de sucre, vinagre de Mòdena.

### Elaboració

Untem una tira rectangular de pa de motlle amb sobrassada i hi posem per sobre la ceba caramel·litzada.

Per tal de caramel·litzar la ceba, la tallem a la juliana, li afegim una cullerada de sucre i la deixem coure amb molt poc oli i a foc lent fins que es caramel·litzi (ha de quedar transparent). Finalment, ho adornem tot pel damunt amb els petits daus de pinya i ho servim.

*Autor: Josep Castellà Gené*





## 22. TAPA ANTICRISIS

### Ingredients

2 patates mitjanes, 30 gr de xoriço, 40 gr de xampinyons, 2 ous, 2 cullerades d'oli d'oliva, 1 dent d'all, julivert.

### Elaboració

Batem els ous i en dividim la quantitat en tres recipients.

Fregim les patates i les fem en un dels recipients amb ou batut.

Fregim els xampinyons amb l'all i el julivert i els fem en un altre recipient amb ou batut.

Finalment, afegim el xoriço al recipient que ens queda amb ou batut i ho fem tot al forn a 180° C durant uns deu minuts, aproximadament.

Autora: *Roser Delgado Morente*



## 23. TAPA CLARA

### Ingredients

Llesques de pa de motlle (de cada llesca surten 3 tires rectangulars), bastons de mongeta tendra natural (de cada mongeta surten 4 bastonets), tires de bacó fumat, escuradents (per aguantar la tapa), oli d'oliva de qualitat.

### Elaboració

Primerament, fem bullir la mongeta tendra i l'escorrem ben escorreguda.

Quan la mongeta estigui ben escorreguda, fem quatre bastonets o tires de mongeta i hi enrotllem la tira de bacó.

Quan el bacó estigui enrotllat i clavat amb un escuradent, ho passem tot per la paella amb una mica d'oli i ho deixem no gaire torrat i a punt de servir-ho.

Autor: *Josep Castellà Genè*



## 24. TORRADES DE SALMÓ

### Ingredients

2 panets de xapata, 4 tires de salmó, 8 olives, mantega.

### Elaboració

Partim els panets de xapata per la meitat, els untem amb mantega i hi posem per sobre el salmó i les olives.

*Autora: Clotilde Flores Da Silva*



## 25. TORRADES D'ESCALIVADA

### Ingredients

1 pebrot vermell, 2 panets de xapata, 4 llenques de formatge, 4 anxoves, 1 dent d'all.

### Elaboració

Un cop hem rostit el pebrot, l'escalivem, triturem l'all, partim per la meitat el pa de xapata i l'untem amb el pebrot. Per sobre hi afegim el formatge i les anxoves.

*Autora: Agustina Cubilana Quintana*



## 26. TRUITA DE MOTE I GREIXÓ

### Ingredients (per a 10-12 porcions)

450 gr de blat de moro, 450 gr de greixons o formatge ratllat (papada de porc), 2 cullerades de mantega de cansalada, sal.

### Elaboració

Fem coure el blat de moro amb molta aigua (el triple d'aigua que de blat de moro) fins que estigui tou (aproximadament, durant una hora i mitja). Després, l'escorrem bé i el deixem refredar una mica. El passem per la picadora.

Fregim molt bé els greixons o el formatge ratllat i hi afegim sal al gust (si fem servir formatge, hi haurem d'afegir mantega de porc). En fem pastissets i els passem per la planxa o els fem al forn. Cal servir-los calents amb el cafè o xocolata.

*Autora: Marcela Romero Garay*



## 27. XAMPINYONS EXPLOSIUS

### Ingredients

12 xampinyons grans, 12 ous de guatlla, 1 dent d'all, 2 cullerades de pa ratllat, julivert picat, sal.

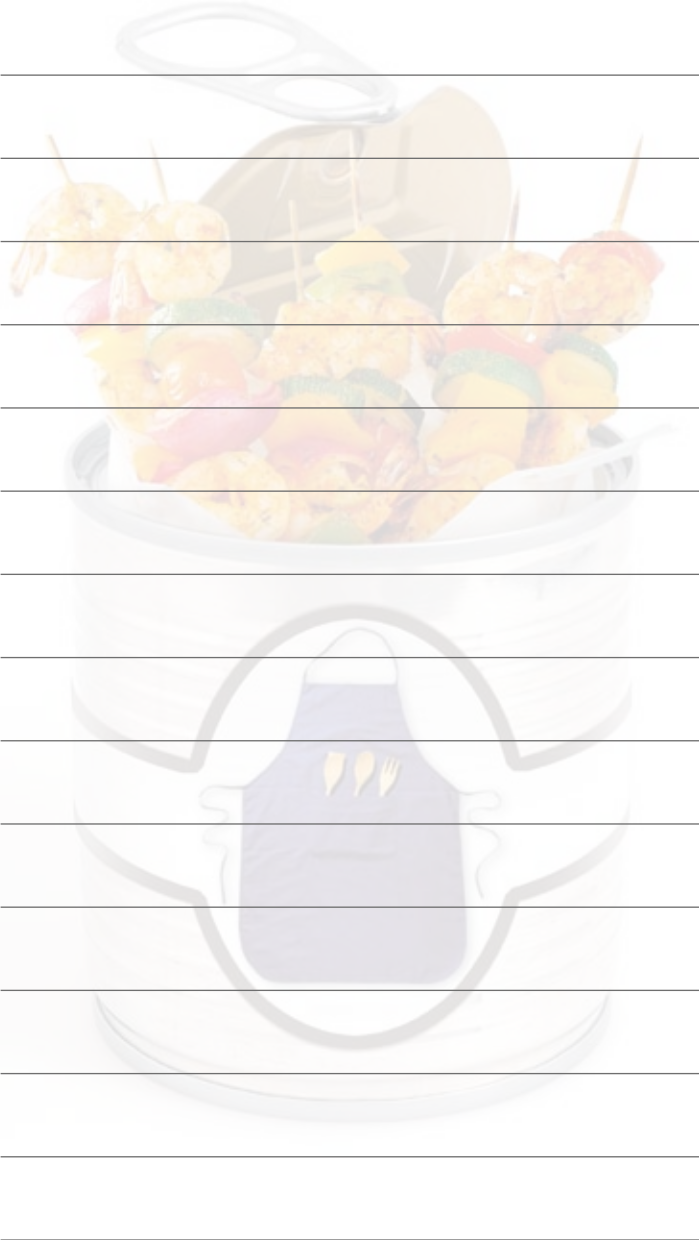
### Elaboració

Netegem els xampinyons, en traiem els troncs i els buidem una mica. Posem aigua a bullir en una olla i posem els xampinyons a escaldar durant tres minuts. Quan estiguin escorreguts, els posem sobre una safata de forn, trenquem un ou de guatlla dins de la copa i els salem una mica. Barregem l'all trossejat, l'all picat i el pa ratllat i empoleguem els xampinyons amb la barreja.

Cal posar-los a gratinar durant uns dos o tres minuts.

*Autor: Joan Marc Gabernet Vives*

**NOTES:**





2n CONCURS DE TAPES - TÀRREGA 2010

**ENTITATS COL-LABORADORES:**



Ajuntament de  
**Tàrraga**



Generalitat de Catalunya  
**Institut Català  
de les Dones**



regidoria de  
**polítiques  
d'igualtat**



ASSOCIACIÓ  
DE VÍDUES  
URGELL-SEGARRA