



RECEPTARI DEL PÈSOL DEL MARESME



Presentació

El pèsol és sense cap mena de dubte el producte més identitari de la nostra comarca. Anomenats i buscats per tothom que forma part de la gastronomia. Des de finals d'hivern i fins ben entrada la primavera, són els reis de les cartes dels nostres restaurants.

Gràcies al nostre microclima, podem cultivar aquestes valerosíssimes **perles verdes** i ser l'enveja de moltes comarques. Gastronòmicament, és un producte importantíssim arreu de Catalunya, i nosaltres som els més grans productors, cosa que ens permet exportar-los a altres comarques, i ens converteix als restauradors en ambaixadors d'aquest producte tan nostre.

És un producte versàtil que ens permet fer tota mena d'elaboracions. Des d'entrants lleugers a plats principals. Combina perfectament amb plats de peix o carn. Crus, coccions curtes o fins i tot en coccions llargues en plats de cullera.

Del pèsol en podem destacar 3 subproductes: El pèsol petit, quan s'està formant, el que en diem "llàgrima". Ideal per menjar cru o per elaboracions que necessiten una cocció curta. Aquest pèsol s'està formant i de dins encara és buit. Bàsicament, té aigua i és molt fi i dolç. El pèsol gros és el pèsol dur i rodó. Així és com es menjava antigament sempre el pèsol. De dins és ple i un pèl farinós, no és tan dolç i té un punt més vegetal. És el que es fa servir per coccions llargues o purés. I la tavella, és ideal per fer brous. Ja sigui per coure pèsols, fer arrossos, o qualsevol elaboració que necessiti un brou vegetal.

Miquel Aldana
Xef del restaurant Tresmacarrons



Producte
Pèsol del Maresme



Temps de preparació
45 min



Racions
4 persones

Pèsols ofegats, com els feia la meva àvia



Ingredients

- 1 Kg de pèsols del Maresme sense pelar
- 1 ceba tendra
- 1 tall de cansalada viada
- 1 botifarra negra
- 1 ramet de menta
- 1 got de vi blanc
- 1 got d'aigua (anem afegint, si cal)
- Sal
- Oli d'oliva

Al·lèrgens: pot tenir sulfits



Elaboració

Desgranem els pèsols.

Tallem la cansalada a daus, posem oli a l'olla, i hi enrossim la cansalada, afegim la botifarra negra tallada (que es desfaci durant la cocció), la ceba tendra tallada en juliana, el ramet de menta i els pèsols, ho remenem bé, hi afegim el vi, 1/4 de got d'aigua i la sal. Tapem l'olla a mitges. Anem comprovant que no es quedi sense suc, i ho retirem quan els pèsols estan al punt.

Recepta facilitada pel restaurant:
[Restaurant Amedialuz]



Producte
Pèsol del Maresme



Temps de preparació
30 min



Racions
4 persones

Pèsols amb calamars



Ingredients

- 30 ml. d'oli d'oliva
- 500 gr. de pèsols
- 3 cebes tendres tallades a juliana
- 2 alls tendres tallats a juliana
- 2 calamars de 200 gr. cadascun
- 1 branca de menta



Elaboració

Netegeu els calamars i reserveu-ne el cos i les potes. Salteu els interiors i la tinta i coeu-los amb una mica d'aigua fins a obtenir un concentrat de color negre. Coleu i reserveu-ho.

Ofegueu els pèsols, tapats, amb l'oli, la ceba, l'all i els tentacles dels calamars, a foc molt suau durant 15 min. Salpebreu i reserveu. Ha de quedar excés de líquid, si cal, reduïu-lo.

Salteu els calamars deixant-los una mica crus i emplateu-los sobre els pèsols estofats. Pinteu el plat amb el concentrat de tinta.



Recepta facilitada pel restaurant:
[**Restaurant Can Formiga**]





Producte
Pèsol del Maresme



Temps de preparació
1 h aprox.



Racions
4 persones

Pèsols llàgrima amb bacallà esqueixat



Ingredients

- 800 gr. de pèsols llàgrima pelats
- 250 gr. de morro de bacallà dessalat
- 1 l de brou de bacallà
- 200 gr. de patata kennebec
- 1 gra d'all
- 1 llima
- 1 ou
- 1 cullerada de mantega
- Menta
- Gíngebre
- Oli d'oliva verge extra
- Oli de sèsam
- Vinagre d'arròs
- Pebre blanc

Al·lèrgens:



Elaboració

Tallem 400gr de tavelles de pèsols a la bresa i les posem a suar en un recipient alt amb 1 cullerada de mantega.

Pelem i tallem a la brunesa 1 patata grossa (200gr) i l'afegim al recipient.

Traiem de la nevera un bol amb 1 l de brou de bacallà i l'escalfem en un recipient.

Afegim el brou calent al recipient i ho deixem bullir durant 20 min.

Laminem 1 gra d'all i el fem ballar en un recipient. Ho retirem del foc.

Afegim a l'all el gíngebre ratllat, la ratlladura d'una llima, un raig d'oli de sèsam, pebre blanc i un raig de vinagre d'arròs. Ho deixem refredar en un got de túrmix.

Traiem de la nevera un tàper amb 250 gr de morro de bacallà dessalat i l'esqueixem. El reservem.

Posem en un got túrmix l'all amb els altres ingredients barrejats, hi afegim 1 ou, oli d'oliva i una mica d'oli de sèsam i ho emulsionem amb el túrmix.

Triturem amb un túrmix les tavelles amb patata i colem la crema en un altre pot. Ho escalfem.

Posem en una cassola gran, un raig d'oli d'oliva i hi afegim els 800 gr de pèsols i un raig d'aigua. Tapem. i deixem que es cogui una mica i ho retirem del foc.

Servim la crema calenta, els pèsols per sobre, el bacallà esqueixat, la maionesa, unes quantes fulles de menta i una mica de pebre.

Recepta facilitada pel restaurant:

[Restaurant Can Formiga]



Producte
Pèsol del Maresme



Temps de preparació
10 min aprox.



Racions
1 persones

Tosta de salmó amb melmelada de pèsol del Maresme



Ingredients

- 1 llesca de pa torrat
- 2 rotllets de salmó fumat
- Botifarra negra a daus petits
- Melmelada de pèsol del Maresme

Al·lèrgens:



Elaboració

Bulliu els pèsols.

Passeu per la paella els daus de botifarra negra, just per donar un toc de calor. A la mateixa paella passeu-hi un minut els pèsols.

Prepareu dos rotllets de salmó fumat i poseu-los sobre el pa torrat.

Decoreu amb la botifarra calenta i els pèsols calents. I per acabar poseu-hi una mica de melmelada de pèsol del Maresme.



Recepta facilitada per l'empresa:
[Melmelades Calada]

de Mar de Munt
SABORS
MARESME



Producte
Pèsol del Maresme

Pèsols a l'estil Sant Pau



Ingredients

- 500 g. de pèsols frescos i molt tendres, desgranats
- 50 g. de cansalada grassa i lleugerament salada, tallada a daus menuts
- 100 g. de porro picat molt fi
- 1/2 gra d'all petit, picat menut
- 15 fulles de julivert i 3 de menta picades molt fines
- 25 g. d'oli d'oliva verge extra
- 50 g de xerès sec
- 50 g d'aigua mineral
- Sal i pebre blanc



Elaboració

En una cassola amb l'oli mesurat, feu-hi sofregir els dauets de cansalada només 1 minut, afegiu el porro picat, salpebreu i a foc lent deixeu coure uns 9 minuts, afegiu-hi l'all, el julivert i la menta i deixeu coure 1 minut més.

Tireu-hi el xerès i deixeu-lo reduir completament.

Afegiu-hi els pèsols, salpebreu de nou el conjunt, tireu-hi l'aigua i deixeu coure només durant uns 6 minuts. (El temps de cocció està relacionat amb la tendresa del producte)

Els pèsols estan llestos per servir-los acompanyats, per exemple, "d'un toc" de botifarra blanca, negra o del perol.

En record a un dels restaurants referents de la cuina maresmenca.
Recepta cedida el 2013 pel **Restaurant Sant Pau** (Sant Pol de Mar).
Xef: Carme Rusalleda



Producte
Pèsol del Maresme



Racions
4-6 persones

Pèsols estofats amb botifarres, menta i anís



Ingredients

- 100 gr. de carn viada
- 2 botifarres negres fines
- 2 botifarres blanques fines
- 1 botifarra crua
- 1/2 ceba
- 4 cebes tendres
- 2 kg. de pèsols tendres
- 1 copa d'anís del mono dolç
- 1/2 copa de peppermint
- 1 branca de menta fresca
- 2 l. de caldo de carn o de pollastre

Al·lèrgens:



Elaboració

Tallem la carn viada a trossets no gaire grossos i l'enrossim juntament amb la botifarra crua, també tallada a trossos, en una cassola amb un xic d'oli.

Seguidament hi afegim la ceba picadeta i deixem que es cogui tot junt. Un cop la ceba està cuïta, tirem el pèsol, deixem uns minutets i afegim l'anís i el peppermint. Deixem evaporar l'alcohol. Mullem amb el caldo fins a cobrir, un xic més i deixem coure 15 minuts.

Hi afegim les botifarres blanca i negra, deixem 5 minuts i acabem de posar els ingredients que falten, la ceba tendra, tallada en quatre i la branca de menta. Ho deixarem 10 minuts més i llestos.

Comprovem que el pèsol és ben cuit tastant-lo. Rectifiquem de sal.

Recepta facilitada pel restaurant:
[**El racó de Can Feliu**]

de Mar de Munt
SABORS
MARESME



Producte
Pèsol del Maresme

Crema freda d'espàrrecs amb pèsols i salmó



Ingredients

- 1 l. caldo de verdura
- 500 g. d'espàrrecs blancs
- 150 g. de patata pelada i trossejada
- 1 porro
- Oli d'oliva verge extra
- 80 ml. de nata de cuinar
- 2 g. pebre blanc
- 1 g. de sucre
- 400 g. de pèsols frescos en beina
- 3 g. de cebollí
- 80 g. de pernil serrà o de salmó fumat (opcional)

Al·lèrgens:



El caldo de verdures pot contenir api



Elaboració

Comencem amb 400 grams de pèsols frescos. Fet això pela i neteja els espàrrecs.

Trosseja els espàrrecs i posa a bullir mig litre d'aigua amb sucre. Quan comenci a bullir, afegeix només les puntes dels espàrrecs i baixa a foc mitjà. Després de deu minuts retira'ls. Compte, no llencis l'aigua de la cocció de les puntes d'espàrrecs.

Un cop hagi tret els espàrrecs, posa en aquesta mateixa aigua els pèsols i deixa'ls coure's cinc minuts. Reserva l'aigua de la cocció.

En una cassola diferent i més gran, afegeix oli d'oliva i escalfa'.

Quan hagi agafat calor, cal afegir i sofregir el porro i després, les patates.

Ofega les dues verdures juntes i després afegeix els espàrrecs que hem trossejat. Només la tija, les puntes les continuem guardant per al final de la recepta. Et recordes de l'aigua de la cocció dels espàrrecs?, cobreix totes les verdures i deixa que es coquin durant 15 minuts amb l'aigua, si veus que et falta líquid, hi poses el caldo de verdures a poc a poc.

Passat aquest temps, tritura-les i passa-les per un xinès per eliminar qualsevol grumoll.

Afegeix la nata de cuinar. Remou bé per integrar tots els ingredients i emplata en un bol quan estigui tot ben fred.



Muntatge del plat

Posa els pèsols i les puntes d'espàrrec per damunt i afegeix una mica de pernil serrà passat per la paella per donar-hi aquest plus de sabor.

Recepta facilitada pel restaurant :
[**Hotel Sa Voga**]

de Mar de Munt
SABORS
MARESME



Producte
Pèsol del Maresme

Crema de pèsols del Maresme



Ingredients

- 750 g de pèsols del Maresme ja pelats
- 1 ceba de Figueres
- 1 porro
- 2 patates
- 200 g crema de llet
- 50 g formatge cremós d'untar
- Sal
- Pebre blanc
- Oli d'oliva

Al·lèrgens:



Elaboració

Salteu una mica la ceba i el porro amb l'oli.

Afegiu-hi els pèsols i les patates i cobriu-ho d'aigua. Ho bulliu durant 25 minuts.

Coleu-ho i reserveu el brou.

Tritureu la resta amb la crema de llet, el formatge i el pebre.

Aneu afegint el brou reservat fins aconseguir la densitat desitjada.

Recepta facilitada pel restaurant

[**restaurant Xalavia**]



Producte
Pèsol del Maresme

Coca de pèsols i micuit



Ingredients

Crema de pèsols

- 30 gr. patata
- 13 gr. pèsols
- 1 fulla de llorer
- 1/4 de porro
- 1/2 ceba

Farcit

- 10 gr. pernil salat
- 10 gr micuit
- 1 tomàquet cherry
- 5 gr. pinyons
- 10 gr. formatge de cabra

Al·lèrgens:



Altres

Aigua, sal, pebre, oli d'oliva, herbes provençals i massa de full.



Elaboració

Per la crema de pèsols

Cal picar la ceba i el porro a *brunoise* i sofregir amb un raig d'oli.

Quan estigui tendre, s'han d'afegir els pèsols i continuar sofregint 5 minuts.

Afegiu el llorer i la patata pelada i tallada.

Cobriu d'aigua i deixeu bullir el conjunt fins que la patata estigui tendre.

S'ha de colar l'elaboració (reservant l'aigua de cocció) i triturar, afegint-hi l'aigua necessària per obtenir una crema densa però fina.

Afineu de sal i pebre i reserveu en una màniga pastissera.

Per al farcit

S'han de caramel·litzar els pinyons.

Talleu els tomàquets en 4, i els amaniu amb oli d'oliva, sal i herbes provençals.

Cal coure al forn 10 min a 190°C.

Talleu el pernil a làmines molt fines, poseu-lo entre dues safates de forn, cal assecat-lo durant 5 min a 200°C.

Talleu el formatge de cabra a rodanxes d'1 cm de gruix, i aquestes mateixes en 4 talls.

Lamineu el micuit.



Muntatge del plat

Un cop tinguem totes les elaboracions fetes, poseu una base de crema de pèsols sobre la massa de full.

Afegiu-hi els trossets de formatge i doneu-hi un cop de forn suau perquè s'escalfi.

Després, cal afegir les làmines de micuit i 4 trossets de tomàquet.

S'ha de passar el soplet per fondre una mica el micuit.

Acabeu de decorar amb els pinyons caramel·litzats i el pernil cruixent.

Afegiu-hi un raig d'oli per donar brillantor i salmaldon.

Recepta facilitada per:
[IES Bisbe Sivilla]

de Mar de Munt
SABORS
MARESME



Producte
Pèsol del Maresme



Racions
1 persona (tast)

Crema freda de pèsols amb escuma de formatge manxego



Ingredients

Crema de pèsols

- 75 gr. pèsols
- 50 gr. ceba
- 50 gr. porro
- Aigua
- Sal i pebre
- Oli d'oliva
- 1 fulla de llorer

Escuma de formatge

- 300 gr. formatge manxego
- 230 ml. nata per cuinar
- 460 ml. llet sencera

Al·lèrgens:



Elaboració

Per a la crema de pèsols

Cal picar la ceba i el porro a mirepoix i sofregir-ho durant 5 minuts amb un raig d'oli.

S'han d'afegir els pèsols i continuar sofregint 5 minuts.

Afegiu-hi el llorer.

Cobriu d'aigua i deixeu coure el conjunt 5 minuts més.

Cal triturar l'elaboració, afegint-hi l'aigua necessària per obtenir una crema fina i colar.

Afineu de sal i pebre i reserveu.

Per a l'escuma de formatge

Ratlleu el formatge i poseu-ho a foc baix en un cassó amb la llet. Cal remoure fins que el formatge estigui totalment dissolt.

Afegiu-hi la nata i tritureu.

Coleu amb un colador fi i, ho introduïu al sífó.

Cal tancar i carregar el sífó.



Muntatge del plat

En un plat, col·loqueu l'escuma al mig.

Afegiu-hi la crema.

Decoreu amb crostons de pa.

Recepta facilitada per:
[IES Bisbe Sivilla]



Producte
Pèsol del Maresme



Racions
1 persona (tast)

Fals taco de pèsol



Ingredients

- 75 gr. pèsols
- 50 gr. tomàquet
- 25 ml. suc de llima
- 100 gr. ceba
- 10 gr. coriandre
- 50 gr. farina de blat
- 2 gr. sal
- 2,5 ml. oli d'oliva
- 62 gr. carn picada de vadella
- 25 ml. tomàquet triturat
- 30 gr. Philadelphia

Al·lèrgens:



Elaboració

Per a l'oblea

Cal coure els pèsols amb aigua.
Tritureu amb una mica d'aigua de la cocció i ho coleu.
Deixeu refredar 5 minuts.
Cal afegir-hi la farina, l'aigua que hem refredat, sal i oli.
Amasseu.
Deixeu-ho reposar durant 30 minuts en un bol amb film.
Feu boles de la mateixa quantitat i estireu.
S'han de coure en una paella.

Per a la carn

Talleu la ceba a *brunoise* i sofregiu en una paella.
S'ha d'abocar la carn quan estigui daurada la ceba.
Per últim afegiu el tomàquet.

Per al guacamole

Cal coure els pèsols i triturar.
S'ha de treure la pell i les llavors al tomàquet i tallar a *brunoise*.
Peleu i talleu la ceba a *brunoise*.
Cal picar el coriandre.
S'ha d'unir tot, corregir de sal i posar el suc de la llima.



Muntatge del plat

A l'oblea, cal col·locar-hi la carn picada i una fina línia de Philadelphia per sobre.
Poseu-hi el guacamole i tanqueu l'oblea.

Recepta facilitada per:
[IES Bisbe Sivilla]



Producte
Pèsol del Maresme



Racions
1 persona (tast)

Saquets de sípia amb aire de pèsols



Ingredients

Per als saquets

- 1/2 oblea d'arròs
- 25 gr. de sípia
- 1/2 patata
- 1/2 ceba
- 1 nyora
- 1/2 gr. tomàquet madur
- 15 ml. nata
- 1/2 gra d'all

Per a l'aire

- 50 gr. pèsols
- 250 ml. aigua
- 1,5 gr. lecitina de soja

Altres

- Julivert, fumet de peix, sal, pebre i oli d'oliva.



Al·lèrgens:



Elaboració

Per als saquets

S'ha de tallar la sípia a daus molt petits i saltar-la en una paella adient.

Talleu els alls i la ceba a ciseler.

Retireu la sípia, afegiu-hi un raig d'oli i la ceba amb l'all.

Sofregiu el conjunt i quan estigui tendre afegiu la polpa de la nyora i la sípia.

Cal triturar el tomàquet, afegir-lo al sofregit i deixar reduir.

S'ha de cobrir amb una mica de fumet o aigua, afegir el julivert i deixar reduir fins que quedi un sofregit sec, reserveu.

Bulliu la patata pelada i a trossos. Un cop bullida, la passeu pel passa purés.

En un cassó, cal posar una culleradeta de mantega, afegir la patata, i una mica de nata i barrejar el conjunt fins a obtenir una parmentier. Finalment s'ha d'afinar de sal i pebre.

Sofregiu els pèsols amb oli, mulleu amb fumet i una mica de nata

Tritureu el conjunt i coleu. Seguidament, deixeu reduir i, si cal, espessiu la salsa.

Hidrateu les oblees d'arròs, talleu-les en 4 i feu petits saquets afegint-hi una mica de sofregit de sípia

Per a l'aire

Tritureu l'aigua amb els pèsols, coleu i afegiu la lecitina.



Muntatge del plat

A la base del plat, cal fer una llàgrima amb la parmentier. S'han de col·locar els saquets.

Recobrir amb la salsa.

Decoreu amb l'aire i microbrots.

Recepta facilitada per:

[IES Bisbe Sivilla]

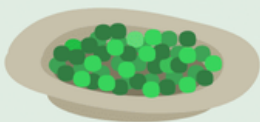
de Mar de Munt
SABORS
MARESME



Cuina amb la iaia del Maresme

INGREDIENTS

4 PERSONES



1000 GR PÈSOLS FRESCOS DESGRANATS



1 A MANAT DE CEBA TENDRA

200 GR BOTIFARRA NEGRA



6 FULLES DE MENTA FRESCA



OLI D'OLIVA VERGE



AL·LÈRGENS



GLUTEN LÀCTICS



SAL I PEBRE NEGRE

Pèsols amb botifarra negra i menta

1 PELA I RENTA LA CEBA



2 TALLA LA CEBA



3 POSA UN FIL D'OLI

A UNA CASSOLA



4 SOFREGEIX LA CEBA

FINS QUE ES DORI



5 SALPEBRE-LA



6 INCORPORA ELS PÈSOLS

FES UN PARELL DE VOLTES



7 AFEGEIX AIGUA

COBREIX-LOS



8 COU-LOS 6-8 MINUTS

TAPA LA CASSOLA



A FOC MITJÀ

9 AFEGEIX MENTA TRINXADA

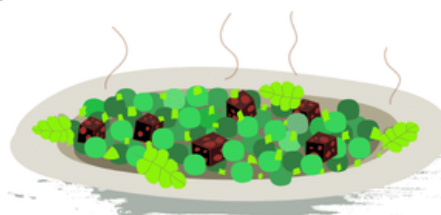


10 AFEGEIX BOTIFARRA

TALLADA A DAUETS



UN MINUT DE REPÒS AMB LA CASSOLA TAPADA



JA ELS PODEU SERVIR!





Agraïments

Un agraïment especial a la Xarxa de Productes de la Terra, sense els productors i elaboradors locals, no seria possible posicionar a la comarca com a referent en la gastronomia amb producte local de qualitat i reconegut arreu per ser del Maresme i tampoc tindria sentit organitzar esdeveniments com el **Temps de Pèsols al Maresme** per revalorar el producte local.

I com no, un agraïment als restauradors, que -sense ells- aquestes accions tampoc tindrien sentit. Al personal tècnic municipal, per estar al front i ser la cara visible de les gestions que es fan des de l'àmbit de gestió pública. I no ens oblidem de la més petita de les DO vitivinícoles, la DO Alella i enoturisme, perquè bo i ser la més petita de les denominacions d'origen, ens fa molt grans a la comarca i al territori.

Un agraïment especial als restauradors que participen en les Jornades Gastronòmiques del 2022, i, en especial, a aquells que han volgut compartir amb el lector alguna de les seves receptes recollides en aquest *ebook*.

Aquest receptari us permetrà elaborar una varietat d'autèntics plats de gourmet de la comarca, cuinats amb el protagonista d'aquestes Jornades, el pèsol del Maresme.

Ara bé, si voleu descobrir el secret de l'autèntic **SABOR MARESME**, aquest s'amaga en les mans dels xefs i en els seus fogons! Així que us proposem que us deixeu delectar anant a degustar les propostes gastronòmiques de la cuina del pèsol als seus establiments durant aquestes Jornades.

Que vagi de gust!



Agraïment especial als restauradors i productors del Maresme que han fet possible aquest receptari

[**Restaurant Amedialuz**]

Carrer Ample, 9, Canet de Mar
Tel. 937 94 37 25

[**Restaurant Can Formiga**]

Carrer de l'Església, 104, Pineda de Mar
Tel. 937 67 17 35

[**Melmelades Calada**]

Carrer Tobella, 42, Sant Pol de Mar
Tel. 937 60 37 10

[**El racó de Can Feliu**]

Carrer Àngel Guimerà, 41, Vilassar de Dalt
Tel. 937 53 29 16

[**Hotel Sa Voga**]

Rial de sa Clavella, 12, Arenys de Mar
Tel. 937 95 92 93

[**Restaurant Xalavia**]

Carrer Gran, 8, Argentona
Tel. 937 07 04 61

[**Aula-restaurant El Rebost del Bisbe**]

Carrer de Valldebanador, 39, Calella
Tel. 937 66 12 01

[**Xef Carne Ruscadella**]

Ambaixadora de la gastronomia de la comarca i del producte local

[**Restaurant Tresmacarrons**]

Xef Miquel Aldana

Avinguda Maresme, 21, El Masnou
Tel. 935 40 92 66



Localitza els restaurants
que tens més a prop...



De l'11 de març a l'1 de maig de 2022

Temps DE pèsols — AL — Maresme

#pesolsdelmaresme

Edita:



Col·labora:



#costabcnmaresme

@costabcnmaresme / @mengemmaresme

saborsmaresme.cat
turismemaresme.cat

