

Primera edició: abril del 2024

Llibre realitzat sota llicència de 3cat
Obra basada en el programa de televisió
Cuines produït per 3Cat

© 3cat
© D'aquesta edició: Ara Llibres
Carrer del Perú, 186
08020 - Barcelona
www.arallibres.cat

© Dels textos: Marc Ribas, Gessamí Caramés i Arnau París
© Fotografies d'interior i coberta: Enrique Marco i l'arxiu
del programa

Direcció del programa: Rosa Torres
Direcció gastronòmica: Marc Ribas
Cuina: Ana Brotons
Producció del programa: Montse Narro

Direcció editorial: Joan Carles Girbés
Edició: Cristina Serret i Gerard Espelt
Disseny de coberta i interiors: Elisabeth Tort
Redacció: Mónica Ramírez
Correcció: Elisabet Kamal
Impressió: Macrolibros
ISBN: 978-84-1173-062-4
Dipòsit legal: B 5380-2024

Tots els drets reservats als titulars del copyright.



Marc Ribas
Gessamí Caramés
Arnau París



Sumari

— Introduccions	6
— Les bases	9
— Compra i rebost	23
Receptes	
— Verdures i hortalisses	39
— Coques, pizzes i entrepans	57
— Arrossos	73
— Pasta	91
— Llegums	107
— Cremes i sopes	121
— Peix i marisc	137
— Carn	155
— Ous	173
— Postres i dolços	187
— Receptes pim-pam	207
— Índex de receptes	238
— La playlist del Cuines	240

El 'Cuines', un èxit de tots

El 2016 començava un nou *Cuines* amb molt rock'n'roll, un programa ple de color... i amb un cuiner sense davantal i amb molt tupè! Des de llavors, Marc Ribas i tot l'equip de TV3 que hi ha al darrere de les càmeres hem volgut transmetre la passió pel que fem, programa a programa.

En Marc va començar a cuinar receptes de xup-xup, propostes per al dia a dia, receptes per a ocasions especials, plats tradicionals catalans... I, tots, brutals!

Poc temps després s'incorporava al programa Gessamí Caramés, que va arribar per endolcir-nos la sobretaula amb postres irresistibles. L'últim a unir-se a l'equip ha estat Arnau París, amb una proposta de receptes pim-pam: plats senzills i ràpids, per a quan no hi ha temps però no es vol renunciar a menjar bé.

El *Cuines* es cou als fogons, però també als despatxos, a la redacció, al plató i a les sales d'edició i àudio. I és aquí on treballem tots els professionals que hem fet possible aquesta aventura, els d'ara i els que hi han passat al llarg dels anys. El programa ha aconseguit ser un dels més vistos cada dia, i també dels més valorats, i això no hauria estat possible sense un bon treball en equip.

Però res de tot això tindria sentit sense VOSALTRES, els espectadors. Sou els que dia rere dia ens feu confiança, i la raó de ser de tot plegat. GRÀCIES per ser-hi.

La tele és màgia, però la cuina també... I ens agrada pensar que el *Cuines* és com un programa de màgia que revela els trucs al públic. Ara, també els podeu consultar tots en aquest llibre. Gaudiu-lo i cuineu-lo.

Ens trobem a 3Cat i TV3. Prometem cuina i entreteniment. Us hi esperem!

Rosa Torres

Directora del 'Cuines'

'Cuines', una bogeria que s'ha fet gran

Teniu a les mans el llibre del *Cuines*. Amb ell, hem volgut fer el mateix que en el programa de televisió: que no sigui només una guia de receptes, sinó també un manual de cuina.

Les nostres receptes no són obligatòries, són indicatives. És a dir, les podeu interpretar com més us agradi. Si suggerim picant i no us fa el pes, no cal que n'hi poseu. És clar que hi ha coses que no podem canviar... Per exemple, a la pastisseria no ens podem inventar les fórmules: no podem afegir una mica més de farina o una mica més de llet, perquè llavors, en comptes d'un pastís, potser ens acabaria sortint un bunyol (i el que volem és que les nostres receptes ens quedin brutals). En definitiva, quan diem que les receptes del *Cuines* són indicatives, volem dir que podeu experimentar: si a la massa de pa de pessic no hi voleu afegir cacau, però sí canyella, sí que ho podeu fer.

A més de les receptes, en aquest manual també hi trobareu el com, el què i el què no comprar, a més de tots els consells que ens fan més fàcil omplir el rebost i cuinar.

Amb aquest llibre també volem retre un homenatge al sector primari, que tant ens ha ajudat durant aquests anys de programa. Ens han deixat entrar als seus camps, a les seves granges i a les seves barques. Amb ells, hem pogut veure com es pesca, com es fa el formatge, com s'obté la llet o com hi ha gallines que viuen en parcs naturals. A més, hem pogut conèixer tot allò que, de vegades, queda en un segon pla, però que per a nosaltres és importantíssim. I és que tota la feina que es fa al camp i al mar és la que acabem portant a taula. Per tant, els volem donar les gràcies.

També volem expressar el nostre agraïment a la gent dels mercats que ens han obert les portes. Perquè ens han aconsellat a l'hora de la compra, ens han ajudat a donar bones recomanacions i, sobretot, perquè ens subministren el producte fresc cada dia.

En el seu moment, el programa *Cuines* va ser una novetat a la tele i a TV3. Cuinar a la televisió no era fer veure que cuinàvem. Per a mi, era molt important que s'entengués que no n'hi ha prou que tot sembli bo: ha de ser bo. I, més que bo, brutal. Aquesta va ser la nostra primera gran lluita. Un cop superada, vam poder fer aquesta bogeria que és el programa *Cuines*. Un programa que ha anat creixent, tant pel que fa a la durada com en membres de l'equip. És un programa màgic. I, per això, també vull agrair la feina de totes les persones que hi han passat i l'han fet més gran i suculent. Ara, el *Cuines* no només és brutal, sinó que també és meleta de romer. I, a més, s'ha pogut fer en un pim-pam.

Marc Ribas

Cuiner i presentador del 'Cuines'



Les bases

Brous i fumets

La cuina necessita unes bases que ens ajudin a construir uns fonaments sòlids. A la cuina catalana, aquestes bases són els brous i els sofregits. En aquest bloc expliquem com els hem de preparar perquè siguin tan sòlids com la cuina que volem fer.

El brou i el fumet són una infusió on el més important és que el líquid centri tota la substància d'allò que infusionem, sigui carn, peix o vegetals. Per aconseguir-ho hi ha tres factors clau: la sal, el temps de cocció i el temps de repòs.

El primer que hem de tenir en compte abans de començar a fer un brou o un fumet és no salar l'aliment que vulguem fer servir. Si ho fem, impedirem que el seu sabor passi al líquid, perquè la sal manté els sucres a dins de l'aliment. El brou ens quedaria salat, però no seria prou potent, no tindria el sabor d'aquella carn, d'aquell peix o d'aquell vegetal. En canvi, si no hi afegim sal, la mateixa salinitat natural de l'aliment farà que el sabor passi a l'aigua.

Un altre factor important és el **temps de cocció**. D'entrada, el brou no ha de bullir massa fort, perquè ens quedaria tèrbol i no seria bo. Recordem que és una infusió. El millor és que el comencem a fer amb el líquid sense escalfar, en fred, i tan bon punt arrenqui el bull, abaixem el foc al mínim i deixem que es cogui. El temps de cocció per a un brou o un fumet de verdures és d'entre 30 i 50 minuts; el del pollastre, unes

dues hores, i el d'altres carns, com la vedella, fins a quatre hores. Durant aquest temps l'aliment ens dona el sabor, l'aroma i la proteïna que necessitem. Passats aquests minuts, ja no cal que el continuem coent i gastant energia.

Una altra qüestió que hem de tenir en compte quan fem un brou és que la proteïna que fem servir, sigui peix o carn, pot tenir impureses. Per eliminar-les, podem fer el que anomenem un blanquejat. És a dir, coure'l de fred a calent. El que hem explicat abans.

El tercer factor clau per tenir un bon brou o fumet és el **temps de repòs**. Com a mínim, ha de ser el mateix temps que el de cocció. Si es cou durant 30 minuts, ha de tenir 30 minuts de repòs. D'aquesta manera, els aliments deixaran anar tota la proteïna. Un cop passat aquest temps, colem el brou i ja el tindrem a punt. Aquest mateix procés es pot fer amb els guisats.

Finalment, cal tenir present que, abans de preparar un fumet, hem de netejar i trossejar els vegetals que courem. Si el brou és de carn, podem blanquejar o rostir els ossos. Ja hem explicat que blanquejar consisteix a afegir l'aliment cru en aigua freda i anar-lo escalfant. Si, en canvi, rostim els ossos, els brous ens quedaran més intensos.

Brou d'au

BROUS DE CARN

1. Blanquegem els ossos de pollastre. Per fer-ho, posem aigua a temperatura ambient a la cassola. Hi afegim les carcasses i la cuixa de pollastre i ho posem al foc perquè bulli.
2. Quan hagi bullit, escorrem l'aigua i posem els ossos i la cuixa de pollastre a l'olla de pressió.
3. Posem dins l'olla les cebes senceres i pelades, les pastanagues tallades a rodelles, la part verda dels porros tallada a rodelles, el ram de lloret, julivert i farigola, el pebre negre, la part interior d'un cardamom i un clau d'espècia. Hi afegim 3 litres d'aigua.
4. Tapem l'olla de pressió i ho portem a ebullició. Comptem 50 minuts a partir del moment en què l'olla xiuli.
5. Passat aquest temps, ho deixem reposar 6 hores, amb l'olla tancada.
6. Colem el brou i el posem a la nevera.
7. Després d'unes hores, podem desgreixar el brou. Per fer-ho, en retirem el greix que ha quedat a la superfície amb un colador de malla fina o amb una cullera. Després, ja tindrem el brou a punt per a qualsevol recepta.

Ingredients per a 4 persones

- 3 l d'aigua
- 2 carcasses de pollastre o de gallina
- 1 cuixa de pollastre
- 2 cebes petites
- 2 pastanagues
- 2 porros
- 1 ram de lloret, julivert i farigola
- 1 clau d'espècia
- 5 boles de pebre negre
- Cardamom

Consell brutal Si no tenim olla de pressió, podem coure el brou en una olla convencional, durant dues hores, a foc molt baix i amb l'olla destapada



Brou de porc

BROUS DE CARN

Ingredients per a 4 persones

- 4 peus de porc tallats al llarg
- 250 ml de vi ranci
- 6 aletes de pollastre
- 2 pastanagues
- 1 careta de porc
- 3 porros
- 2 grans d'all
- 6 boles de pebre negre
- 2 beines de cardamom
- 1 clau d'espècia
- Cibulet

1. Tallem les pastanagues i el porro a la bresa. Els distribuïm en una safata de forn amb una base de paper sulfurat. En una altra safata de forn, hi distribuïm les aletes de pollastre. Ho torrem tot al forn, a 200°C, durant 30 minuts.
2. En una olla gran, posem els peus de porc i la careta de porc i ho cobrim amb aigua freda. Fem que arrenqui el bull. Quan ho faci, llencem l'aigua i tornem a posar peus i careta a l'olla.
3. Hi afegim les aletes i els vegetals torrats, el pebre negre i el cardamom aixafats, el clau d'espècia, els grans d'all sense pelar i el vi ranci. Deixem que l'alcohol s'evapori.
4. Afegim aigua a l'olla fins que arribi a la vora de dalt. La posem a foc mitjà i anem retirant l'escuma de la superfície amb una aranya. Quan ja no en quedi, ho fem coure, a foc baix, durant 5 hores. Quan punxem els peus i estiguin tous, apaguem el foc i ho deixem en repòs 2 hores.
5. Colem el brou i el deixem a la nevera.
6. Al cap d'unes hores, en podem enretirar la capa de greix de la superfície amb una cullera, i ja el tindrem a punt.

Brou de carn

BROUS DE CARN

Ingredients per a 4 persones

- 3 l d'aigua
- 5 aletes de pollastre
- 1 tall de jarret
- 1 pota de vaca
- 4 tendons de vaca
- 2 ossos de vedella
- 500 ml de vi negre
- 2 porros
- 2 pastanagues
- 1 branca d'api
- 2 grans d'all
- 5 boles de pebre negre
- 1 clau d'espècia
- Julivert
- Llorer

1. Preparem una safata de forn amb paper sulfurat i hi posem les aletes de pollastre, la pota de vaca, el jarret, els tendons i els ossos de vedella, i els torrem, 15 minuts, a 220°C.
2. Mentrestant, posem un raig d'oli a l'olla de pressió i deixem que s'escalfi. Quan estigui calent, hi posem la part verda i neta dels porros, les pastanagues netes i tallades, l'api i els dos grans d'all, pelats. Enrossim les verdures suaument.
3. Aboquem el vi negre a l'olla. Amb el foc viu, deixem que es vagi evaporant l'alcohol.
4. Afegim a l'olla els ossos i la carn torrats al forn i les boles de pebre negre, una fulla de llorer, un manat de julivert i el clau d'espècia.
5. Cobrim el contingut amb 3 litres d'aigua. Tapem l'olla i ho deixem coure 50 minuts des del moment en què xiuli. Passat aquest temps, deixem l'olla tapada durant 6 hores perquè reposi.
6. Passat el temps de repòs, colem el brou i el posem a la nevera.
7. Al cap d'unes hores, en podem desgreixar el brou retirant-ne el greix solidificat de la superfície.

Consell brutal Quan torrem la carn al forn en fem apujar els sabors i aconseguim que el caldo resultant sigui fosc, a diferència del brou d'au, que és blanc



Fumet blanc

BROUS DE PEIX

Ingredients per a 4 persones

- Espines i cap de corball
- Pells de bacallà
- 2 porros
- 1 pastanaga
- Aigua mineral
- Llorer
- Julivert

1. Posem en un tàper aigua mineral i sal (50 g/l), les espines i el cap de corball sense les ganyes. Ho deixem 30 minuts.
2. Pelem els porros i la pastanaga i els tallem a la bresa.
3. Posem en una olla el peix blanquejat, les verdures, pells de bacallà remullades, una fulla de llorer i tres branques de julivert, i ho cobrim amb aigua mineral freda.
4. Ho posem a bullir i ho deixem a foc molt baix durant 20 minuts. Després, ho deixem 20 minuts més de repòs.
5. Colem el fumet blanc i el guardem.

Brou de gambes

BROUS DE PEIX

Ingredients per a 4 persones

- Caps i closques de gambes
- 2 grans d'all
- 1 fulla de llorer
- Aigua mineral
- Conyac
- Oli OVE

1. Escalfem un bon raig d'oli en una olla exprés i posem un pot amb aigua mineral a bullir.
2. Rostim a l'olla exprés els caps i les closques de les gambes amb els dos grans d'all aixafats i una fulla de llorer.
3. Hi afegim un raig de conyac i ho flamegem.
4. Hi incorporem l'aigua calenta i ho deixem bullir a pressió, a foc baix, durant 10 minuts.
5. Ho retirem del foc i ho deixem reposar 30 minuts.
6. Colem el fumet de gambes i el guardem.

Fumet vermell

BROUS DE PEIX

Ingredients per a 4 persones

- 1,5 kg de peix
- 250 g de galeres
- 1 grapat de musclos
- 1 ceba
- 2 porros
- 3 tomàquets
- 2 grans d'all
- Llorer
- Conyac
- Aigua
- Oli OVE

1. Posem el peix en un tàper amb aigua i sal.
2. Tallem la ceba i els porros a la brunesa. Els posem a sofregir en una olla amb oli, amb els grans d'all aixafats i una fulla de llorer.
3. Fem la creu als tomàquets i els escaldem en un pot amb aigua bullent. Els refredem en un bol amb aigua i gel i els pelem.
4. Tallem els tomàquets a concassé i els afegim a l'olla.
5. Afegim a l'olla el peix, les galeres i els musclos. Ho deixem enrossir.
6. Posem a escalfar aigua mineral en un pot.
7. Afegim a l'olla un raig de conyac i deixem evaporar l'alcohol.
8. Hi aboquem l'aigua calenta i deixem que bulli 20 minuts a foc mínim i que reposi 30 minuts més.
9. Colem el fumet vermell i el guardem.

Consell brutal Dels tres fumets del peix, el blanc és el més suau i el que aguanta les coccions més llargues. A l'altre extrem hi ha el de gambes, que és el més intens



Brou de verdure

BROUS VEGETALS

Ingredients per a 4 persones

- 2 l d'aigua
- 2 porros
- 1 branca d'api
- 4 grans d'all
- 2 tomàquets de pera
- 1 pebrot verd italià
- 1/2 bròquil
- 250 g de portobel·los
- 1 grapat de cigrons
- 5 branques de julivert
- 3 cullerades de salsa de soja
- Llorer
- Farigola

1. Agafem el julivert, el pebrot verd, els tomàquets, els porros, l'api, el mig bròquil i els xampinyons i els tallem a la bresa.
2. Posem les verdures a dins d'una olla de pressió amb els grans d'all, una branca de farigola, una fulla de llorer, la salsa de soja, els dos litres d'aigua i un grapat de cigrons, que haurem hidratat amb aigua mineral durant tota la nit.
3. Tapem l'olla de pressió i la posem a foc mitjà. Quan comenci a xiular, ho coem 30 minuts. Després, ho deixem reposar 2 hores a temperatura ambient.
4. Passat aquest temps, colem el brou i el reservem.

Brou d'arrels

BROUS VEGETALS

Ingredients per a 4 persones

- 2 porros
- 4 pastanagues
- 4 xirivies
- 1 moniato
- 12 xiitakes
- 2 grans d'all
- 5 boles de pebre negre
- 3 l d'aigua
- 120 g de cigrons hidratats
- Llorer
- Oli OVE

1. Netegem i pelem els porros, el moniato, les xirivies i les pastanagues. Els tallem a la bresa i els posem en una safata de forn amb paper sulfurat. Hi afegim un raig d'oli.
2. Ho enforenem 45 minuts a 180°C.
3. Tallem els xiitakes a la bresa i els reservem.
4. Traiem les verdures del forn i les posem en una olla. Hi afegim els xiitakes, l'aigua, les boletes de pebre negre aixafades, els grans d'all i una fulla de llorer. Tapem l'olla i fem que arrenqui el bull.
5. Quan bulli, hi afegim els cigrons hidratats. Ho deixem bullir durant 1 hora i després ho deixem reposar 6 hores més.
6. Colem el brou i el reservem.

El producte Les verdures que fem servir tenen un punt dolç, i per això ens acabaran donant un umami amb una intensitat de dolç i salat molt interessant



Els sofregits

A la cuina catalana, l'ingredient principal del sofregit és la ceba. A la cuina espanyola, en canvi, és el tomàquet. De fet, podríem dir que el sofregit de la cuina espanyola és gairebé una salsa de tomàquet. En tot cas, és important saber que la base dels sofregits pot ser la ceba sola, o la ceba i el tomàquet.

Els ingredients del sofregit han d'estar molt treballats i seguir un ordre. El nostre sofregit començarà amb una **ceba** tallada molt petita, a la brunesa, que caramel·litzarem. És a dir, la courem en una paella amb oli d'oliva i l'anirem remenant, perquè no se'ns cremi, fins que quedi ben fosca. Un cop la tinguem així, hi afegirem el **tomàquet**. La proporció sempre ha de ser d'un 70% com a mínim de ceba i d'un 30% de tomàquet. Tot ha de coure fins que quedi ben sec.

Habitualment, el sofregit el preparem amb oli d'oliva verge extra. Però si en féssim molta quantitat, a una temperatura molt baixa i amb molt de temps, podríem arribar a fer-ho sense oli. D'aquesta manera no quedaria tan saborós, però seria més digestiu.

Els tomàquets per al sofregit

Depèn de la temporada i dels tomàquets que trobem, podem fer el sofregit d'una manera o d'una altra. Preferiblement, treballarem amb tomàquet madur, però si no en trobem, podem fer servir el de penjar. En aquest cas, no el trossejariem, sinó que el ratllariem.

És important saber que, si fem un sofregit amb el tomàquet tallat a trossets i amb la llavor, ens quedarà més àcid. Si, en canvi, pelem el tomàquet i només en fem servir la polpa tallada a *concassé*, el sofregit serà més suau i menys àcid.

Altres verdures

També podem fer sofregits amb alls tendres o porro, depenent de la força i la intensitat que vulguem. Amb l'all tendre serà més potent, i amb el porro més dolç. Aquest sofregit podrà incloure tomàquet o no. I també, fins i tot, podem fer servir polpa de nyora, com si volguéssim a fer una salmorreta. En aquest cas, la nyora li donaria un sabor més intens. Si el que volem és una mica més d'aroma, hi podem afegir una fulla de llorer.

També hi ha sofregits amb pebrot. Per exemple, dels que preparem quan cuinem un arròs. Quan fem servir pebrot, l'ideal és combinar els dos colors, una mica del verd i una mica del vermell, pels matisos que ens aporten. Un és més herbaci i l'altre més dolç.

Depenent de l'elaboració que fem, també podem afegir al sofregit vi ranci i reforçar-lo amb una mica d'all, perquè ens quedi més potent.

Sofregit de ceba

1. Tallem la ceba a una mida ben menuda, a la brunesa.
2. Posem una cassola a foc mitjà, sense tapar, amb un bon raig d'oli que en cobreixi tot el fons. Un cop calent, hi aboquem la ceba tallada.
3. Després de 20 minuts de foc mitjà, abaixem el foc al mínim, fins que la ceba quedi fosca i feta una pasta, com un caramel. Tot el procés trigarà uns 40 minuts.
4. Quan la ceba es comenci a enganxar, vol dir que ha deixat anar els sucres. Hi afegim el vi ranci per desenganxar-la.
5. Ho rectificuem de sal, i ja ho tenim.

Sofregit de ceba amb tomàquet

1. Tallem la ceba a una mida ben menuda, a la brunesa.
2. Posem oli en una paella i, quan estigui calent, hi afegim la ceba.
3. Després de 20 minuts de foc mitjà, abaixem el foc al mínim fins que la ceba quedi fosca i feta una pasta, com un caramel. Tot el procés trigarà uns 40 minuts.
4. Quan la ceba es comenci a enganxar, hi afegim el vi ranci i deixem que s'evapori l'alcohol.
5. Escaldem els tomàquets, els refredem, els pelem, en ratllem la polpa i la colem per treure'n les llavors.
6. L'afegim a la ceba enrossida amb una fulla de llorer (opcional).
7. Ho deixem coure fins que s'evapori l'aigua de vegetació i ho salpebrem.

Ingredients per a 4 persones

- 2 kg de ceba
- 1 raig de vi ranci
- Llorer
- Oli OVE

Ingredients per a 4 persones

- 2 kg de ceba
- 700 g de tomàquet de penjar
- 1 raig de vi ranci
- 1 fulla de llorer
- Oli OVE

Sofregit d'alls tendres

Ingredients per a 4 persones

- 1 manat d'alls tendres
- 1 gra d'all
- 5 branques de julivert
- 1 raig de vi ranci
- Oli OVE

1. Tallem la part blanca dels alls tendres a la brunesa.
2. Posem oli en una cassola i hi afegim els alls.
3. Els fem suar a foc baix.
4. Apugem el foc i, tot remenant-los, els enrossim.
5. Tallem les branques de julivert molt fines i un gra d'all a la microbrunesa. Ho afegim als alls tendres enrossits.
6. Hi posem un raig de vi ranci i deixem evaporar l'alcohol.
7. Ho rectificuem de sal.

Salses, la nota final del nostre rock&roll

Les salses són un complement necessari per donar aquest toc de rock and roll a les nostres receptes. Si, per exemple, féssim un plat de fideuada, el brou i el sofregit serien les bases i l'allioli la salsa que ens dona la nota final, els matisos.

La salsa més important de la cuina catalana és la picada, que ens aporta, a més d'aroma i sabor, densitat. Les picades poden ser de molts tipus, i les podem afegir a sopes o brous per reforçar elaboracions finals. Per exemple, podem fer una picada d'all, julivert i safrà, i posar-la en un fumet. Cada

vegada que cuinem un arròs amb aquest fumet serà més saborós i potent, i tindrà els matisos dels ingredients de la picada (en aquest cas, el del safrà, l'all i el julivert).

Una altra salsa important a la cuina catalana és el romesco, juntament amb les seves variants, la salmorreta, la salvitxada i el xató. Totes aquestes salses poden funcionar com una picada, perquè incorporen fruita seca que ens dona aquesta densitat que busquem. Així, per exemple, podríem afegir un romesco calent a un fumet de rap i patata.

