

Les receptes virals d'Ada Parellada

50 aliments
x 3 receptes

150 receptes

Les receptes virals d'Ada Parellada

Primera edició: desembre del 2025

© dels textos: Ada Parellada
© del pròleg: José Antich
© de les fotografies de les cobertes
i del pròleg: Gerard Campderrós
© de les fotografies de les receptes:
diversos autors
© de l'edició: Editorial Efadós i Elnacional.cat

EDITORIAL EFADÓS
Carrer d'Edison, 3 - Nau A
Polígon industrial les Torrenteres
08754 El Papiol (Baix Llobregat)
Telèfon: 93 673 12 12
efados@efados.cat
www.efados.cat

Elnacional.cat
Carrer de Numància, 46, 4a A
08029 Barcelona
Telèfon: 93 173 00 99
info@elnacional.cat
www.elnacional.cat

Disseny:
Editorial Efadós

Assessorament lingüístic:
M. Neus Doncel Saumell

ISBN 979-13-87658-48-9
DL B-23856-2025
Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) - www.cedro.org

*Al Marc, la Raquel, en Martí i la Nina.
Gràcies per la paciència i el bon fer.*



Pròleg

José Antich

Fundador del diari *Elnacional.cat*

El primer que s'agraeix del llibre d'Ada Parellada és que és útil, que fa servei. És un llibre de receptes, és clar. Però també és un llibre de producte. Hortalisses, bolets, lactis, ous, llegums, arròs, peixos, carns i fruites, a partir de cadascun dels quals ens proposa tres plats, fins arribar a les 150 propostes de la cuinera de Granollers i propietària del famós restaurant Semproniana, de l'Eixample barcelonès.

L'Ada, cuinera, divulgadora, empresària i escriptora de no-ficció, és sobretot una professional exigent molt amant de la seva feina. Tot el que fa s'ha de fer molt bé i això és un tret que agrairà el lector. I a més, i això és una característica d'aquest llibre, ha de tenir una dificultat raonable. Per això, la majoria de les receptes es poden fer amb menys d'una hora i moltes, amb mitja hora n'hi ha prou. Això no resta importància, ni de bon tros, als plats que ens proposa, sinó que és una prova de la seva maduresa a l'hora de combinar un bon plat a taula amb la velocitat del món actual.

Pertany a la setena generació d'una família de restauració de Granollers i es pot dir que ha viscut la cuina des de ben petita. Els fogons han estat les seves joguines a la infantesa i això d'alguna manera ha fet que la gastronomia sigui no solament la seva professió, sinó una cosa més important, que impregna la seva vida i fa que tot sigui passió, entusiasme i, fins i tot, amor.

Com ella explica, col·labora des del principi amb *Elnacional.cat* i el seu vertical de gastronomia, «La Gourmeteria», en què publica cada setmana una recepta que, a més, es grava a la seva cuina per fer la corresponent versió audiovisual. Aquesta col·laboració ha aconseguit convertir-se en un dels productes estrella del nostre diari. També va acceptar des del primer moment formar part de la família de «La Gourmeteria» i del seu consell editorial. Que per molts anys puguem gaudir de l'Ada, del seu magisteri, de la seva cuina i del seu restaurant.

Introducció

Ada Parellada

Durant més de dos anys hem entomat el repte de gravar unes peces audiovisuals de la sèrie «Tres plats amb...» que podeu recuperar i consultar tant a la secció «La Gourmeteria» del diari digital *Elnacional.cat* com a les meves xarxes socials.

La feina que veieu publicada no es redueix a la gravació sinó que comença molt abans, quan s'ha de triar l'ingredient que cal treballar. No ha estat una tria a l'atzar, sinó respondent a les premisses següents: producte de proximitat, de temporada, que es pugui trobar amb facilitat a tots els punts de venda i que no es dispari de preu.

Triat el producte principal, s'ha de decidir quines seran les tres receptes, cosa que m'ha provocat algun maldecap perquè, de vegades, he pensat que no me'n sortiria. És important que el producte principal sigui exactament això, principal, i no un mer acompanyant o complement. A mesura que hem anat gravant, l'experiència m'ha mostrat que «menys és

més» i, si la recepta té pocs ingredients, pocs estris i pocs passos, sempre és més benvinguda per part del públic.

Un cop hem «dissenyat» el projecte que volem gravar, l'he de «testar». Per una banda, perquè moltes de les receptes no les cuino quotidianament i fins i tot algunes han estat descobriments reeixits que, per descomptat, he integrat al meu catàleg de plats imprescindibles. Per altra banda, perquè no totes les receptes dissenyades s'adeqüen al format de vídeo de trenta segons i, per tant, no ens són vàlides. Tot i això, ens les empesquem per explicar bé tot el procés malgrat que, evidentment, és molt més llarg que el que surt a la pantalla. I també fem mans i mànigues per intentar SALVAR moltes receptes que no responen al format audiovisual.

I en aquest moment, en el que tot està triat, s'ha de fer la producció, cosa que significa que hem de tenir tooooots els ingredients a punt, tooooots els estris i, per descomptat, les preparacions prèvies per intentar agilitar la gravació.

I arriba el dia de la veritat: el dia que gravem les receptes. I aquí ens pot passar, de fet ens passa, de tot. Els ingredients no responen com jo havia imaginat –o són massa madurs o massa durs o massa grossos o massa esqui-fits, per exemple, per farcir-los–, ens oblidem de posar el temporitzador i se'ns crema el que estem enfortint, el congelador no acaba de funcionar i no hi ha manera que se'ns qualli el gelat... i mil imprevistos més, afegint-hi que jo hi ha dies que estic menys inspirada o més cansada... o simplement no estic tan destra ni de bon humor. Totes aquestes situacions s'han de resoldre amb imaginació, professionalitat, confiança i, sobretot, molta alegria. Ens ho hem de fer com sigui perquè, en tots els casos, hem de tirar endavant. Així que és millor amb alegria que no pas amb renecs i males puges.

Deixeu-me esplaïar una mica més en aquest punt perquè ens ho hem de fer valer. Amb totes aquestes tasques, imprevistos i altres històries que ara no em venen al cap, penseu que som un equip descomunal de producció de cuina i de gravació. Mai més lluny de la realitat, ja que tota aquesta feina la fem només tres persones, incloent-hi el videògraf, que tant grava com edita les peces. No vull pas desmerèixer ningú, ans al contrari!, però cal admetre que tenim les nostres limitacions, tant materials com competencials. I no em refereixo a l'equip de gravació sinó al minúscul equip de cuina, ja que som només dues, sobrepassades de feina i mancades de temps perquè combinem la preparació de les gravacions amb moltes altres tasques i, evidentment, amb la gestió del restaurant. Potser penseu que tanta feina per a un equip tan

minso es compensa espaiant les gravacions. Doncs ha arribat el moment d'explicar que cada dilluns (dia de tancament del restaurant) gravem la barbaritat de nou receptes. Cada setmana! Perquè el compromís del diari és publicar cada divendres sense faltar, ni per Nadal ni durant les vacances d'estiu. Som pocs, amb pocs mitjans i l'experiència l'hem anat assolint a còpia de practicar, però, malgrat tot, sempre ho hem acabat aconseguint i no tinc cap dubte que és gràcies a l'entusiasme de l'equip.

Així doncs, el ritme de treball ha estat trepidant i confesso que, de vegades, extenuant, però el balanç ha estat positiu perquè, com a mínim per a mi, ha estat un gran aprenentatge, tant culinari com personal i, per descomptat, del món audiovisual, del qual era (i encara en soc) una absoluta llega.

En aquest receptari hi trobareu, ben endreçat, el recull de la majoria de les peces publicades. L'objectiu és que sigui un material pràctic, que tingueu a l'abast sempre i a punt per a quan tingueu a la nevera aquest ingredient o aquell altre i vulgueu idees noves, fresques, fàcils i garantides que us facin triomfar a taula.

Aprofito aquestes línies per fer un agraïment immens a totes les persones que han fet possible aquesta aventura, tant a l'equip directiu d'*Elnacional.cat*, que van confiar en mi i mai m'han posat cap límit ni creatiu ni de contingut, com als realment «patidors» de la història, a qui dedico el llibre, perquè són els veritables artistes de les peces audiovisuals que durant tot aquest temps hem publicat cada divendres. Moltes gràcies, Nina, Marc, Raquel i Martí.

3 receptes **Albergínia**

El prefix *al-* ja ens indica que aquesta hortalissa va ser introduïda a casa nostra pels àrabs. I és que, si hem de buscar un aliment que agermani tota la Mediterrània, l'albergínia n'és la bandera. Ara se'n troba tot l'any, gràcies als hivernacles, però és millor menjar-la quan n'és temporada, a ple estiu, i practicar un dels plats més emblemàtics que trobem amb diferents noms però idèntics ingredients: *samfaina*, *pisto* o *ratatouille*.

Vegetals

Albergínia lacada amb formatge de cabra

- **2 ALBERGÍNIES**
- 1 grapat de cirerols
- 300 g de cigrons
- 100 g de formatge de cabra
- 60 g de mel
- 60 g de mostassa
- Fruita seca variada: nous, avellanes, pipes de gira-sol i ametlles
- Pebre vermell, herbes aromàtiques (orenga, farigola, romaní...), gingebre, cúrcuma i comí
- 200 g d'hummus de cigró
- Julivert fresc
- Sèsam
- Oli i sal

RAQUEL SÁNCHEZ

Pas a pas

- 1.** Comencem fent els cigrons especiats. Els posem en una safata de forn, ben escampats, hi posem sal i un bon raig d'oli. Els enforem a 180 °C durant 30 minuts. Tan bon punt surtin del forn, els amanim amb pebre vermell, herbes aromàtiques, gingebre, cúrcuma i comí.
- 2.** Tallem les albergínies per la meitat longitudinalment. Amb un ganivet els fem un enreixat procurant no tallar-ne la pell. Hi posem sal i un bon raig d'oli, i les enforem a 180 °C durant 30 minuts.
- 3.** Fem una barreja de mostassa i mel. Pintem la carn de les albergínies i les tornem a enforar a 180 °C durant 10 minuts.
- 4.** A la base del plat hi posem una capa d'hummus. A sobre hi posem l'albergínia lacada. Acabem el plat amb formatge de cabra esmicolat, cigrons especiats, fruita seca variada, cirerols partits per la meitat, julivert picat i sèsam. Ho acabarem amb un bon raig d'oli d'oliva extra verge.

 **45**
minuts

 **4**
comensals

 ********
dificultat

*Ple de sorpreses, de sabors, de textures i de colors, aquest plat tant és per a cada dia com per a un dia de festa. **Anima't a fer-lo i et sorprendràs!***

TANYALOVUS



Cassola d'albergínia i ous

- 1 ALBERGÍNIA
- 5 ous
- 100 g de formatge brie
- 200 g de sofregit de ceba i tomàquet
- Oli d'oliva
- Sal
- Julivert i porradell

Pas a pas

1. Tallem l'albergínia a rodelles.
2. En una cassola hi posem un bon raig d'oli i hi coem les albergínies per les dues bandes fins que estiguin daurades. Hi afegim sal.
3. Ara hi posem el formatge brie tallat a bocins i el sofregit de ceba i tomàquet. Fem forats per entaforar-hi els ous. Trenquem un ou sobre cada forat. Tapem la cassola i ho coem a foc lent fins que la clara qualli.
4. Fora del foc salem lleugerament els rovells d'ou.
5. Acabem el plat amb julivert picat i porradell.



40
minuts



4
comensals



dificultat

Sempre penso que quan diuen «cuina confortable» es refereixen aquesta cassola d'albergínia i ous: es fa sola i només embrutes una cassola, que es pot portar directament a taula!



Bunyols senzills d'albergínia

- 2 ALBERGÍNIES
- 2 ous
- Julivert
- Porradell
- 100 g de pa ratllat
- 100 g de formatge parmesà
- 10 g de llevat químic
- 100 ml de cervesa
- Oli per fregir
- Sal
- Salsa romesco per acompanyar

Pas a pas

1. Directament a la flama, escalivem les albergínies fins que la pell quedi ben socarrimada. Les acabem de coure al forn a 180 °C durant uns 20 minuts. Les deixem refredar tapades. Les pelem amb l'ajuda d'un paper per retirar tota la pell socarrimada.
2. Les aixafem en un bol. Hi posem sal, julivert i porradell picat, un ou sencer, formatge parmesà, pa ratllat, llevat químic, cervesa i un rovell. Barregem el conjunt.
3. Batem la clara a punt de neu i la integrem a la barreja.
4. Posem oli abundant en una cassola petita i, quan sigui calent, anem posant-hi culleradetes de barreja. Quan siguin daurades, les posem sobre paper absorbent.
5. Ho acompanyem amb salsa romesco.



35
minuts



4
comensals



dificultat

La gràcia d'aquests bunyols, a banda de ser cruixents per fora i tendres per dins, és que pots fer-los de tota mena de verdures cuites. Els bunyols són sempre una magnífica estratègia per aprofitar restes de verdures!

3 receptes

Bolets

Les cultures o són micòfiles o són micofòbiques. No hi ha terme mitjà, i és que al voltant dels bolets s'han generat tota mena de llegendes, la gènesi de les quals és sempre protegir la població del perill d'enverinament d'algunes espècies. Els catalans som els més micòfils del planeta, gosaria dir, vista la fal·lera que ens agafa quan arriba la tardor (i tothora). Tant per l'emoció d'anar-los a caçar al bosc com pel plaer immens que sentim davant la imatge de les parades curulles al mercat, els bolets ens produeixen una fascinació gairebé màgica. Conèixer-los, saber-los identificar, és una mena de triomf personal. I és que un plat amb bolets assoleix sempre un nivell superior. És una festa total.

Que mai deixem de ser els més micòfils del planeta!

Vegetals

RAQUEL SÁNCHEZ



Remenat de camagroc amb pernil

- 1 kg de CAMAGROCS
- 8 ous
- 1 gra d'all
- 100 ml de nata líquida
- 8 llesques de pernil bo
- Oli d'oliva
- Porradell picat
- Sal

Pas a pas

1. Rentem bé els camagroc. En una paella amb oli d'oliva hi posem els camagroc i el gra d'all laminat a foc mitjà. Esperem que els camagroc treguin l'aigua i la tornin a embeure.
2. Hi posem els ous i la nata. A temperatura baixa ho anem remenant fins que qualli, remenant tant com calgui.
3. Hi afegim sal.
4. Ho passem al plat i ho servim amb pernil bo i porradell picat.



20
minuts



4
comensals



dificultat

MANUEL MILAN

Ous cremosos i bolets de tardor; sopar ràpid que té gust de bar clàssic de poble.



Pasta carbonara amb barreja de bolets

- 400 g de **BOLETS**: rossinyols, camagroc, rovellons
- 200 g de cansalada curada
- 300 g de pasta
- 4 rovells d'ou
- 200 g de formatge parmesà ratllat
- Sal i pebre
- Oli d'oliva

Pas a pas

1. Tallem la cansalada en petits daus. La fem suar a la paella sense gens d'oli i a foc mitjà fins que extregui tot el greix i quedi cruixent. La reservem, conservant el greix, que aprofitarem per saltar els bolets.
2. Primer hi posarem els rossinyols i els rovellons. Ho sacsegem. Uns minuts més tard hi posarem els camagroc i ho continuarem coent, esperant que treguin l'aigua i la tornin a embeure. Els retirarem de la paella.
3. Bullim la pasta en abundant aigua amb sal.
4. En un bol posem els rovells, aigua de la cocció i el formatge parmesà. Fem una crema.
5. Aboquem la pasta a la paella i hi afegim la crema. Ho remenem a baixa temperatura fins que ens quedi com una crema, com si fos nata. Finalment, hi afegim els bolets. Ho sacsegem. Ho passem al plat i hi afegim la cansalada cruixent i força pebre acabat de moldre.



30
minuts



4
comensals



dificultat

Carbonara rica en bolets i parmesà, sense nata, per lluir-se un vespre sense gaire feina.



Trinxat de patata i ceps amb foie i ou escalfat

- 4 **CEPS** bonics
- 4 ous
- 200 g de foie
- 3 patates bullides amb pell
- 50 g de mantega
- Oli d'oliva
- Vinagre
- Sal i pebre

Pas a pas

1. Pelem les patates quan encara són calentes i les aixafem amb sal, pebre i mantega.
2. Rentem els ceps, els tallem i els coem a la paella amb un raig d'oli. Quan siguin cuits, hi afegim la sal. Reservem uns ceps bonics per acabar el plat. Ara hi posem la patata i anem aixafant-ho fins que sigui daurat per fora i tendre per dins, en forma de trinxat.
3. En una cassola amb aigua a punt de bullir, amb sal i un bon raig de vinagre, fem un remolí i hi deixem caure l'ou. 4 minuts de cocció i ja el tindrem.
4. Fem el foie a la planxa, a foc mitjà-alt perquè quedi daurat per fora.
5. Servim el trinxat amb els ceps reservats, el foie i l'ou escalfat.
6. Acabem amb una mica de flor de sal.



50
minuts



4
comensals



dificultat

Trinxat de patata i ceps amb foie i ou escalfat. Plat de Festa Major, contundent i aromàtic, amb el rovell que regalima sobre el trinxat.