




Receptes del Mercat

**Mercat
d.●lot**

 Ajuntament d'Olot **100%ot**




Sabors oblidats

RANCIET

BY - PERE PLANAGUMÀ -

**Mercat
d.●lot**

 Ajuntament d'Olot **100%ot**

1 Sofregit base de tota la vida (el "sofregit de la iaia")

Cada casa en tenia un pot a la fresca.

- 3-4 c.s. ben plenes de ranciet a la cassola.
- Quan fumeja, 2 cebes grans tallades ben petites.
- Coure a foc molt baix 30-40 min fins que sigui quasi confitat i color caramel fosc.
- Guardar en pot de vidre: aquest és el secret de totes les salses, rostits, estofats bons de veritat.



2 Fesols amb ranciet i botifarra negra

- Posar ranciet al fons de l'olla de fang.
 - Daurar botifarra negra, uns 200 gr, tallada a rodelles gruixudes.
 - Afegir fesols blancs cuits una fulla de llorer i cobrir a la meitat brou d'escudella.
 - 15-20 min de xup-xup suau. No es remena gaire perquè no es trenquin els fesols.
- El plat està llest.

3 Espinacs a la catalana clàssics

- En una paella gran, escalfem 3 c.s. de ranciet fins que estigui ben calent.
- Afegim 1 kg d'espinacs frescos rentats (o bullits i escorreguts).
- Quan minven de volum, afegir un grapat de panses i un altre de pinyons.
- Remenar 2-3 min i llest.

4 Patates amb all i ranciet (les famoses "patates a lo pobre")

- Posem 4 c.s. de ranciet a la cassola.
- 5-6 grans d'all amb pell aixafats.
- Quan siguin daurats, treure'ls i afegir 1 kg de patates tallades a trossos irregulars.
- Sal, una mica de pebre vermell dolç i aigua fins a la meitat.
- Bullir tapat fins que les patates estiguin tendres.

5 Conill o pollastre a l'estil de pagès, amb ranciet

- Trossejar el conill o pollastre de corral, i salpebrar-lo
- En olla de fang, daurar-lo bé amb 3-4 c.s. de ranciet.
- Afegir ceba picada, tomàquet ratllat i un got de vi ranci.
- Quan s'evapori l'alcohol, cobrir amb aigua i coure 1 hora a foc lent.
- Al final, la salsa queda lligada i amb gust de llard.

6 All cremat amb ranciet (plat de Quaresma i Vigília)

- Disposem 3-4 c.s. de ranciet ben calent en una cassola.
- 8-10 grans d'all laminats fins que siguin quasi negres.
- Afegir 1 c.p. de pebre vermell dolç (apartat ràpidament del foc).
- Afegir aigua bullint i 100 g de fideus o pa sec.
- 8-10 min de cocció i un ou per plat trencat dins al final.

Plat de pastors i pagesos quan no hi havia res més.

7 Ous ferrats amb ranciet i llonganissa

- A la paella, escalfem 2 c.s. de ranciet fins que faci olor de torrat.
- Fregir llonganissa o cansalada a trossets.
- Quan estigui daurada, apartar-la i fregir-hi els ous.
- Servir amb la llonganissa per sobre i pa de pagès per sucar.

L'esmorzar o sopar de totes les cases de muntanya i de la Catalunya interior.






Sabors oblidats

SAL^{DE} MUNTANYA

BY - PERE PLANAGUMÀ -

**Mercat
d.●lot**

 Ajuntament d'Olot **100%ot**

1 Tomàquet sec i madur tallat amb sal de muntanya

- Tomàquet raf o de penjar tallat a rodanxes gruixudes.
- Directament per sobre: sal de muntanya + un fil d'oli cru.
- Deixar reposar 5 min. Sembla que porti anxova i parmesà... Però no porta res més.

2 Alvocat a la brasa o torrat

- Alvocat tallat per la meitat, amb l'os retirat.
- 2 min a la planxa o graella per la part tallada.
- Omplir el forat amb ½ culleradeta de sal umami i un raig d'oli.



És el "guacamole" més ràpid i bo del món.

3 Bistec a la planxa "a la japonesa"

- Entrecot o llom baix de 2-3 cm.
- Planxa ben calenta, 1-2 min per banda (al punt que vulguis).
- Fora del foc, espolvorejar generosament amb sal umami com si fos flor de sal.

No cal pebre ni res més: té gust de salsa de peix i carn a la vegada.

4 Enciam "cèsar" sense anxoves ni parmesà

- Enciam romana tallat a trossos.
- Vinagreta: 3 c.s. de la Vinagreta + ½ culleradeta de sal de muntanya + una mica d'all en pols.
- Barrejar i servir immediatament. Té tot el gust del cèsar original però en 30 segons.

5 Patates fregides o al forn "addictives"

- Patates tallades a bastons, fregides o al forn amb oli.
- Quan surtin ben calentes: espolvorejar sal de muntanya com si fossin les patates "trufades" dels bars.

La gent preguntarà què hi has posat... i no ho endevinaran mai.

6 Amanida de cogombre i alga wakame (estil japonès)

- Cogombre tallat molt prim (amb mandolina).
- Alga wakame hidratada 5 min.
- Amanir només amb: sal umami + unes gotes d'oli de sèsam torrat.
- 5 min a la nevera i llest. És un aperitiu que desapareix en 2 min.

7 Ous durs o ous ferrats "millor que amb quètxup"

- Ous durs tallats per la meitat o ous ferrats amb el rovell líquid.
- Directament per sobre: una mica de sal de muntanya i, si vols, unes gotes d'oli picant.

El rovell + aquesta sal és una combinació brutal.





Sabors oblidats

LA VINAGRETA

BY - PERE PLANAGUMÀ -

**Mercat
d.●lot**

Ajuntament d'Olot **100%ot**

1 Amanida clàssica romana (moretum actualitzat)

- Enciams variats (romana, trocadero, rúcula).
- Codonyat, verdures encurtides, olives, etc. al gust.
- Formatge fresc de cabra o ovella a daus.
- Nous picades i panses.
- Vinagreta: 3 c.s. Emulsionar bé i tirar per sobre just abans de servir.



És una explosió umami!

2 Escalivada tèbia amb vinagreta de garum

- Albergínia, pebrot vermell i ceba escalivats.
- Quan encara són tebis, tallar a tires i amanir amb la vinagreta.
- Acabar amb tàperes i olives negres.

3 Tomàquet raf tallat gruixut amb vinagreta

- Tomàquets madurs de penjar o raf tallats a rodanxes gruixudes.
- Vinagreta: 4 c.s. + 1 c de pebre negre.
- Deixar reposar 10 min perquè el tomàquet "es cuini" lleugerament amb l'àcid.

4 Calçots o porros a la brasa amb "salvitxada de garum"

- Calçots o porros tendres fets a la brasa.
- Vinagreta: 5 c.s. oli + 1 c.s. vinagre de xerès + 1 culleradeta garum + ½ gra d'all picat molt fi. Submergeix-hi els calçots calents com si fos romesco... però més lleugera i addictiva.

5 Seitons en vinagre "millorats"

- Seitons ja nets i en vinagre (o frescos).
- Vinagreta: 3 c.s. oli + julivert picat. Barrejar i deixar 30 min a la nevera.

6 Patates "a la importància" fredes

- Patates bullides amb pell, pelades i tallades a rodanxes.
- Vinagreta: 4 c.s. + cebollí i julivert.
- Opcional: ou dur picat i trossets d'oliva negra.

És l'amanida de patata més saborosa que tastaràs mai!

7 Carpaccio de gambes o llagostins crus

- Gambes o llagostins molt frescos, pelats i tallats a làmines fines.
- Vinagreta: 3 c.s. + una mica de pell de llimona ratllada.
- Tirar per sobre, deixar 2-3 min "coure" amb l'àcid i servir immediatament.





Sabors oblidats

BROU^{DE}LLEGUMS

BY - PERE PLANAGUMÀ -

**Mercat
d.●lot**

 Ajuntament d'Olot **100%ot**

1 Sopa de verdures i pasta fina

- Brou de llegums.
- Pasta fina (fideus, estrelles, lletres...).
- Verdures tallades petites: pastanaga, porro, api, col, nap.
- Bullir tot junt 8-10 min. Al final, una mica de julivert fresc i, si vols, un raig d'oli cru.



És la clàssica "sopa de l'àvia" de quan sobrava brou.

2 Arròs caldós de verdures i llegums sobrant

- 300 g arròs bomba.
- 1,2-1,3 l brou de llegums.
- Llegums sobrant (llenties + cigrons + fesols) opcional.
- Verdures: carbassó, pebrot verd, coliflor, naps.
- Sofregit lleuger de ceba i tomàquet.
- Safrà o pebre vermell dolç 18 min de cocció i reposar 5 min.

Queda espectacular!

3 Crema de cigrons i carbassa amb el seu brou

- 400 g carbassa tallada a daus.
- 1 porro i 1 ceba.
- 800 ml brou de llegums.
- Cigrons sobrant (opcional, per donar textura).
- Sofregir porro i ceba, afegir carbassa, cobrir amb brou i coure 20 min. Triturar.

Acabar amb una mica de comí o gingebre i cigrons sencers per sobre.

4 Guisat de patates i bacallà amb brou de llegums

- 400 g bacallà dessalat tallat a trossos.
- 600 g patates.
- 1 l brou de llegums.
- Sofregit: ceba, pebrot verd, tomàquet i all.
- Pebre vermell dolç i llorer. Primer les patates amb el sofregit i brou, quan siguin gairebé cuites afegir el bacallà 6-7 min.

El brou de lleties li dona un gust torrat brutal al plat.

5 Fideuà vegana de verdures

- 400 g fideus gruixuts.
- 1,2 l brou de llegums.
- Verdures: carxofes, bolets, pebrot vermell, pèsols.
- All i julivert picats, pebre vermell. Torrar els fideus al forn o a la paella, fer sofregit de verdures, afegir fideus i cobrir amb el brou bullent. Acabar al forn 4-5 min per socarrar.

6 Lleties "ressuscitades" amb arròs i ou escalfat

- Brou de llegums.
- Lleties cuites que hagin quedat.
- Arròs (50-70 g per persona).
- 1 ou per persona.
- Bullir l'arròs dins del brou amb les lleties 15 min. Escalfar els ous dins del brou els últims 3-4 min. Acabar amb comí i una mica de pebre vermell picant.

7



Coca de recapte amb brou de fesols (per fer la massa)

Una idea diferent: utilitzar el brou per fer la massa de la coca

- 300 g farina.
- 150 ml brou de llegums (tebi).
- 15 g llevat fresc o 5 g sec.
- 30 ml oli d'oliva i sal.
- Fer una massa suau, deixar fermentar 1 hora. Estirar, posar escalivada, botifarra negra o vegetals i coure al forn.

La coca queda amb un gust torrat i profund increïble.






Sabors oblidats

BROU^{DE} PEIX

BY - PERE PLANAGUMÀ -

**Mercat
d.●lot**

 Ajuntament d'Olot **100%ot**

1



Suquet de peix clàssic català

Ingredients (4 persones):

- 1 kg de peix variat per suquet (rap, lluernà, escorпора, gallineta...).
- 500 g de patates.
- 1 ceba, 2 tomàquets madurs, 2 grans d'all.
- 1 l de brou de peix.
- 100 g de cloïsses o musclos.
- Picada: 1 gra d'all, julivert, 10-12 ametlles torrades, safrà o colorant.
- Oli d'oliva, sal i pebre.



Elaboració:

- Sofregir ceba i all picats, afegir tomàquet ratllat.
- Incorporar les patates tallades a rodanxes gruixudes.
- Cobrir amb brou de peix bullent i coure 15 min.
- Afegir el peix tallat a trossos, coure 5-6 min.
- Afegir les cloïsses i la picada. Apagar el foc quan obrin.

2



Arròs caldós de marisc (a banda o senyoret)

Ingredients:

- 320 g arròs bomba.
- 1,2 l de brou de peix.
- 200 g gambes, 200 g sèpia, 150 g musclos, 100 g cloïsses.
- 1 nyora, 2 grans d'all, safrà, pebre vermell dolç.
- Sofregit: ceba, pebrot verd i tomàquet.

Elaboració:

- Fer sofregit amb nyora, all, ceba i pebrot.
- Afegir la sèpia tallada petita, després tomàquet.
- Incorporar l'arròs, nacrar-lo 1 minut.
- Afegir el brou bullent, safrà i pebre vermell.
- Als 10 min afegir gambes i marisc. Acabar 18-20 min totals. Reposar 5 min.

3 Sopa de peix amb galets grossos

Ingredients:

- 1 l de brou de peix.
- 200 g galets grossos o fideus gruixuts.
- 300 g peix de roca (morralla neta o trossos de rap).
- 1 ceba, 1 pastanaga, 1 porro.
- Picada: all, julivert i ametlles o avellanes.
- Oli, sal i opcional: una culleradeta de pebre vermell dolç.

Elaboració:

- Sofregir les verdures tallades fines.
- Afegir el peix i daurar lleugerament.
- Cobrir amb brou i coure 20 min.
- Colar (opcional) i tornar el brou net al foc.
- Quan bulli afegir els galets i coure segons paquet.
- Al final, incorporar la picada i rectificar de sal.

4 Zarzuela de peix i marisc

Ingredients:

- Peix i marisc variat: rap, lluç, llagostins, musclos, sèpia, escamarlans...
- 800 ml brou de peix.
- Sofregit clàssic + 1 copa de brandi o conyac.
- Picada rica: all, julivert, ametlles, llesca de pa fregit, safrà.

Elaboració:

- Fer sofregit, flamejar amb brandi.
- Afegir el brou i la picada ben majada.
- Incorporar primer el peix que triga més (rap, sèpia), després el delicat i finalment el marisc.
- Coure a foc suau 10-12 min totals.

5



Allipebre d'anguiles (o de sípia/rap)

Ingredients (tradicional de l'Albufera):

- 600 g anguiles (o sípia o rap).
- 500 g patates.
- 1 l brou de peix.
- 6-8 grans d'all laminats.
- 1 culleradeta pebre vermell dolç.
- Oli d'oliva abundant i sal.

Elaboració:

- Fregir molt bé els alls laminats fins que siguin daurats.
- Apartar del foc, afegir el pebre vermell i remenar ràpid.
- Incorporar les patates i les anguiles tallades a trossos.
- Cobrir amb brou de peix i coure a foc mitjà 25-30 min fins que les patates estiguin tendres i la salsa espessa.

6



Fideuà de peix i marisc (amb brou)

Ingredients:

- 400 g fideus gruixuts núm. 4 o 5.
- 1,2 l brou de peix.
- Sèpia, gambes, rap, musclos.
- Sofregit de ceba, pebrot i tomàquet.
- All i julivert picats, pebre vermell i safrà.

Elaboració:

- Fer sofregit i daurar lleugerament la sèpia.
- Afegir els fideus i torrar-los 2-3 min.
- Cobrir amb el brou bullent (proporció 1:3).
- Als 8 min afegir gambes i marisc.
- Acabar al forn 3-4 min a 220 °C perquè quedi socarrat per sobre.

7



Romesquet de peix (recepta menorquina)

Ingredients (tradicional de l'Albufera):

- 600-700 g peix de roca + patates.
- 1 l brou de peix.
- 2-3 tomàquets madurs, 1 ceba, all i julivert.
- 1 llesca de pa torrat.
- 8-10 ametlles.
- Safrà o colorant.

Elaboració:

- Sofregir ceba i tomàquet.
- Afegir patates a rodanxes i cobrir amb brou.
- Quan les patates siguin mig cuites, afegir el peix.
- Fer una picada amb pa torrat, ametlles, all i julivert; diluir-la amb una mica de brou i afegir-la.
- Coure tot junt 8-10 min més. Ha de quedar caldós.





Sabors oblidats

BROU D'ESCUDELLA

BY - PERE PLANAGUMÀ -

**Mercat
d.●lot**

Ajuntament d'Olot **100%ot**

1 **Sopa d'escudella amb galets farcits de carn sobrant**

- Bullir galets grossos directament al brou d'escudella (10-12 min).
- Afegir la carn de la pilota tallada a daus petits i una mica de cigrons sobrant.
- Acabar amb julivert fresc picat i, si vols, un raig d'oli cru.

2 **Arròs caldós de Nadal (l'endemà de l'escudella)**



- 300 g arròs bomba.
- 1,2-1,4 l brou d'escudella.
- Carns sobrant: botifarra negra i blanca a rodanxes, pilota a trossets, costella de porc.
- Opcional: una mica de col o naps de l'escudella tallats petits.
- Sofregir lleugerament les carns, afegir l'arròs, nacrar i cobrir amb el brou bullent.

18 min a foc mitjà-baix.

3 **Canelons de l'endemà (amb la carn de l'escudella)**

- Picar tota la carn sobrant (pilota, pollastre, vedella, costella, botifarres...).
- Fer un sofregit de ceba molt lent, afegir la carn picada i una mica de brou per lligar.
- Farcir plaques de canelons (prèviament bullides), cobrir de beixamel i formatge, i gratinar.

4 **Croquetes de pilota i carn d'olla**

- Desfés la pilota i la resta de carn ben picada.
- Fer una beixamel espessa amb 80 g mantega, 100 g farina i 800 ml brou d'escudella.
- Incorporar 400-500 g de carn picada, nou moscada i sal.
- Deixar refredar, formar croquetes, arrebossar i fregir.

5 Fesols de Santa Pau botifarra negra i brou d'escudella

- Fesols de Santa Pau (ja cuits o de pot).
- Botifarra negra i blanca a rodanxes.
- Sofregir ceba i all, afegir la botifarra, després les mongetes.
- Cobrir amb brou d'escudella i deixar bullir 10-15 min perquè s'ajuntin els sabors.

Queda un plat de cullera espectacular!

6 Escudella "ressuscitada" amb ou i menta (Recepta antiga de reaprofitament)

- Escalfar brou d'escudella.
- Afegir pa sec o torrat tallat prim dins de cada plat fondo.
- Escalfar ous dins del brou (com ous escalfats) 3-4 min.
- Acabar amb fulles de menta fresca picada per sobre.

7 Pilota farcida amb prunes i pinyons (segona vida)

- Agafar les pilotes que hagin quedat més senceres.
- Tallar-les per la meitat, farcir amb prunes, pinyons i una mica de cansalada.
- Posar en una greixonera, cobrir amb brou d'escudella i una mica de vi ranci.
- Fornejar 20-25 min a 180 °C fins que quedin meloses i daurades per sobre.



Mercat d.●lot



Ajuntament d'Olot

100%*ot*

CCAM

Consorci de Comerç,
Artesania i Moda
de Catalunya



Diputació de Girona



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRANSPORTES, MOVILIDAD
Y AGENDA URBANA



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Mercat d'Olot Plaça Hospital, 3. 17800 Olot. Girona. www.mercatdolot.cat

Disseny gràfic: Freshdesign.cat © Mercat d'Olot. Gener 2026.