

# CUINA CASOLANA D'ARTESA DE LLEIDA

## LA CUINA D'ABANS

Adolf Costafreda i Castillo

## LA FEMOSA CUINA

Trobades de cuina de  
l'Agrupació Cultural La Femosa



Il·lustracions de Ramon Farré



COL·LECCIÓ  
LA FEMOSA



CUINA  
CASOLANA  
D'ARTESA DE LLEIDA





# CUINA CASOLANA D'ARTESA DE LLEIDA

Pròleg de Josep Lladonosa Giró

## LA CUINA D'ABANS

Adolf Costafreda i Castillo

## LA FEMOSA CUINA

Trobades de cuina de  
l'Agrupació Cultural La Femosa

Il·lustracions de Ramon Farré



Artesa de Lleida, 2020

Amb el suport de:



© d'aquesta edició: Agrupació Cultural La Femosa, 2020

Carrer dels Gallart, 7. Artesa de Lleida 25150

© del pròleg: Josep Lladonosa Giró, 2019

© del text: Adolf Costafreda i Castillo, 2019

© de les receptes: Trobades de cuina de l'Agrupació Cultural La Femosa, 1984-1986

© de les il·lustracions: Ramon Farré

Primera edició: febrer de 2020

ISBN: 978-84-09-19597-8

DL: L

# SUMARI

PRÒLEG .....	5	ELS LLEGUMS I ALTRES PRO- DUCTES DE L'HORT .....	19
INTRODUCCIÓ .....	9		
PRIMERA PART			
<b>La cuina d'abans</b>			
EL PA I LES SOPES.....	13	EL PORC I L'AVIRAM .....	21
Sopes escaldades amb aigua clara .....	14	<b>LA CUINA DE SUPORT .....</b>	23
Sopes amb un ou .....	14	Sofregit de tomata .....	23
Sopes de timó .....	14	Sofregit de ceba i tomata .....	24
Sopes escaldades amb el suc de la verdura .....	15	Samfaina .....	24
Sopes amb arengada.....	15	LA CUINA DE QUARESMA .....	25
Sopes bullides amb ou .....	15	Olla de congre amb fesols.....	25
Sopes d'all.....	15	Olla de congre amb mongetes	26
Sopes de brou .....	16	Olla de congre amb mongetes i arròs.....	26
Sopes amb broses .....	16	La truita amb suc.....	27
		Cassoleta de Quaresma.....	27
ELS OUS I LES TRUITES.....	17	Cassola de Quaresma o de Di- vendres Sant .....	27
La truita amb trampa.....	18	LES FAVES .....	29
		Faves amb jota .....	29

## CUINA CASOLANA D'ARTESA DE LLEIDA

Faves amb menta .....	29	CASSOLA DE POLLASTRE .....	43
Faves amb farcell d'herbes ....	30	Cassola de capó .....	43
Faves amb vi ranci .....	30	Cassola de Festa Major.....	44
Faves amb el confitat de la tupina.....	30	Cassola de pollastre.....	44
Faves amb jota a la cassola ..	31	Pollastre a la cassola .....	44
Faves amb llet.....	31	Cassola de pollastre amb cas- tanyes i prunes.....	44
Faves amb caragols .....	31		
Puré de faves .....	32		
		LA CUINA DEL CARAGOL .....	45
LA CASSOLA DE TROS .....	33	Caragols a la brutesca.....	46
		Caragols a la brutesca de tros	46
LA LLEBRE .....	37	Caragols a la llauna .....	46
La llebre del Carlets.....	37	Caragols perbullits .....	47
La llebre de l'Elionor.....	37	Caragols a la gormanda .....	47
La llebre de la Taraua.....	38	Caragols a la gormanda amb pebre .....	47
		Caragolines .....	47
L'OLLA .....	39		
Olla de tros .....	39	SALSES .....	49
Olla d'oli.....	39	Allioli.....	49
Mongetes tendres.....	40	Allioli de codony.....	49
Olla escorreguda .....	40	Salsa d'all i tomata .....	50
Olla barrejada.....	40	Vinagreta.....	50
L'ARRÒS .....	41	LA CUINA DEL CONILL.....	51
Arròs a la cassola.....	41	Conill a la paella.....	51
Arròs amb conill .....	42	Conill amb truita amb trampa	52
Conill amb arròs.....	42	Conill a la cassola .....	52
Arròs blanc o d'oli .....	42	Conill amb carxofes .....	52
Arròs amb ous esclafats .....	42		

LA CUINA DEL PORC.....	53	LA PASTA .....	63
Xulles fregides .....	53	El fideuer .....	63
Cassola de xulles.....	53	Macarrons gratinats.....	64
Cassola de «tocino».....	54	Fideus amb confitat.....	64
Cassola de xulles amb fesols .	54	Fideus amb costella de porc..	65
Cassola de xulles amb bitxo ..	54	Fideus amb corder.....	65
		Els canalons .....	65
<b>L'Estofat de porc</b>			
Estofat de «tocino» amb herbes	55	PER APROFITAR ELS PRODUC-	
Estofat de «tocino» amb picada	55	TES MÉS SENZILLS .....	67
Estofat de «tocino» amb canyella i alls.....	55	Farinetes .....	67
Estofat de tossino amb sofregit	56	Sopes d'estirabecs.....	68
		Sopes d'all i tomata.....	68
		Verdura de fonoll .....	68
		Enciamet de ruc .....	68
LA CUINA DE L'ARENGADA .....	57		
Arengada crua amb ceballots	57	PA, COQUES i POSTRES .....	71
Arengada amb raïm .....	57	Pa d'oli.....	71
Arengada cuita al caliu .....	58	Mostillo.....	71
Arengada amb tomata.....	58	Mostillo clar.....	72
Arengada albardada.....	58	Panadons.....	72
		Coca de vint-i-quatre ous .....	73
ALLARGAR ELS PLATS .....	59	Coques dolces.....	73
Potes de corder amb trufes.	59	Coques de tallador .....	73
Potes de cordes estofades.....	60	La Mona de Pasqua .....	74
Panxa de corder .....	60	Les orelletes.....	74
Trufes estofades .....	60	Torrades de Santa Tresa.....	75
Ous esclafats.....	60		
Bròquil fregit amb ous esclafats .....	61		



SEGONA PART

**La Femosa cuina**

Receptes de cuina casolana (1 i 2)

PRESENTACIÓ..... 79

PRIMERS PLATS..... 89

Bròquil a la Rosa..... 91

Arròs al forn..... 91

Arròs xinès..... 92

Ous sorpresa ..... 92

Truites farcides ..... 93

Truites de pa..... 93

Ous a la jardinera..... 94

Canelons vegetarians ..... 94

Croquetes de bacallà..... 95

Croquetes de pollastre ..... 95

*Brandada* de bacallà ..... 96

Esqueixada de bacallà ..... 96

Bacallà ams patates ..... 97

Espinacs amb llagostins ..... 97

Espinacs amb beixamel ..... 98

*Plum-cake* salat..... 98

Albergínies farcides ..... 99

Panadons d'espínacs ..... 99

Coques dolces i salades..... 99

Guarniment de poma o codony 100

Guarniment salat ..... 100

Cucurutxos..... 101

Canapès..... 101

Cargols de vermut ..... 102

Empanada gallega ..... 102

Entrants de bracets de patata 103

Tomates farcides ..... 103

Espaguetis amb all..... 104

Carxofes farcides ..... 104

Pastís de truites amb verdures 105

Pastís de verdures ..... 105

Pastís de patates amb peix ... 106

Pastís de peix..... 107

SEGONS PLATS ..... 109

Pollastre farcit..... 111

Pollastre amb iogurt i cervesa 111

Pollastre farcit amb truites ... 112

Cuixes de pollastre amb crosta 113

Cuixa de xai farcida ..... 113

Costelles amb beixamel..... 114

Llom farcit..... 114

Llom amb pinya..... 115

Conill amb mostassa ..... 115

Vedella a la jardinera..... 116

Lluç ràpid ..... 116

Lluç farcit..... 117

Sardines al plim, plim..... 117

Truites de riu amb all i julivert 118

Calamars a la romana..... 118

Calamars farcits ..... 119

Llangostins bullits..... 119

Llenguados al forn ..... 120

Pop a la gallega..... 120

Mandonguilles d'ou dur amb

beixamel..... 121

Salsa holandesa ..... 121

Salsa rosa ..... 121

Vinagreta composta..... 122

Salsa picant ..... 122

Salsa (per acompanyar peix) .	122	Crema .....	139
Salsa (per a amanides).....	122	Escuma de café.....	140
Una manera d'arrebossar bis- tecs .....	123	Mantega per a guarnir un pastís.....	140
POSTRES .....	125	Almívar per a emborratxar pastissos (1).....	140
Pa de pessic .....	127	Almívar per a emborratxar pas- tissos (2).....	140
Pa de bescuit .....	127	Gelatina per als pastissos ....	141
Pastís de préssec.....	127	Nata muntada.....	141
Pastís farcit de pastanaga ....	128	Melmelada de mandarina .....	141
Pastís San Marcos.....	128	Ametllats.....	142
Pastís de poma .....	129	Ametlles garapinyades .....	142
Pastís de mató.....	129	Creps .....	142
Pastís d'ametlles .....	130	Carlota blanca .....	143
Pastís de music.....	130	Pinya amb guarniment .....	143
Pastís mixt.....	131	Postres ràpides .....	144
Pastís de pinya .....	132	Melmelada de pastanaga .....	144
Pastís de macedònia gelada ..	132	Plum-cake.....	145
Pastís de formatge .....	133	Còctel de pinya.....	145
Pastís daurat .....	133	Sorbet de pastanaga.....	145
Braç de gitano.....	134	Suflé especial.....	146
Flamets .....	134	CAFÈ I COPA .....	147
Lioneses .....	135	Sorbet de llimona.....	149
Pastes de te .....	135	Licor crema de llet .....	149
Pasta de full.....	136	Ratafia de cireres .....	149
Bunyols a la taronja .....	136	Ratafia de codony .....	149
Mató.....	137	Ratafia de nous.....	150
Flam de pinya.....	137	Còctel de xampany .....	150
Crema <i>Maizena</i> .....	137	Sangria.....	150
Crema de trufa.....	138	SUGGERIMENTS .....	151
Crema per damunt les mones.	138		
Crema de rovell.....	138		
<i>Bavarois</i> (bavaresa o crema solcada) .....	139		

## PUBLICACIONS DE L'AGRUPACIÓ CULTURAL LA FEMOSA

### LLIBRES

Albert GARRÓS I Felip GALLART, *Humor artesenc*, Artesa de Lleida, 1978.

*La Femosa-cuina 1. Receptes de cuina casolana*, Agrupació Cultural "La Femosa", Artesa de Lleida, 1984.

*La Femosa cuina-2. Receptes de cuina casolana*, Agrupació Cultural "La Femosa", Artesa de Lleida, 1986.

Felip GALLART I FERNÁNDEZ, *Artesa de Lleida. Aspectes culturals*, Col·lecció La Femosa, Pagès editors, Artesa de Lleida, 1993.

Xavier AIXALÀ I MARTÍ: *Artesa de Lleida. Fauna. Peixos, amfibis, rèptils, ocells i mamífers*, Col·lecció La Femosa, Pagès editors, Artesa de Lleida, 1995.

Adolf COSTAFREDA I CASTILLO, *Artesa de Lleida. Jocs i entreteniments populars*. Col·lecció La Femosa, Pagès editors, Artesa de Lleida, 1997.

Adolf COSTAFREDA I CASTILLO, *Artesa de Lleida. El cicle de l'any: feines, festes i costums*. Col·lecció La Femosa, Pagès editors, Artesa de Lleida, 2000.

Josefina PARÍS I MOR, *Artesa de Lleida. La parròquia de Sant Miquel Arcàngel*, Col·lecció La Femosa, Pagès editors, Artesa de Lleida, 2002.

Adolf COSTAFREDA I CASTILLO, *L'ametlla queixalera i altres contes*, Agrupació Cultural "La Femosa", Artesa de Lleida, 2016.

Jordi ORÓ I PUIG, *Els Tartanys a la terra de la música*, Col·lecció La Femosa, Agrupació Cultural La Femosa, Artesa de Lleida, 2017.

Adolf COSTAFREDA I CASTILLO *Records d'un pagès. Entre cultius i feines del camp*, Col·lecció La Femosa, Agrupació Cultural "La Femosa", Artesa de Lleida, 2018.

Jordi CEBOLLA I MOR (coord.); textos de Montserrat CANELA, Josep Ramon GALLART i Elena TUGUES. *El fons musical de mossèn Isidoro Iglésias i les cançons de la Maria del Peix*, Col·lecció La Femosa, Agrupació Cultural la Femosa, Artesa de Lleida, 2019.

### MÚSICA

Jordi ORÓ, *Un batec lliure*, Agrupació Cultural "La Femosa", Artesa de Lleida, 2003.





Edita:



ISBN: 978-84-09-19597-8



9 788409 195978

Amb el suport de:

