



Alt Penedès, Baix Penedès i Garraf

El Vendrell, Sitges, Vilafranca del Penedès, Vilanova i la Geltrú, Sant Pere de Ribes, Cubelles, Calafell, Cunit i Canyelles

El Xató

Les Receptes



Ingredients PER A LA SALSA (4 persones)

AMETLLES	100 Gr.
AVELLANES	80 Gr.
NYORA ESCALDADA	1 peça
PA FREGIT	1 llesca
BITXO (OPTATIU)	1/2 peça
CEBA ESCALIVADA	1/2 peça
CABEÇA D'ALLS ESCALIVADA	1/2 peça
TOMACONS ESCALIBATS	3 peces
OLI	
SAL	
VINAGRE	
PEBRE VERMELL	

Ingredients PER AL PLAT (4 persones)

ESCAROLA	2 peces
BACALLÀ	120 Gr.
TONYINA	120 Gr.
ANXOVA	4 filets
OLIVES ARBEQUINES	80 Gr.



EL VENDRELL

Elaboració

S'agafa un morter, s'hi posa sal i es van trinxant d'un en un els elements següents i en aquest ordre: ametlles i avellanes (fins a aconseguir una pasta ben fina). Tot seguit, la ceba, la nyora, prèviament escaldada i sense pell, el bitxo (optatiu), el pebre vermell, un polsim de pebre negre i el pa fregit. Finalment, els alls, els tomacons, l'oli i el vinagre.

Un cop acabada la salsa es barreja amb l'escarola ben neta i escorreguda. Es deixa reposar unes hores. A l'hora de servir el plat es decora amb el bacallà esqueixat, la tonyina, els filets d'anxova i les olives arbequines. I ja es pot menjar, sempre acompanyat de truites de carxofes, de fesols o de botifarra negra entre d'altres.

Ingredients PER A LA SALSA (4 persones)

AMETLLES TORRADES	100 Gr.
AVELLANES TORRADES	60 Gr.
SEITONS	2 peces
GRANS D'ALL	2 peces
NYORA ESCALDADA	4 peces
BITXO (OPTATIU)	1/2 peça
PA FREGIT O TORRAT	2 o 3 llesques
OLI	
SAL	
VINAGRE	

Ingredients PER AL PLAT (4 persones)

ESCAROLA	2 PECES
SEITONS	2 PECES
TONYINA SALADA	100 Gr.
BACALLÀ SALAT I ESQUEIXAT	100 Gr.
OLIVES ARBEQUINES	100 Gr.



SITGES

Elaboració

En un morter a mà es trinxen les ametlles, les avellanes, els seitons dessalats, els grans d'all, la polpa de les nyores, el bitxo (si s'en vol), les llesques de pa fregit (es poden remullar amb el vinagre o posar el vinagre a part), el vinagre i la sal, i es va lligant amb l'oli d'oliva.

Es netegen, es remullen i es trossegueu les escaroles. Dessalarem els seitons, la tonyina salada i el bacallà (aquests dos darrers els esqueixarem), i els afegirem al recipient junt amb l'escarola. Hi abocarem les olives i finalment la salsa ben lligada.

Ho barrejarem tot bé perquè tots els ingredients quedin impregnats de la salsa i omplirem els plats mirant que hi hagi de tot fent com un castell d'escarola (château).

Ingredients PER A LA SALSA (4 persones)

AMETLLES	100 Gr.
AVELLANES	80 Gr.
NYORA ESCALDADA	1 peça
PA FREGIT	1 llesca
BITXO (OPTATIU)	1/2 peça
CEBA ESCALIVADA	1/2 peça
CABEÇA D'ALLS ESCALIVADA	1/2 peça
TOMACONS ESCALIBATS	3 peces
OLI	
SAL	
VINAGRE	
PEBRE VERMELL	

Ingredients PER AL PLAT (4 persones)

ESCAROLA	2 peces
BACALLÀ	120 Gr.
TONYINA	120 Gr.
ANXOVA	4 filets
OLIVES ARBEQUINES	80 Gr.



VILAFRANCA DEL PENEDÈS

Elaboració

Es posen en remull el bacallà i la tonyina. Es renten molt bé tots els altres components. Després s'agafa un morter i s'hi trinxen els alls, el bitxo, el pa torrat i les galetes maries, i s'hi afegeix el pebre vermell, l'oli, el vinagre i la sal. Es barreja tot plegat i es remena ben bé.

Nota: és recomanable preparar-ho el dia abans i guardar-ho a la nevera perquè es refredi. Poseu la salsa al mateix moment de servir el xató.

Aquesta recepta és la que preparaven els pagesos del Penedès i s'acostumava a menjar al camp o a la muntanya.

Ingredients PER A LA SALSA (4 persones)

AMETLLES TORRADES	100 Gr.
AVELLANES TORRADES	60 Gr.
GRANS D'ALL	2 peces
NYORA ESCALDADA	4 peces
MOLLA DE PA XOPADA AMB VINAGRE	2 o 3 llesques
OLI	
SAL	
VINAGRE (OPCIONAL)	

Ingredients PER AL PLAT (4 persones)

ESCAROLA	2 PECES
SEITONS	2 PECES
TONYINA DESSALADA I ESQUEIXADA	100 Gr.
BACALLÀ DESSALAT I ESQUEIXAT	100 Gr.
OLIVES ARBEQUINES I NEGRES	100 Gr.



VILANOVA I LA GELTRÚ

Elaboració

Piqueu en un morter els grans d'all amb la sal perquè no saltin. Un cop ben aixafats, aneu afegint les ametlles i les avellanes i trebal·leu-ho fins que tot plegat formi una pasta homogènia. Raspeu la part interior de les nyores escaldades o macerades amb vi i afegiu la polpa obtinguda al morter. Un cop tot homogeneïtzat, poseu-hi la molla de pa amb vinagre, una mica escorreguda, i continueu treballant-ho.

Un cop llest, afegiu lentament oli i vi de la maceració de les nyores (a voluntat) mentre es remena, també lentament, per donar a la salsa la consistència volguda.

En una plàtera, col·loqueu l'escarola ben escorreguda i un xic de salsa, remenant-ho bé i servint-ho després en els plats. Després ho acompanyeu amb la tonyina, el bacallà, els seitons i les olives, i deixeu que cada comensal, al seu gust, s'hi posi una mica més de salsa.

Ingredients PER A LA SALSA (4 persones)

AMETLLES	100 Gr.
AVELLANES	80 Gr.
NYORA ESCALDADA	1 peça
PA FREGIT	1 llesca
BITXO (OPTATIU)	1/2 peça
CEBA ESCALIVADA	1/2 peça
CABEÇA D'ALLS ESCALIVADA	1/2 peça
TOMACONS ESCALIBATS	3 peces
OLI	
SAL	
VINAGRE	
PEBRE VERMELL	

Ingredients PER AL PLAT (4 persones)

ESCAROLA	2 peces
BACALLÀ	120 Gr.
TONYINA	120 Gr.
ANXOVA	4 filets
OLIVES ARBEQUINES	80 Gr.



SANT PERE DE RIBES

Elaboració per a la salsa

Picarem al morter els grans d'all, amb un pessic de sal, afegirem les ametlles i les avellanes i ho treballarem fins que formi la pasta; tot seguit afegirem les nyores, el bitxo, els tomàquets i el pa fregit, seguirem treballant-ho i hi posarem un raig de vinagre i oli a poc a poc perquè lligui, si s'espesseix massa, ho aclarirem amb una mica de vinagre.

Elaboració per al plat:

Posarem en una safata els ingredients i els barrejarem amb la salsa. Deixarem per decorar el plat una mica de bacallà, seitons i olives. Per acabar, hi posarem salsa per sobre perquè llueixi el plat.

Ingredients PER A LA SALSA (4 persones)

AMETLLES TORRADES	100 Gr.
AVELLANES TORRADES	60 Gr.
SEITONS	2 peces
GRANS D'ALI	2 peces
NYORA ESCALDAADA	4 peces
BITXO (OPTATIU)	1/2 peça
PA FREGIT O TORRAT	2 o 3 llesques
OLI	
SAL	
VINAGRE	

Ingredients PER AL PLAT (4 persones)

ESCAROLA	2 PECES
SEITONSA	2 PECES
TONYINA SALADA	100 Gr.
BACALLÀ SALAT I ESQUEIXAT	100 Gr.
OLIVES ARBEQUINES	100 Gr.



CUBELLES

Elaboració

Piqueu en un morter els grans d'all amb la sal perquè no saltin. Un cop ben aixafats, aneu afegint les ametlles i les avellanes i treballau-ho fins que tot plegat formi una pasta homogènia. Raspeu la part interior de les nyores escaldades i afegiu la polpa obtinguda al morter. Un cop tot homogeneïzat, poseu-hi la molla de pa amb vinagre, una mica escorreguda, i continueu treballant-ho.

Un cop llest, afegiu lentament oli mentre es remena, també lentament, per donar a la salsa la consistència volguda.

En una plàtera, col·loqueu l'escarola ben escorreguda i un xic de salsa, remenant-ho bé i servint-ho després en els plats. Després ho acompanyeu amb la tonyina, el bacallà, els seitons i les olives, i deixeu que cada comensal, al seu gust, s'hi posi una mica més de salsa.

Ingredients PER A LA SALSA (4 persones)

AMETLLES	100 Gr.
AVELLANES	80 Gr.
NYORA ESCALDADA	1 peça
PA FREGIT	1 llesca
BITXO (OPTATIU)	1/2 peça
CEBA ESCALIVADA	1/2 peça
CABEÇA D'ALLS ESCALIVADA	1/2 peça
TOMACONS ESCALIBATS	3 peces
OLI	
SAL	
VINAGRE	
PEBRE VERMELL	

Ingredients PER AL PLAT (4 persones)

ESCAROLA	2 peces
BACALLÀ	120 Gr.
TONYINA	120 Gr.
ANXOVA	4 filets
OLIVES ARBEQUINES	80 Gr.



CALAFELL

Elaboració

S'agafa un morter, s'hi posa sal i es van trinxant d'un en un els elements següents i en aquest ordre: ametlles i avellanes (fins a aconseguir una pasta ben fina). Tot seguit, la ceba, la nyora, prèviament escaldada i sense pell, el bitxo (optatiu), el pebre vermell, un polsim de pebre negre i el pa fregit. Finalment, els alls, els tomacons, l'oli i el vinagre.

Un cop acabada la salsa es barreja amb l'escarola ben neta i escorreguda. Es deixa reposar unes hores. A l'hora de servir el plat es decora amb el bacallà esqueixat, la tonyina, els filets d'anxova i les olives arbequines. I ja es pot menjar, sempre acompanyat de truites de carxofes, de fesols o de botifarra negra entre d'altres.

Ingredients PER A LA SALSA (4 persones)

AMETLLES TORRADES	100 Gr.
AVELLANES TORRADES	60 Gr.
GRANS D'ALL	2 peces
NYORA ESCALDADA	4 peces
MOLLA DE PA XOPADA AMB VINAGRE	2 o 3 llesques
OLI	
SAL	
VINAGRE (OPCIONAL)	

Ingredients PER AL PLAT (4 persones)

ESCAROLA	2 PECES
SEITONS	2 PECES
TONYINA DESSALADA I ESQUEIXADA	100 Gr.
BACALLÀ DESSALAT I ESQUEIXAT	100 Gr.
OLIVES ARBEQUINES I NEGRES	100 Gr.



CUNIT

Elaboració

Piqueu en un morter els grans d'all amb la sal perquè no saltin. Un cop ben aixafats, aneu afegint les ametlles i les avellanes i trebal·leu-ho fins que tot plegat formi una pasta homogènia. Raspeu la part interior de les nyores escaldades o macerades amb vi i afegiu la polpa obtinguda al morter. Un cop tot homogeneïzat, poseu-hi la molla de pa amb vinagre, una mica escorreguda, i continueu treballant-ho.

Un cop llest, afegiu lentament oli i vi de la maceració de les nyores (a voluntat) mentre es remena, també lentament, per donar a la salsa la consistència volguda.

En una plàtera, col·loqueu l'escarola ben escorreguda i un xic de salsa, remenant-ho bé i servint-ho després en els plats. Després ho acompanyeu amb la tonyina, el bacallà, els seitons i les olives, i deixeu que cada comensal, al seu gust, s'hi posi una mica més de salsa.

Ingredients PER A LA SALSA (4 persones)

AMETLLES	100 Gr.
AVELLANES	80 Gr.
NYORA ESCALDADA	1 peça
PA FREGIT	1 llesca
BITXO (OPTATIU)	1/2 peça
CEBA ESCALIVADA	1/2 peça
CABEÇA D'ALLS ESCALIVADA	1/2 peça
TOMACONS ESCALIBATS	3 peces
OLI	
SAL	
VINAGRE	
PEBRE VERMELL	

Ingredients PER AL PLAT (4 persones)

ESCAROLA	2 peces
BACALLÀ	120 Gr.
TONYINA	120 Gr.
ANXOVA	4 filets
OLIVES ARBEQUINES	80 Gr.



CANYELLES

Elaboració

S'agafa un morter, s'hi posa sal i es van trinxant d'un en un els elements següents i en aquest ordre: ametlles i avellanes (fins a aconseguir una pasta ben fina). Tot seguit, la ceba, la nyora, prèviament escaldada i sense pell, el bitxo (optatiu), el pebre vermell, un polsim de pebre negre i el pa fregit. Finalment, els alls, els tomacons, l'oli i el vinagre.

Un cop acabada la salsa es barreja amb l'escarola ben neta i escorreguda. Es deixa reposar unes hores. A l'hora de servir el plat es decora amb el bacallà esqueixat, la tonyina, els filets d'anxoiva i les olives arbequines. I ja es pot menjar, sempre acompanyat de truites de carxofes, de fesols o de botifarra negra entre d'altres.