

# La cuina de Carnestoltes

Dues receptes de dolços típics del Carnaval i de la Quaresma per fer amb els petits són la coca de llardons i els bunyols de Quaresma.

La coca de llardons i els aliments fets amb ous i carn de porc, com la botifarra d'ou i la truita, són els plats estrella del Dijous Gras. El Dimecres de Cendra les sardines i les arengades són les grans protagonistes. Les verdures, totes les receptes amb bacallà i els bunyols de vent són els menjars típics de la Quaresma.

## Coca de llardons

Ingredients:

400 g de farina de força, 200 g de llet, 175 g de llardons artesans de porc, 150 g d'oli d'oliva, 100 g de sucre, 25 g de llevat fresc, 50 g de pinyons, 1 pessic de sal, de matafaluga en gra i pell de taronja ratllada.

Elaboració:

Es recomana que els nens i nenes facin la recepta amb la col·laboració d'una persona adulta.

En un bol gran barregeu la llet tèbia, la farina, el llevat, l'oli i el sucre fins que quedi ben lligat. Aleshores continueu pastant a mà sobre el marbre fins obtenir una massa elàstica que no s'enganxi als dits. A continuació hi afegiu els llardons triturats, la matafaluga, la pell de taronja i la sal. Pasteu fins que la massa quedi ben homogènia, feu-ne una bola i reserveu-la en un bol, tapada amb un drap, uns 30 minuts. Passat aquest temps de repòs, estireu la massa amb un corró fins a obtenir una coca d'un centímetre de gruix. Tapeu-la amb un drap de lli o cotó, i deixeu-la llevar tota la nit. No és que llevi gaire, però és el que li donarà esponjositat a la massa. Si aneu molt curts de temps, podeu encendre el forn a 50 graus i deixar-la llevar a dins fins que veieu que ha augmentat de volum, però és preferible deixar-la tota la nit. Després s'ha de posar al forn a 180 graus durant 25 minuts i ja s'ha acabat!

## Bunyols de Quaresma

Ingredients:

125 ml de llet, 75 g de farina, 60 g de mantega, 3 ous, sal, oli i sucre.

Elaboració:

Es recomana que els nens i nenes facin la recepta amb la col·laboració d'una persona adulta.

El primer que heu de fer és posar la llet i la mantega en un pot, al foc, i afegir-hi una mica de sal. Aneu remenant i comproveu que la mantega s'està desfent. Quan la llet arrenqui el bull, afegiu la farina tamisada i ho deixeu coure. Haureu de remenar contínuament la barreja fins que aquesta vagi quedant com una pasta homogènia. Quan veieu que la massa es comença a desenganxar de les parets del pot, ho retireu del foc i comenceu a afegir els ous (és millor fer-ho d'un en un: tireu un ou sencer i remeneu bé fins que quedi ben absorbit per la massa). Finalment, haureu obtingut una massa ben homogènia i consistent. Prepareu una paella amb oli

---

i poseu-lo a escalfar. Quan l'oli estigui calent, afegiu petites parts de pasta (no massa grosses). Veureu que els bunyols es van inflant. Quan estiguin ben daurats els aneu retirant de la paella, col·locant-los en un plat on hi haureu posat paper secant o de cuina, per tal que perdin l'oli. Encara calents, els tireu sucre per sobre i els deixeu refredar. Ja veureu com us en llepareu els dits.

**[Consulteu la recepta sense gluten, ou ni llet](#)**

**Potser t'interessa:** [L'origen del Carnaval](#) o [Les festes de Carnestoltes](#)

Font d'informació [Diputació de Barcelona](#)