

La Cuina del Pelegrí

Guia gastronòmica de la
Manresa ignasiana i el Bages

Edició, disseny i maquetació: Ajuntament de Manresa

Redacció de continguts: Fundació Alícia

Impressió: Full Disseny Manresa SL

Data d'edició: juny de 2018

Amb la col·laboració de: Consell Regulador de la DO Pla de Bages, Gremi d'Hoteleria i Turisme del Bages, Gremi de Flequers de la província de Barcelona, Els Fogons Gastronòmics del Bages, Escola d'Hoteleria Joviat.

Versió digital de la guia i més informació a: www.manresaturisme.cat

Contacte: turisme@ajmanresa.cat

Índex

Presentació. La gastronomia ignasiana i el projecte Manresa 2022	4
Els restaurants	8
Els vins del Bages	22
Els nostres forners artesans	30
Les receptes	36



Presentació

La gastronomia ignasiana i el projecte Manresa 2022

Us convidem a degustar un magnífic Brou del Pelegrí lleuger i depuratiu, cent per cent vegetal i elaborat amb productes de casa, ideal per a tothom que arribi a Manresa seguint la petjada de Sant Ignasi o per a qui vulgui millorar la seva salut intestinal.

També podeu tastar el Dolç del Pelegrí, una evolució del carquinyoli tradicional amb herbes seques dels nostres boscos i fruits secs a partir de la saviesa dels forners de casa nostra.

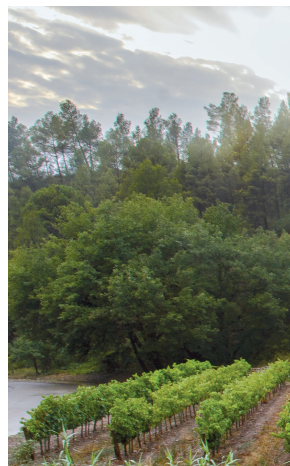
I, si us ve de gust, regaleu-vos el paladar amb el Vi del Pelegrí, un vi dolç i intens que recull la tradició ancestral del Bages del vi bullit, i que també es pot fer servir com a ingredient a la cuina.

El Brou, el Dolç i el Vi són els tres protagonistes principals d'aquesta guia gastronòmica de la Manresa ignasiana. *La Cuina del Pelegrí. Guia gastronòmica de la Manresa ignasiana i el Bages* és el resultat de l'esforç conjunt de restauradors, forners, pagesos, cellers i cervesers que –amb el lideratge de l'Ajuntament de Manresa i la tasca professional de la Fundació Àlicia– us ofereixen una recreació dels menjars, els sabors, els gustos i les aromes que Ignasi de Loiola va trobar a Manresa el 1522.

A més, hi trobareu tota la informació sobre els restaurants, els forns de pa i els cellers adherits al projecte Manresa 2022, una iniciativa transversal impulsada des de l'Ajuntament de Manresa en col·laboració amb agents del territori per commemorar el 500 aniversari de l'estada d'Ignasi a la ciutat.

Per acabar, si encara us quedeu amb gana, podeu provar d'elaborar un dels plats que us proposem, mirant també cap al segle XVI. Receptes que ens recorden els menjars que cuinaven les famílies manresanes de l'època de Sant Ignasi, en un moment en què començaven a arribar a la Manresa medieval de l'horta i la vinya els primers productes provinents de la conquesta d'Amèrica. Uns productes que s'acabarien incorporant a la nostra cuina, en el que fou una de les majors revolucions culinàries de la història.

La cuina del Pelegrí és una nova evidència del gran potencial que demostra la cultura gastronòmica de Manresa i del Bages, i una mirada enre-re cap als orígens d'aquesta trajectòria culinària.



Les propostes que us oferim en aquesta guia recullen aquesta tradició i la posen al dia amb les aportacions dels diversos agents implicats en l'apartat gastronòmic del projecte Manresa 2022 i que conformen una àmplia representació del territori.

Tingueu present que Manresa va ser l'escenari, fa prop de 500 anys, on Sant Ignasi va tenir la experiència reveladora que va marcar la seva vida i que va ser fonamental per a la posterior fundació de l'orde dels jesuïtes. Uns fets únics i irrepetibles que són a la base del projecte Manresa 2022, una aposta estratègica per promoure la projecció exterior de Manresa i el seu territori i generar un dinamisme de l'economia que permeti millorar la ciutat i la qualitat de vida dels manresans i les manresanes.

Un pla estratègic gastronòmic

En el marc d'aquest projecte, s'ha escollit la gastronomia com a una de les peces clau per incentivar l'activitat econòmica amb la comercialització de productes alimentaris o turístics relacionats amb l'oferta enogastronòmica de Manresa i del Bages. És per això que s'ha constituït un grup de treball, amb la Fundació Alicia i una àmplia representació dels sectors de la gastronomia i del vi de Manresa i del Bages. El treball conjunt i continuat en el temps d'aquest grup ha permès elaborar un completíssim i exhaustiu pla que estableix les línies de treball a seguir de cara a potenciar la gastronomia del Bages amb l'horitzó del 2022.

La cuina del Pelegrí. Guia gastronòmica de la Manresa ignasiana i el Bages és el fruit d'aquesta col·laboració i culmina un procés de treball en comú que ha permès fer realitat la creació de productes ignasians com el Brou, els vins o el Dolç del Pelegrí –que ja hem comentat–.



També s'han posat en marxa al 2016 les Jornades Gastronòmiques del Camí Ignasià, amb el doble objectiu de donar a conèixer el Camí i la seva gastronomia i, alhora, acostar el projecte Manresa 2022 a la ciutadania de Manresa, el Bages i la resta de comarques de la Catalunya central. Perquè el Camí Ignasià, que uneix la ciutat natal d'Ignasi –Loiola, al municipi basc d'Azpeitia– amb Manresa al llarg de 650 km passant per Navarra, La Rioja i Aragó, és un element fonamental en aquesta estratègia i en tot el projecte Manresa 2022.

El concepte del camí és un dels tres eixos fonamentals del pla de treball general i gastronòmic, juntament amb l'acollida i la llum. Des del punt de vista de la gastronomia, el camí representa l'obertura de Manresa al món i els ponts que construeix amb d'altres territoris, entenent la gastronomia com un llenguatge universal, de fraternitat i d'entesa entre diferents cultures.

L'acollida simbolitza una manera de fer basada en oferir allò propi al visitant i engloba tota la tradició culinària de Manresa i del Bages, tant pel que fa a productes alimentaris com a tradicions relacionades amb el menjar, on el vi apareix com a element destacat.

Si el camí i l'acollida representen aquesta mirada de dins cap enfora i de fora cap endins, la llum representa l'esperit innovador, no només en referència a la cuina creativa o d'avantguarda –que també– sinó a la cerca del coneixement per la millora constant. Aquests tres eixos, que s'haurien de complementar amb un element transversal com és la salut, són el discurs vertebrador de tota l'estratègia i marcaran les diferents accions a dur a terme en l'àmbit gastronòmic del projecte Manresa 2022.

La guia que teniu a les mans, doncs, és el resultat d'aquestes reflexions i del treball conjunt dels agents gastronòmics del territori i una de les apostes fonamentals recollides en la proposta gastronòmica de Manresa 2022.



Els restaurants



Manresa i el Bages atresoren una cultura gastronòmica pròpia que ve de lluny i que remunta les seves arrels a l'època medieval. La seva posició central al territori català n'ha fet històricament un eix de comunicacions comercials del mar a la muntanya i un lloc de trobada comú per a visitants i pelegrins d'arreu. D'aquí ve l'hospitalitat dels nostres restauradors i la qualitat de la seva cuina, capaç de combinar l'amor pel territori amb una mirada oberta a les menges que vénen de fora.

En aquesta guia hi trobareu una àmplia oferta per a tots els gustos que combina tradició i modernitat amb un denominador comú: el compromís amb la qualitat i el respecte per l'herència de Sant Ignasi.

El Brou del Pelegrí

Sant Ignasi arribà a Manresa després del seu pas pel Monestir de Montserrat l'any 1522. Ho va fer com un pelegrí desposseït de tota riquesa i fou acollit per famílies de la ciutat, que l'ajudaren a sobreviure proveint-lo d'aliment i abríc. En els deu mesos que passà a la Cova va desenvolupar els *Exercicis Espirituals*, el fonament de la seva filosofia i que van ser editats el 1548.

Sabem que en els seus períodes d'abstinència i meditació s'alimentava en gran part de brou, i que aquest era principalment vegetal, en un temps en què la carn era escassa i en una ciutat com Manresa, reconeguda per la seva riquesa hortícola.



*Fundació Àlicia.
A sota, bol original
de Sant Ignasi de
Loiola.*

És per això que els cuiners de Manresa i el Bages s'han unit per crear el Brou del Pelegrí, en col·laboració amb la prestigiosa escola d'Hoteleria Joviat. La ideació de la recepta d'aquest brou i el seu desenvolupament han seguit un rigorós procés, acompanyat per la Fundació Àlicia, referent internacional d'I+D en cuina.

El resultat és un brou per beure a qualsevol hora, lleuger i depuratiu, 100% vegetal i fet amb productes propis de la regió. Verdures, bolets i herbes del bosc. Més que un brou, és una infusió de vegetals pensada per a aquells que necessiten refer-se del llarg viatge i asserenar-se per fora i també per dins.

Sabies que...

Encara conservem el bol de fusta original que utilitzava Sant Ignasi per beure el brou? Aquest es troba a la Cova de Manresa i és una relíquia que ens recorda la relació entre la cuina i l'espiritualitat.

El consell:

Es tracta d'un brou vegetal ideal per ser consumit com a aperitiu o entre etapa i etapa del camí per gaudir d'un moment de tranquil·litat, recolliment i reconfort personal.



Restaurant Vermell

Cuina de proximitat i tradicional

Distància de la Cova 🚗 5 minuts 🚶 13 minuts

Adreça Piques, 3. Manresa

Telèfon 93 013 17 14

Horari De dimarts a diumenge de 13 a 16.30 h i de dijous a dissabte de 21 a 23.30 h. Dilluns tancat

Preu de la carta 20 € *Preu del menú* Menys de 20 €

Pàgina web www.vermellmanresa.com



Al mapa 1

La Cuina



Cuina de mercat amb especial atenció al peix i al marisc

Distància de la Cova 🚗 5 minuts 🚶 15 minuts

Adreça Alfons XII, 18. Manresa

Telèfon 93 872 89 69

Horari De dimecres a dilluns de 13 a 16 h. De dimecres a dissabte de 20.30 a 23 h. Dimarts tancat tot el dia.

Preu de la carta 30 € *Preu del menú* Entre 20 i 30 €

Pàgina web www.restaurantlacuina.com

Al mapa 2

Restaurant L'Om

Cuina de mercat i de proximitat

Distància de la Cova 🚗 6 minuts 🚶 14 minuts

Adreça Alfons XII, 26. Manresa

Telèfon 93 872 51 72

Horari De dimarts a dijous de 9 a 17 h. Divendres i dissabte de 9 a 2 h. Diumenge de 12 a 17 h

Preu de la carta Menys de 20 € *Preu del menú* Menys de 20 €

Pàgina web www.facebook.com/lommanresa/



Al mapa 3

Las Vegas

Cuina tradicional amb tocs de noves tendències

Distància de la Cova 🚗 10 minuts 🚶 16 minuts

Adreça Born, 28. Manresa

Telèfon 93 872 11 14

Horari De dilluns a dissabte de 7 a 0 h. Diumenge tancat

Preu de la carta Entre 20 i 30 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.restaurantlasvegas.com



Al mapa 4

Maïami



Cuina tradicional i de mercat amb productes locals

Distància de la Cova 🚗 6 minuts 🚶 14 minuts

Adreça Muralla St. Domènec, 1-3. Manresa

Telèfon 93 876 92 16

Horari De dilluns a dijous de 7 a 22 h, divendres de 7 a 3 h, dissabte de 8 a 22 i diumenge de 8 a 22 h

Pàgina web www.restaurant-miami.business.site

Al mapa 5

La taverna d'en Mallol

Cuina tradicional, mediterrània i tapes

Distància de la Cova 🚗 7 minuts 🚶 15 minuts

Adreça Arquitecte Montagut, 92. Manresa

Telèfon 93 873 10 59

Horari De dilluns a dissabte de 9 a 23 h. Diumenge tancat

Preu de la carta Entre 30 i 40 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.latavernadenmallol.es



Al mapa 6

Restaurant Circus

Cuina catalana moderna amb productes de proximitat

Distància de la Cova 🚗 9 minuts 🚶 18 minuts

Adreça Passeig de Pere III, 36. Manresa

Telèfon 93 876 92 26

Horari Cada dia, de 8 a 1 h de la matinada

Preu de la carta Entre 20 i 30 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.facebook.com/restaurantcircus



Al mapa 7

Kursaal espai gastronòmic



Cuina moderna i de mercat amb producte proper

Distància de la Cova 🚗 10 minuts 🚶 19 minuts

Adreça Passeig Pere III, 35, 1a planta. Manresa

Telèfon 639 20 73 88

Horari De dilluns a diumenge de 13 a 16 h i de 20 a 23 h.

Preu de la carta 30 € Preu del menú Més de 20 €

Pàgina web www.restaurantkursaal.cat

Al mapa 8

Canonge

Cuina mediterrània, de proximitat i de temporada

Distància de la Cova 🚗 9 minuts 🚶 21 minuts

Adreça Passatge Canonge Montanyà, 2. Manresa

Telèfon 93 872 56 58

Horari De dilluns a dissabte al migdia i de dijous a dissabte al vespre. Diumenge tancat

Preu de la carta Entre 20 i 30 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.canonge.cat

Al mapa 9



Restaurant Traster

Cuina tradicional catalana, creativa i de mercat

Distància de la Cova 🚗 7 minuts 🚶 13 minuts

Adreça Pàrquing Saclosa, s/n. Manresa

Telèfon 93 872 56 36

Horari Cada dia, de les 8 a les 24 h

Preu de la carta 20 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.restauranteltraster.com

Al mapa 10



Ca l'Arpellt

Gastronomia saludable i sorprenent

Distància de la Cova 🚗 9 / 8 minuts 🚶 18 / 29 minuts

Adreça Carrió, 31 / Av. Bases de Manresa, 82-84. Manresa

Telèfon 93 872 17 27 / 93 876 28 71

Horari De 9 a 14 h i de 17 a 20.30 h / De 9 a 21 h

Pel menú del Pelegrí és imprescindible reserva prèvia

Pàgina web www.calarpellt.cat

Al mapa 11



Gretta Gogó

Cuina de mercat, mediterrània, europea i contemporània

Distància de la Cova 🚗 12 minuts 🚶 25 minuts

Adreça Barcelona, 75. Manresa

Telèfon 638 82 96 68 / 93 877 02 50

Horari De dilluns a diumenge de 13 a 15:30 i de 20:30 a 23:00 h. Diumenge tancat a la nit

Preu de la carta Entre 20 i 30 € Preu del menú Menys de 50 €

Pàgina web www.grettagogo.net



Al mapa 12

Cube



Cuina 'canalla' i desenfadada

Distància de la Cova 🚗 15 minuts 🚶 21 minuts

Adreça Polígon ind. Els Trullols, Agustí Coll, 2-12. Manresa

Telèfon 93 877 35 21

Horari De dilluns a dijous de 7 a 0 h. Divendres i dissabte de 13 a 24 h. Diumenge tancat

Preu de la carta Entre 20 i 30 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.cubefd.com

Al mapa 13

Restaurant Cibus

Restaurant de disseny contemporani

Distància de la Cova 🚗 13 minuts 🚶 28 minuts

Adreça Av. Bases de Manresa, 84. Manresa

Telèfon 93 876 92 34

Horari Cada dia de 13 a 16 h. De dijous a dissabte de 20.30 a 23 h.

Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.restaurant-cibus-manresa.business.site



Al mapa 14

Complex Congost

Cuina mediterrània i saludable

Distància de la Cova 🚗 8 minuts 🚶 34 minuts

Adreça Plana del Pont Nou, s/n (Zona Esportiva El Congost).

Manresa / Telèfon 93 007 55 14

Horari De dilluns a dijous de 8 a 22 h. Divendres i dissabte de 8 a 23 h. Diumenge de 8 a 23 h.

Preu de la carta Menys de 20 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.facebook.com/complexcongostmanresa

Al mapa 15



Turó de la Torre



Cuina tradicional de temporada, productes de la terra

Distància de la Cova 🚗 13 minuts 🚶 27 minuts

Adreça Carrer Sallent S/N (Masia Torre Alberni). Manresa

Telèfon 93 873 32 86

Horari Dimarts a diumenge 9-12 h i 13-16 h. Estiu: Dimecres a dissabte 20.30-23.30 h. Hivern: Divendres a dissabte 20.30-23.30 h

Preu de la carta Entre 30 i 40 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.turodelatorre.com

Al mapa 16

Cuina tradicional, especialitat en carns seleccionades

Distància de la Cova 🚗 16 minuts 🚶 28 minuts

Adreça Camí Tovots, 21. Manresa

Telèfon 93 873 18 62

Horari De dimarts a diumenge de 9.30 a 17 h. Divendres i dissabte de 20.15 a 23.40 h

Preu de la carta Entre 30 i 40 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.lermitanet.com

Al mapa 17

L'Ermitanet



Aligüé

Cuina catalana, de mercat i d'autor

Distància de la Cova 🚗 13 minuts 🚶 39 minuts

Adreça Ctra. de Vic - El Guix, 8 i 10. Manresa

Telèfon 93 873 25 62

Horari Cada dia de 8.30 a 16 h. Divendres i dissabte de 20.30 a 22.45 h

Preu de la carta Més de 50 €

Pàgina web www.restaurantaligue.es



Al mapa 18

Hostal Soler

Cuina tradicional de proximitat i d'autor

Distància de la Cova 🚗 11 minuts 🚶 53 minuts

Adreça Major, 87. Sant Joan de Vilatorrada

Telèfon 93 875 19 07

Horari De dilluns a dissabte de 7 a 23 h i diumenge de 8 a 16 h. Dimarts tancat

Preu de la carta Entre 20 i 25 € Preu del menú Entre 15 i 18 €

Pàgina web www.hostalsoler.com



Al mapa 19

Cuina gastronòmica d'autor

Distància de la Cova 🚗 14 minuts 🚶 54 minuts

Adreça Camí de Sant Benet de Bages. Sant Fruitós de Bages

Telèfon 93 875 94 01

Horari De dijous a diumenge de 13.30 a 15 h. Divendres i dissabte de 20.30 a 22 h. Nits entre setmana per encàrrec

Preu de la carta 80 € Preu del menú Més de 50 €

Pàgina web www.monstbenet.com/es/restaurante-lo



Al mapa 21

L'Ó

Casa l'Agulla

Cuina catalana de mercat amb productes de temporada

Distància de la Cova 🚗 14 minuts 🚶 55 minuts

Adreça Casa Pairal l'Agulla s/n. Manresa

Telèfon 93 875 77 26

Horari De dilluns a diumenge de 13 a 16 h. Divendres i dissabte de 20.45 a 23 h.

Preu de la carta Entre 30 i 50 €

Pàgina web www.casalagulla.com



Al mapa 21

Marisquer Can Ladis

Cuina de mercat amb productes de la costa

Distància de la Cova 🚗 14 minuts 🚶 1 hora i 15 minuts

Adreça Ctra. de Vic, 56. Sant Fruitós de Bages

Telèfon 93 876 00 19

Horari De dimecres a diumenge, dinars. Divendres i dissabtes sopars

Preu de la carta Entre 40 i 50 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.marisquercanladis.com



Al mapa 22

Cuina moderna de mercat i de temporada

Distància de la Cova 🚗 20 minuts 🚶 1 hora i 44 minuts

Adreça Verge de Juncadella, 1. Santpedor

Telèfon 93 832 16 25

Horari Dijous, divendres i dissabte obert tot el dia. Dilluns, dimarts i diumenges oberts només migdies. Dimecres tancat.

Preu de la carta Entre 30 i 50 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.restauranttesi.net



Al mapa 23

Tesi

Can Patoi

Cuina catalana de mercat

Distància de la Cova 🚗 20 minuts 🚶 1 hora i 50 minuts

Adreça Plaça d'Anselm Clavé, 12. Navarcles

Telèfon 93 831 00 28

Horari Dilluns de 10 a 17 h. De dimecres a diumenge de 13 a 16 h i de 20.30 a 23 h. Dimarts tancat tot el dia

Preu de la carta Entre 20 i 30 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.facebook.com/can.patoi



Al mapa 24

Hostal Muntané

Cuina tradicional catalana i de mercat

Distància de la Cova 🚗 22 minuts 🚶 1 hora i 54 minuts

Adreça Fortià Solà, 1. Navarcles

Telèfon 93 831 04 40

Horari De dimarts a divendres de 8.30 a 23 h. Dissabtes i diumenges 9 a 23 h. Dilluns tancat

Preu de la carta Entre 30 i 40 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.hostalmuntane.com



Al mapa 25

El Mirador de Montserrat

Cuina gastronòmica de mercat i d'autor

Distància de la Cova 🚗 19 minuts 🚶 1 hora i 58 minuts

Adreça Boix, 2. Santpedor

Telèfon 93 832 02 07

Horari De dimarts a diumenge de 13 a 16 h. Divendres i dissabte de 21 a 23.30 h. Dilluns tancat

Preu de la carta Entre 30 i 50 € Preu del menú Entre 40 i 50 €

Pàgina web www.miradormontserrat.com



Al mapa 26

La Fonda

Cuina casolana del Bages amb productes de proximitat

Distància de la Cova 🚗 17 minuts 🚶 2 hores i 9 minuts

Adreça Camí de St Benet s/n. St Fruitós de Bages

Telèfon 93 875 94 04

Horari De dilluns a diumenge de 13 a 16 h

Preu de la carta i del menú Entre 15 i 25 €

Pàgina web www.hotelmonstbenet.com/ca/restaurant-la-fonda-bages



Al mapa 27

Mas de la Sala



Cuina tradicional, casolana, familiar i de proximitat

Distància de la Cova 🚗 16 minuts 🚶 2 hores i 11 minuts

Adreça Carretera C-16, sortida 59, Plans de La Sala. Sallent

Telèfon 93 837 08 77

Horari De dilluns a diumenge de 8 a 0 h. Obert tot l'any

Preu de la carta Entre 20 i 30 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.masdelasala.com

Al mapa 28

Cal Jaume

Cuina catalana moderna amb productes de proximitat

Distància de la Cova 🚗 20 minuts 🚶 3 hores i 7 minuts

Adreça Sant Esteve, 38. Marganell

Telèfon 93 835 71 50

Horari De dimarts a diumenges: esmorzars i dinars.

Dissabtes: sopars de 20.30 a 23 h. Dilluns tancat excepte festius.

Preu de la carta De 25 a 30 € Preu del menú Menys de 20 €

Pàgina web www.restaurantcaljaume.com



Al mapa 29

Can Ferreroles Nou

Cuina tradicional i de mercat

Distància de la Cova 🚗 15 minuts 🚶 2 hores i 38 minuts

Adreça Ctra. de Castellbell a Marganell BV-1123 Km. 2,5.
Castellbell i el Vilar

Telèfon 938 35 71 88

Pàgina web www.canferrerolesnou.cat



Al mapa 30

Ospi



Cuina mediterrània i moderna

Distància de la Cova 🚗 20 minuts 🚶 3 hores i 17 minuts

Adreça Estació, 4. Sallent

Telèfon 93 820 64 98

Horari De dilluns a dissabte de 13 a 16 h. Divendres i
dissabte de 13 a 16 h i de 20.30 a 23 h. Diumenge tancat

Preu de la carta Entre 30 i 40 € Preu del menú Entre 20 i 30 €

Pàgina web www.restaurantospis.com

Al mapa 31

Rosa Mar

Cuina tradicional catalana des de fa 40 anys

Distància de la Cova 🚗 23 minuts 🚶 5 hores i 31 minuts

Adreça Carrer de la Creu, 16. Balsareny

Telèfon 93 820 02 51

Horari De dimarts a diumenge de 13 a 16 h. De dijous a
dissabte de 20.30 a 23.30 h

Preu de la carta Entre 25-30 €

Pàgina web www.rosamarbalsareny.com



Al mapa 32

Els vins del Bages



La DOP Pla de Bages és sinònim de vins de qualitat. Fa molts segles que en aquestes terres es produeix bon vi, però avui dia, a més, gaudim d'una generació de vinaters emprenedors, amb moltes ganes d'innovar i amb un gran esperit de col·laboració. Això els ha portat a fer arribar els vins de la zona més enllà d'on havien arribat mai.

Avui dia, el mateix paisatge de vinyes que observà Sant Ignasi al voltant de Manresa ens segueix regalant el seu vi, 500 anys després. No deixeu escapar l'oportunitat de conèixer els nostres cellers de primera mà.

El compromís de la DOP Pla de Bages i el Vi del Camí

Els cellers del Pla de Bages es caracteritzen per la defensa i la recuperació de mètodes de producció històrics, aplicats amb el coneixement i les bones pràctiques d'avui. Això vol dir preservar la identitat i respectar el llegat de les generacions precedents, sense renunciar a les millores que ens ofereix l'avanç de la tecnologia.

Amb aquest esperit, s'està fent una gran tasca de recuperació de varietats de raïm tradicionals com el picapoll, macabeu, malvasia, ull de llebre, sumoll o mandó. Per aquest motiu, i amb la voluntat de sumar esforços en el marc del projecte Manresa 2022, els diversos cellers de la DO Pla de Bages han desenvolupat una línia de vins amb arrels tardomedievales i de varietats autòctones, inspirats en els que es podien prendre a la comarca en l'èpo-



ca d'Ignasi. Els vins elaborats amb un 100% d'aquestes varietat autòctones porten el nom propi de Vi del Camí, formen part dels productes del pelegrí i els podràs trobar als respectius cellers i a altres establiments adherits al projecte ignasià.

D'altra banda, s'ha recuperat una tradició ancestral del Bages, el vi bullit. Aquest vi s'elaborava en temps de verema fent bullir el most sense fermentar en cassoles d'aram fins a concentrar-ne el sucre. El resultat és un vi dolç intens que, a més de ser una beguda, és un excel·lent ingredient per la nostra cuina. Descobriu els vins del Bages i assaboriu les aromes ancestrals de la nostra comarca.

Sabies que...

La DOP Pla de Bages organitza rutes per conèixer els seus cellers i per descobrir les seves tines, singulars construccions a peu de vinya que s'utilitzaven en el passat per a produir el vi. No ues les podeu perdre!

El consell:

El vi bullit del Bages és un excel·lent ingredient de cuina, a més d'una beguda. Prova de fer una vinagreta per a les amanides o de posar-lo com a *topping* sobre un gelat de vainilla, o simplement per donar un toc diferent a les maduixes amb nata muntada.

Caves Gibert

Adreça

Carretera Doctor Ferrer, 10. Artés

Telèfon de contacte

93 830 50 08

E-mail de contacte

cavagibert@cavagibert.com

Pàgina web

www.cavagibert.com

Visita amb reserva prèvia

Al mapa **1**



Celler Abadal

Adreça

Masia Roqueta. Santa Maria d'Horta d'Avinyó

Telèfon de contacte

93 820 38 03

E-mail de contacte

visita@abadal.net

Pàgina web

www.cat.abadal.net

Visita amb reserva prèvia

Al mapa **2**



Celler Cooperatiu d'Artés

Adreça

Carrer Rocafort, 44. Artés

Telèfon de contacte

93 830 53 25

E-mail de contacte

artium@cavesartium.com

Pàgina web

www.cavesartium.com

Visita amb reserva prèvia

Al mapa **3**





Celler Cooperatiu de Salelles

Adreça

Carretera d'Igualada s/n. Manresa

Telèfon de contacte

93 872 05 72

E-mail de contacte

coopsalelles@coopsalelles.com

Pàgina web

www.coopsalelles.com

Visita amb reserva prèvia

Al mapa **4**

Celler el Molí-Collbaix

Adreça

Cami vell de Rajadell, Km 3. Manresa

Telèfon de contacte

93 102 19 65

Email de contacte

collbaix@cellerelmoli.com

Pàgina web

www.cellerelmoli.com

Visita amb reserva prèvia

Al mapa **5**



Celler Sanmartí

Adreça

Mas Sanmartí de Serrahima. Sallent

Telèfon de contacte

629 52 90 59

E-mail de contacte

info@cellersantmarti.cat

Pàgina web

www.cellersantmarti.cat

Visita només per a professionals

Al mapa **6**



Celler Solergibert

Adreça

Carrer Barquera, 40. Artés

Telèfon de contacte

93 830 50 84

E-mail de contacte

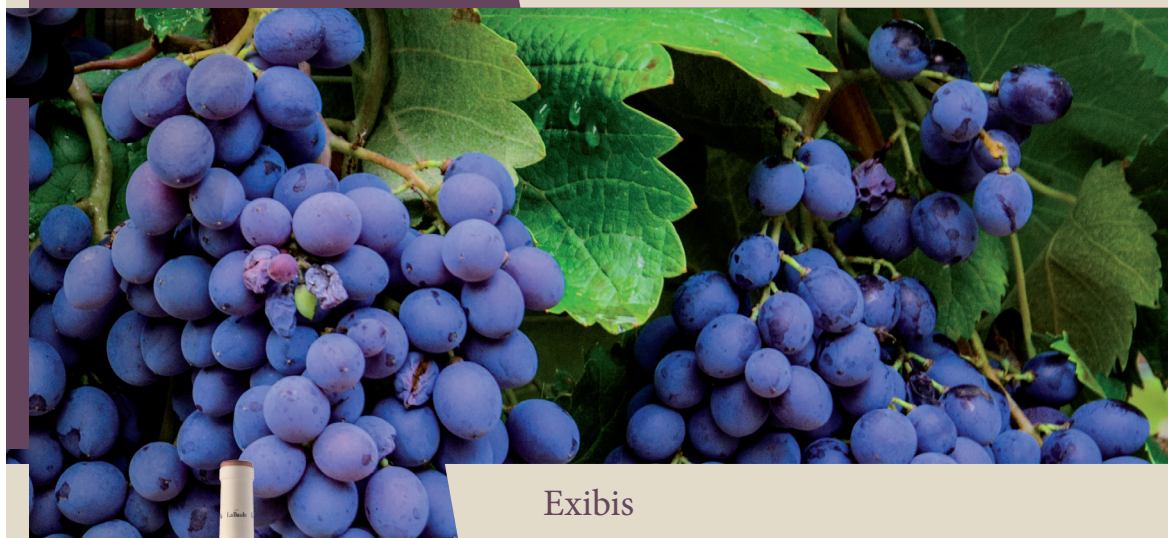
josep@cellersolergibert.com

Pàgina web

www.cellersolergibert.com

Visita amb reserva prèvia

Al mapa **7**



Exibis

Adreça

Masia Can Serra dels Exibis. Navàs

Telèfon de contacte

93 874 44 04

E-mail de contacte

info@exibis.com

Pàgina web

www.exibis.com

Visita només per a professionals

Al mapa **8**



Fargas Fargas

Adreça

Casa Quico, 15. Salelles

Telèfon de contacte

93 835 85 47

Email de contacte

celler@fargas-fargas.com

Pàgina web

www.fargas-fargas.com

Visita amb reserva prèvia

Al mapa 9

Heretat Oller del Mas

Adreça

Carretera C-37 d'Igualada a Manresa Km. 91. Manresa

Telèfon de contacte

93 876 83 15

Email de contacte

info@ollerdelmas.com

Pàgina web

www.ollerdelmas.com

Visita amb reserva prèvia

Al mapa 10



Mas de Sant Iscle

Adreça

Casa Vilanova (Pineda de Bages). Sant Fruitós de Bages

Telèfon de contacte

678 44 27 22

Email de contacte

info@masdesantiscle.com

Pàgina web

www.masdesantiscle.com

Visita amb reserva prèvia

Al mapa 11



Vins Colltor

Adreça

Masia Colltor. Santa Maria d'Oló

Telèfon de contacte

93 838 40 06

E-mail de contacte

info@vinoscolltor.com

Pàgina web

www.vinoscolltor.com

Visita amb reserva prèvia

Al mapa 12



Vins Grau

Adreça

Ctra. C-37 d'Igualada a Manresa Km. 75,5. Maians

Telèfon de contacte

93 835 60 02

E-mail de contacte

info@vinsgrau.com

Pàgina web

www.vinsgrau.com

Visita amb reserva prèvia

Al mapa 13



A close-up photograph of a loaf of artisan bread, showing a thick, golden-brown crust with deep, vertical ridges and a slightly cracked texture. The bread is resting on a light-colored, textured surface. A semi-transparent white circle is centered over the bread, containing the text "Els nostres forners artesans".

Els nostres
forners artesans



Els forners artesans són una espècie a protegir arreu del món. A Manresa, afortunadament, en tenim una bona reserva que gaudeix d'una salut de ferro i moltes ganes de fer coses. En aquesta guia trobareu els establiments compromesos amb el projecte Manresa 2022, que segueixen elaborant un pa artesà i natural com s'ha fet sempre, per a que tots, manresans i pelegrins en puguem gaudir.

El Dolç del Pelegrí

Aquest dolç està dedicat a tots aquells pelegrins que arriben a Manresa seguint el Camí Ignasià. Un dolç original que combina la tradició catalana de les pastes d'ametlla amb altres ingredients del territori. Una combinació d'herbes seques pròpies dels boscos del Bages i de fruits secs que han crescut de forma natural a casa nostra des de fa segles. De textura lleugera i cruixent, la recepta actual ha estat millorada combinant la saviesa de diversos forners artesans del Bages, sempre amb un profund respecte per la tradició i la naturalitat dels ingredients.

Un caprici que no podeu deixar de tastar si visiteu Manresa i que farà les delícies dels vostres quan torneu a casa. Amb cada Dolç del Pelegrí, us endueu un bocí de la nostra terra.

Sabies que...

Aquest dolç és una evolució del tradicional carquinyoli català i un cosí germà dels *cantuccini* italians. Es tracta d'un *biscotto* en italià, és a dir d'una pasta que s'ha cuit dues vegades, per això té una llarga conservació i el fa ideal per viatjar llargues distàncies.

El consell:

A la cuina tradicional catalana s'utilitzen aquests dolços per donar gust i textura als guisats. A això li diem "picada" i és tota una institució a casa nostra. Prova de picar un Dolç del Pelegrí i afegir-lo a la sopa de peix, un guisat de pollastre o fins i tot a la teva salsa preferida per carn: *chutneys*, barbacoa, marinades...



Cal Moliné

Forners artesanals des de 1927

Al mapa **1**

Distància de la Cova

🚗 6 minuts 🚶 8 minuts / 🚗 9 minuts 🚶 12 minuts /
🚗 7 minuts 🚶 15 minuts

Adreça Alfons XII, 12 / Guimerà, 20 / Pg. Pere III, 40. Manresa

Pàgina web www.calmoline.net

Forn Codina

Forn de pa artesanal

Al mapa **2**

Distància de la Cova

🚗 7 minuts 🚶 17 minuts

Adreça

Carrer Catalunya, 9. Manresa

Forn Coma

Família de forners artesanals

Al mapa **3**

Distància de la Cova

🚗 7 minuts 🚶 14 minuts

Adreça

Carrer del Sol, 2. Manresa

Pàgina web www.forncoma.cat

Forn de Cabrianes

Tradició de forners des de 1933

Al mapa **4**

Distància de la Cova 🚗 8 minuts 🚶 10 minuts /

🚗 9 minuts 🚶 16 minuts / 🚗 8 minuts 🚶 15 minuts

Adreça Ctra. Pont de Vilomara, 112 / Passeig Pere III, 3-5 /
Muralla del Carme, 22. I més de 30 establiments arreu del Bages

Pàgina web www.forndecabrianes.com

Forn del Pep

Forn de pa tradicional

Al mapa **5**

Distància de la Cova

🚗 8 minuts 🚶 18 minuts

Adreça

Passeig Pere III, 73. Manresa

Forn Jorba

Forners artesanals des de 1940

Al mapa **6**

Distància de la Cova

🚗 10 minuts 🚶 16 minuts

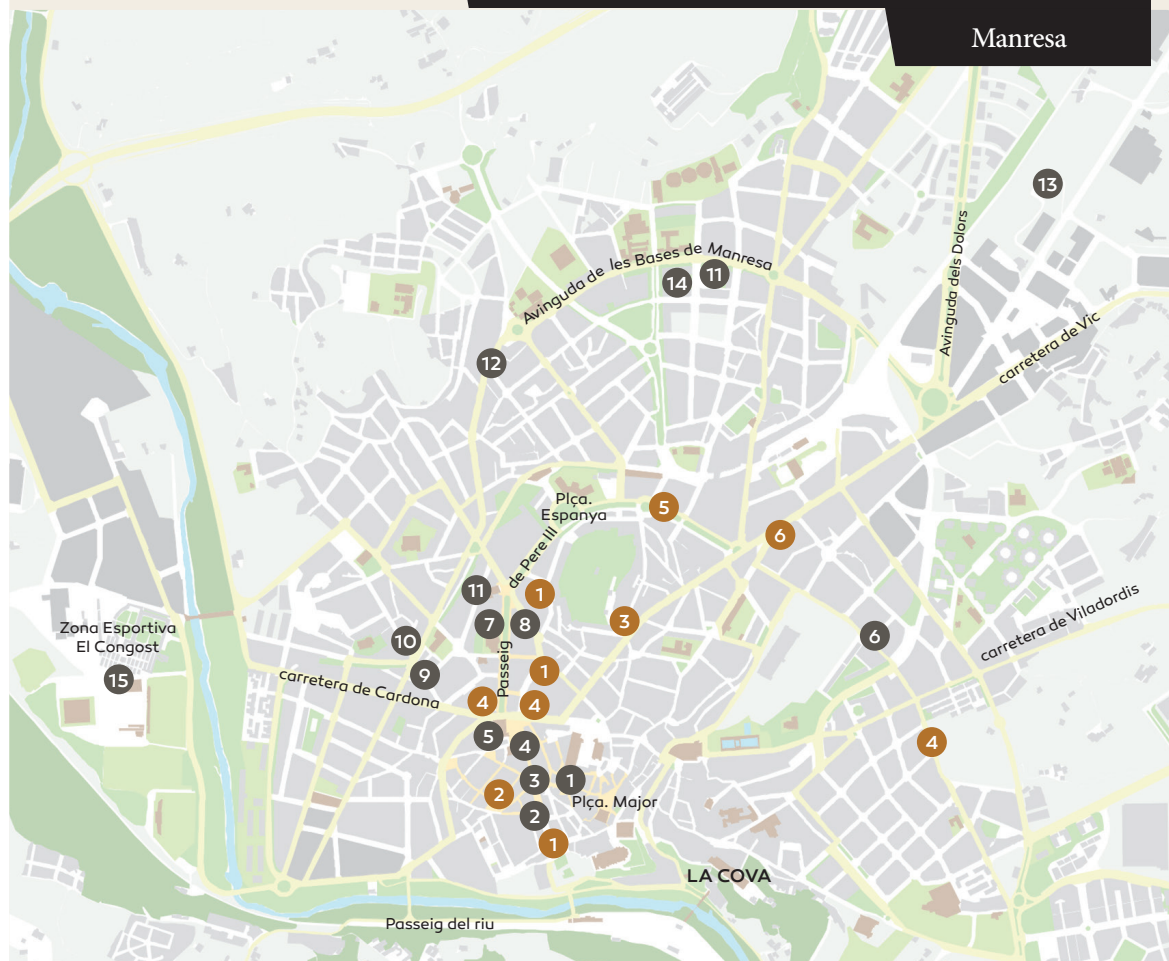
Adreça

Carrer Mossèn Jacint Verdaguer, 46. Manresa

Pàgina web www.fornjorba.com

Restaurants, cellers i forns artesans

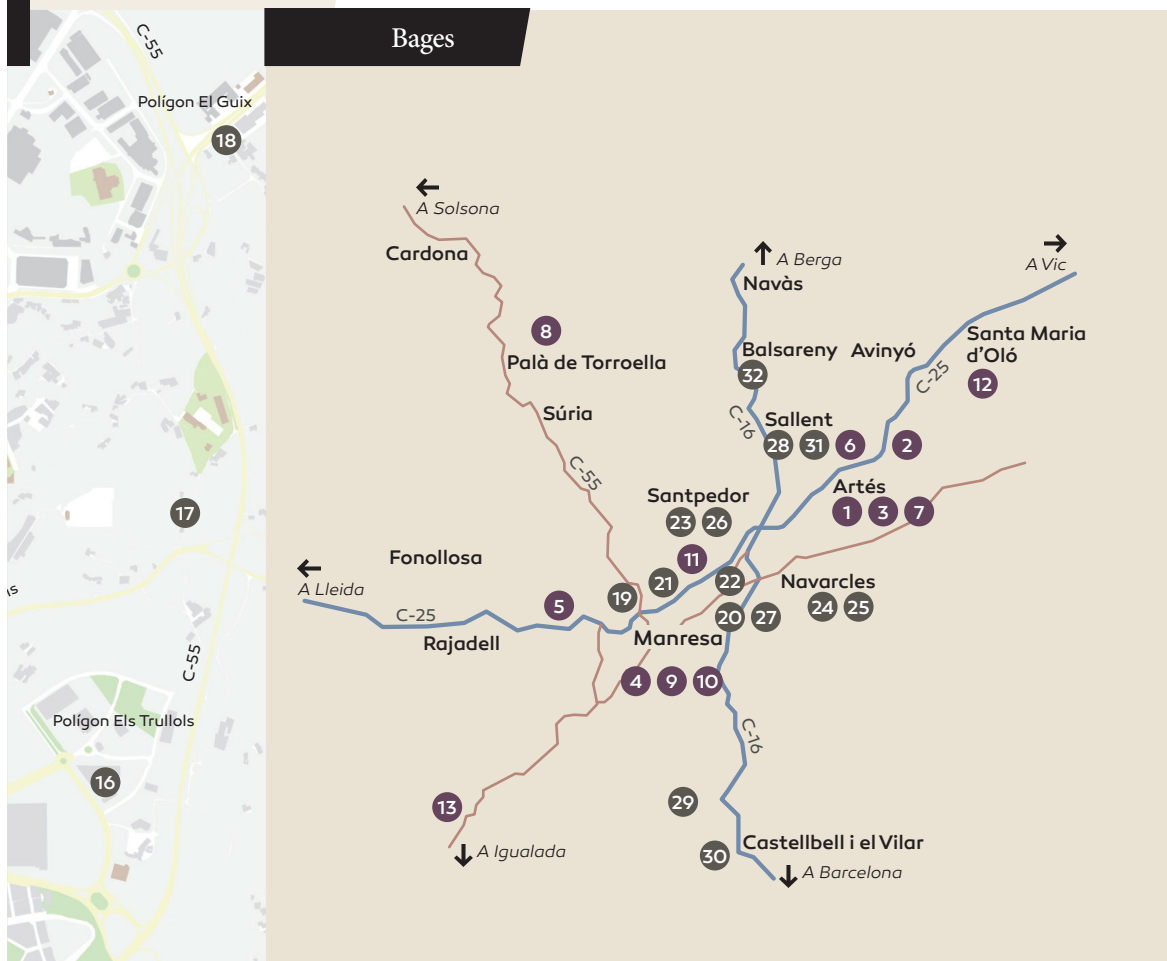
Manresa



Els restaurants

- | | | |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 1 Restaurant Vermell | 12 Greta Gogó | 23 Tesi |
| 2 La Cuina | 13 Cube | 24 Can Patoi |
| 3 Restaurant L'om | 14 Restaurant Cibus | 25 Hostal Muntané |
| 4 Las Vegas | 15 Complex congost | 26 El Mirador de Montserrat |
| 5 Maïami | 16 Turó de la Torre | 27 La Fonda |
| 6 La taverna d'en Mallol | 17 L'Ermitanet | 28 Mas de la Sala |
| 7 Restaurant Circus | 18 Aligué | 29 Cal Jaume |
| 8 Kursaal espai gastronòmic | 19 Hostal Soler | 30 Can Ferreroles Nou |
| 9 Canonge | 20 L'Ó | 31 Ospi |
| 10 Restaurant Traster | 21 Casa l'Agulla | 32 Rosa Mar |
| 11 Ca l'Arpilot | 22 Marisquer Can Ladis | |

Bages



Els vins del Bages

- 1 Caves Gibert
- 2 Celler Abadal
- 3 Celler Cooperatiu d'Artés
- 4 Celler Cooperatiu de Salelles
- 5 Celler el Molí-Collbaix
- 6 Celler Sanmartí
- 7 Celler Solergibert
- 8 Exibis
- 9 Fargas Fargas
- 10 Heretat Oller del Mas

- 11 Mas de Sant Iscle
- 12 Vins Colltor
- 13 Vins Grau

Els nostres forners artesans

- 1 Cal Moliné
- 2 Forn Codina
- 3 Forn Coma
- 4 Forn de Cabrianes
- 5 Forn del Pep
- 6 Forn Jorba



Les receptes

Fes salut! Segueix l'exemple de Sant Ignasi

Alimentar-se bé és més senzill del que sembla. No cal anar mirant les proteïnes o carbohidrats de tot allò que mengem ni tampoc creure'ns totes les modes de menjar. Només cal seguir l'exemple de Sant Ignasi.

Com sabeu, Ignasi de Loiola fou un noble guerrer que durant la seva joventut va viure una vida d'excessos gastronòmics, com feien tots els de la seva condició en aquells temps. Però quan va iniciar el seu camí cap a la espiritualitat va optar per l'abstinència i la negació de tot plaer hedònic, inclòs evidentment el del menjar. Tant va ser així, que va caure malalt.

A partir d'aquestes experiències va trobar el camí que en endavant va guiar els seus actes i que ha inspirat a tantes persones arreu del món des d'aleshores: no cal abusar de res ni tampoc privar-se'n. La veritat es troba en l'equilibri.

La Manresa del segle XVI i la seva cuina

La Manresa que va conèixer Ignasi de Loiola fou una ciutat pròspera, basada en l'agricultura de l'horta i la vinya, que n'era l'activitat econòmica principal. La ciutat i els seus voltants estaven ben abastits d'aigua i no patien sequera gràcies a la Sèquia, canal de regadiu de gairebé 27 Km construït dos segles abans i que avui en dia es considera una obra d'enginyeria civil cabdal a Catalunya.

Al s. XVI Catalunya segueix sent un referent gastronòmic a Europa tal com ho ha estat durant tota l'època medieval, però està començant a patir un canvi profund marcat per les transformacions socials i per un canvi de mentalitat a causa de la descoberta d'Amèrica. Durant tot el s. XVI i l'època moderna, assistirem a una de les majors revolucions de la història de la cuina, amb la incorporació dels productes arribats del nou món -patata, tomàquet, pebrot, mongetes, xocolata- i la configuració de la cuina tradicional catalana tal com avui dia la coneixem.

La cuina de Manresa en temps de Sant Ignasi viu doncs un apassionant moment de transició des del vell paradigma medieval de la complexitat i la opulència, cap a una cuina més lleugera i adaptable, menys especiada i més oberta, en un món que camina cap a la modernitat.



Albergínies a la morisca

Ingredients

250 g d'albergínia blanca del Bages

Oli d'oliva verge

125 g de brou de verdures

15 g de formatge curat d'ovella o de cabra rallat

1 rovell d'ou

10 g de vinagre balsàmic

Un pessic de coriandre en pols

Elaboració

- 1 Peleu les albergínies i tal·leu-les a quarts.
- 2 Poseu-les en una olla amb aigua i feu-les bullir fins que es cuguin.
- 3 Un cop cuites, escorreu-les bé amb l'ajuda d'una mica de paper de cuina.
Un cop seques, piqueu-les amb el ganivet, ben fines.
- 4 En un cassó, sofregiu les albergínies lleugerament amb oli d'oliva.
- 5 Un cop sofregides, afegiu-hi el coriandre en pols i el brou vegetal, i deixeu coure fins a reduir una mica el líquid.
- 6 Retireu el cassó del foc i afegiu-hi immediatament el rovell d'ou i el formatge ratllat, remenant enèrgicament per a que quedi tot homogeni.
- 7 Serviu amb unes gotes de vinagre balsàmic per sobre i acompanyades de pa de pita.



D'espínacs tallats

Ingredients per persona

500 g d'espínacs

100 g de cansalada

100 g de formatge de cabra fresc

100 g de formatge de cabra curat

200 g de llet sencera de vaca

Oli d'oliva verge

Sal

Elaboració

- 1 Escalduu els espínacs en aigua bullint al punt de sal.
- 2 Escorreu els espínacs amb l'ajuda d'un colador xinès o de malla fina.
- 3 Piqueu els espínacs en talls fins obtenint com a resultat unes tires allargades.
- 4 Talleu la cansalada a daus i saltegeu-la en una paella amb oli d'oliva fins que estigui daurada.
- 5 Afegiu els espínacs a la paella i salteu-los.
- 6 Afegiu-hi la llet i deixeu-la reduir fins que els espínacs absorbeixin el líquid.
- 7 Mentrestant, ratlleu el formatge fresc de cabra i el formatge curat.
- 8 Retireu la paella del foc, afegiu-hi els formatges i remogueu-ho.
- 9 Salpebreu-lo al gust i serviu-ho immediatament.



Parlem de fideus

Ingredients per persona

25 g de fideus núm. 4
15 g d'ametlles crues
300 g de brou de pollastre
Formatge curat d'ovella
Sal

Elaboració

- 1 En un recipient, poseu els 300 g de brou de pollastre (reserveu-ne 50 ml per fer la llet d'ametlles).
- 2 Quan l'aigua bulli, afegiu-hi els fideus i bulliu-los durant 5 minuts.
- 3 Mentre es couen els fideus, tritureu les ametlles amb el brou de pollastre reservat (50 gr). Coleu la barreja amb l'ajuda d'un colador fi de malla i afegiu als fideus la llet d'ametlles obtinguda.
- 4 Rectifiqueu-ho de sal i serviu la sopa amb el formatge curat d'ovella ratllat per sobre.



Sopa de carbassa del país en dia de quaresma

Ingredients per persona

150 g de carbassa
50 g de ceba (mitja ceba)
500 ml d'aigua
7 g de groselles fresques
Julivert i porradell fresc
Oli d'oliva verge
Canyella
Safrà
Pebre negre
Sal

Elaboració

- 1 Piqueu la ceba fina i la carbassa en daus d'entre 1 i 2 cm.
- 2 Poseu la ceba en una paella i sofregiu-la a foc lent fins que agafi un atractiu color daurat i sabor dolç.
- 3 Afegiu a la paella la carbassa i poseu-ho a foc mitjà.
- 4 Quan la carbassa estigui daurada, passeu les verdures a un pot i afegiu-hi l'aigua, les espècies i sal, i bulliu-ho fins que la carbassa s'acabi de cuinar.
- 5 Quan la carbassa estigui gairebé cuïta, afegiu-hi les groselles i cuineu-ho cinc minuts més.
- 6 Serviu-ho amb el julivert i el cebollí fresc picats per sobre.



De fava reial

Ingredients per persona

200 g de faves

200 ml d'aigua

12 g d'ametlla crua

Una culleradeta de sucre

Una culleradeta de canyella en pols

Un tap d'aigua de roses

Un pessic de sal

Elaboració

- 1 Poseu les faves en una cassola, cobriu-les amb aigua i poseu-les a bullir (partir la cocció d'aigua freda).
- 2 Quan l'aigua comenci a bullir, retireu-ho del foc i coleu el brou. Reserveu les faves en un recipient.
- 3 Tritureu l'ametlla amb part de l'aigua de cocció de les faves i coleu la barreja amb ajuda d'un colador de malla per obtenir una llet d'ametlles.
- 4 Disposeu les faves en un pot juntament amb la llet d'ametlles i el sucre, i coeu-ho durant 30 minuts aproximadament, barrejant de tant en tant.
- 5 Poseu-ho a punt de sal i sucre.
- 6 Afegiu-hi la canyella en pols i coeu-ho durant 30 minuts més.
- 7 Afegiu-hi un rajolí de l'aigua de roses i rectifiqueu de sal.



De morterol. Recepta para per compartir

Ingredients per a 10 persones

Una pota de xai

250 g de cansalada

80 g de formatge de cabra curat

20 g de pa ratllat

2 ous

2 gots de llet

Coriandre picat

Julivert

Gingebre

Canyella

Sal

Oli d'oliva verge extra

Elaboració

- 1 Bulliu la pota de xai i la cansalada en una olla amb aigua a punt de sal, durant una hora i mitja la pota de xai i una hora la cansalada.
- 2 Mentrestant, ratlleu el formatge curat i reserveu-lo.
- 3 Piqueu la cansalada i la pota de xai molt fina a ganivet, o amb l'ajuda d'un robot de cuina.
- 4 Ofegueu la carn amb oli d'oliva en una paella fins que es dauri lleugerament.
- 5 Seguidament, afegiu la llet, els ous batuts i el pa ratllat a la paella, i remogueu-ho per formar una pasta homogènia.
- 6 Condimenteu-ho amb gingebre i canyella al gust.
- 7 Afegiu el formatge ratllat a la barreja i remogueu-ho perquè acabi de lligar.
- 8 Serviu-ho sobre torrades de pa amb el coriandre fresc picat per sobre.



Sardines a la salsa verda

Ingredients per persona

<i>4 sardines</i>	<i>5 g de vinagre de xerès</i>
<i>Farina</i>	<i>Oli d'oliva verge</i>
<i>Sal</i>	<i>5 g de torrades</i>
<i>Pebre</i>	<i>Una culleradeta de mel</i>
<i>Clau en pols</i>	<i>Salsa verda</i>
<i>Canyella en pols</i>	<i>12 g de julivert</i>
<i>Gingebre en pols</i>	<i>12 g d'avellanes</i>

Elaboració

Per fregir les sardines

- 1 Netegeu, salpebreu al gust i enfarineu les sardines.
- 2 Fregiu les sardines en oli d'oliva i retireu l'excés d'oli d'oliva amb paper secant.
- 3 Col·loqueu les sardines en un recipient ben esteses.

Per a la salsa verda

- 1 Desfulleu el julivert i piqueu-lo ben fi.
- 2 Amb l'ajuda d'un morter, tritureu les avellanes i el pa torrat.
- 3 Afegiu el julivert picat al morter juntament amb l'oli, la mel i el vinagre.
- 4 Poseu a punt d'espècies i seguiu triturant amb el morter; en el cas que vulgueu obtenir una salsa més picada, utilitzeu un robot de cuina.
- 5 Acompanyeu les sardines amb la salsa verda.



Truita si te la vols menjar rostida

Ingredients per persona

<i>1 truita</i>	<i>Julivert</i>
<i>2 taronges</i>	<i>Oli d'oliva verge</i>
<i>Estragó</i>	<i>Pebre</i>
<i>Anet</i>	<i>Sal</i>
<i>Farigola</i>	
<i>Cibulet</i>	

Elaboració

- 1 Salpebreu la truita per fora i per dins.
- 2 Introduïu les herbes aromàtiques a l'interior de la truita.
- 3 Talleu una de les dues taronges a rodanxes de mig centímetre de gruix aproximadament.
- 4 Col·loqueu les rodanxes de taronja sobre una safata i després col·loqueu-hi la truita a sobre.
- 5 D'altra banda, espremeu la taronja sobrant i coleu-la per obtenir el suc de taronja.
- 6 Barregeu el suc de taronja amb oli d'oliva formant una vinagreta, i amaniu la truita amb ella.
- 7 Enforneu a 180° C durant 15-20 minuts (depenent de la mida de la truita).
- 8 Servi la truita amb el suc de la cocció.



Sopa blanca de mató

Ingredients

200 g de mató fresc
20 g de mantega
60 g de sucre
Aigua de roses (una cullerada)
10 g de midó de blat (o blat de moro)
125 ml de llet sencera

Opcional:

Sucre morè
Pebre
Canyella

Elaboració

- 1 Desfeu el midó en la llet amb l'ajuda d'unes varilles.
- 2 En una cassola, barregueu el mató amb la mantega, el sucre, l'aigua de roses i la farina prèviament diluïda en llet.
- 3 Poseu el conjunt al foc i porteu a ebullició remenant constantment.
- 4 Serviu-lo en calent o en fred en un plat fons, amb sucre morè empolvorat per sobre i, si ho preferiu, amb pebre i canyella.



‘Tortas de leche’

Ingredients per persona

30 g de farina, 15 g de mantega, 1 ou, 80 g de llet sencera, oli d'oliva verge, 8 g de sucre, 7 g d'aigua de roses, safrà, marduix, menta fresca, sal

Elaboració

- 1 Bulliu en un cassó la llet amb la mantega, l'aigua de roses, uns brins de safrà, un pessic de sal i el sucre.
- 2 Quan bulli la barreja anterior, afegiu-hi la farina tamisada, remenant enèrgicament fins a formar una massa compacta. Poseu l'olla a foc suau per evitar que es cremi la massa formada i es cogui.
- 3 Piqueu el marduix i la menta i afegiu-los a la massa.
- 4 Deixeu refredar la massa a temperatura ambient.
- 5 Afegiu -hi els ous i remeneu la massa contínuament perquè absorbeixi l'ou.
- 6 Tapeu la massa amb film i guardeu-la a la nevera durant 30 minuts perquè reposi.
- 7 Escalfeu l'oli d'oliva en un cassó.
- 8 Quan la massa hagi reposat, amb ajuda d'una cullera realitzeu petites boles de massa deixant-les caure dins l'oli calent per coure-les. Gireu de tant en tant a les boles de massa perquè el daurat exterior i la cocció siguin homogènies.
- 9 Quan les boles de massa s'hagin inflat i estigui daurades per l'exterior, escorreu-les i assequeu-les amb paper assecant.
- 10 A continuació, empaneu les boles en sucre i serviu-les en calent.



De broscat a la catalana

Ingredients per persona

50 g de farina, 40 g de llet de ametlles, 1 ou, 40 g de sucre, 10 g d'aigua de roses, una culleradeta de llevat, mantega, mel, canyella, sucre glacé, oli d'oliva verge

Elaboració

- 1 En un bol barregeu el llevat amb la farina prèviament tamisada.
- 2 Afegiu la llet d'ametlles amb l'ajuda d'una varilla fins a formar una pasta homogènia.
- 3 Separeu la clara dels ous i bateu els rovells amb el sucre fins que agafin una mica d'aire.
- 4 Afegiu els rovells batuts a la barreja anterior.
- 5 Finalment, aromatitzeu-ho amb l'aigua de roses.
- 6 Deixeu reposar la massa a la nevera durant 30 minuts-1 hora perquè s'hidrati la farina, de manera que agafi consistència.
- 7 Unteu una paella calenta amb mantega i, amb l'ajuda d'un cullerot, i poseu la massa al centre de la paella, de manera que es formi un cercle amb la massa.
- 8 Gireu la massa amb l'ajuda d'una espàtula i, un cop estigui daurada per les dues cares, retireu-la de la paella.
- 9 Ruixeu aigua de roses sobre les coques formades i escampeu-hi sucre glacé i canyella.
- 10 Acompanyeu les coquetes amb mel.