

VICENT MARQUÉS

# HISTÒRIA DE LA CUINA CATALANA I OCCITANA

VOLUM III



La Bisbal d'Empordà, 2020

Edicions Sidillà SL

La Bisbal d'Empordà · 17100

[www.edicionsidilla.cat](http://www.edicionsidilla.cat)

[info@edicionsidilla.cat](mailto:info@edicionsidilla.cat)

© del text: Vicent Marqués

© de les il·lustracions: Montse Mayol

© de l'edició: Edicions Sidillà

Disseny i maquetació: Judit Pujadó

Correcció: Xavier Cortadellas

ISBN: 978-84-121569-8-0

Dipòsit legal: Gi 956-2020

Primera edició: Octubre del 2020

Tots els drets reservats. Si voleu fotocopiar parcialment aquest llibre, feu-ho legalment contactant amb CEDRO: 93 272 04 45 o [cedrocat@cedro.org](mailto:cedrocat@cedro.org)



*Els llegums*

*L'arròs*

*La pasta*

# Sumari




 Els llegums	10	Els ciurons amb col	74
El <i>caçolet</i>	12	Els cigrons amb suc	75
La botifarra amb mongetes	22	Els cigrons amb bolets	76
La <i>mongetada</i>	26	Els cigrons amb ceba	78
El salpiquet	27	Els cigrons amb trumfes	80
Els fesols bullits	29	Els cigrons bullits	81
Els fesols amb allioli	32	Els cigrons estofats	83
Les mongetes a la vinagreta	33	Els ciurons escaldins	84
Les mongetes amb cansalada	36	Els cigrons de casament	86
L'arengada amb mongetes	39	Els cigrons amb cansalada	87
Les mongetes fregides	41	Els cigrons amb orella de porc	88
Les mongetes amb coliflor	43	Els cigrons amb morro i orella	89
Les judies amb col	44	Els cigrons amb bolilles	90
Els fesols amb ceba	45	Els ciurons cuinats	91
Les mongetes amb espinacs	46	Els cigrons amb xoriço	92
La <i>brandada de favòls</i>	48	Els cigrons amb sípia	93
La <i>salsa de vigilia</i>	49	Els cigrons amb gambes	94
Les <i>mongetas amb de codenas</i>	50	Els cigrons amb bacallà	95
Els fesols amb cap de costella	52	Els cigrons amb ous durs	96
Les mongetes amb morro i orella	54	Les <i>lentilhas amb de salat</i>	97
Les mongetes amb galta de porc	55	Les <i>dentilhas amb de lard</i>	99
Els fesols amb llengua	56	El cuinat de lleties	100
Les mongetes amb boles de picolat	57	Les lletilles estofades	101
Els fesols amb botifarra negra	59	Les lletilles amb patates	104
Els fesols amb botifarra de perol	60	Les lletilles amb xoriço	106
Les <i>alubias con morcilla</i>	61	Les lletilles amb botifarra negra	108
Els fesols amb xoriço	62	Les lletilles amb costella	109
Les mongetes amb bolets	63	Les lletilles amb arròs	110
Els fesols estofats	65	Les <i>lentilhas amb de pès de porc</i>	112
Les mongetes amb patates	66	Els pèsols negres	113
L' <i>ajetado</i>	69	Les faves escaldines	114
Els fesols amb ganyims	69	La favada	116
Els fesols amb suc	70	 L'arròs	118
Les tavelles	72	La paella	122
Els fesols amb sípia	72	La paella de caça	182

La <i>jambalaya</i>	184	L'arròs amb marisc i verdura	251
La <i>galina amb de ris</i>	185	L'arròs amb espadenyas	252
La paella de conill	187	L'arròs amb ortigues de mar (sec)	254
La paella d'àneda	189	L'empedrat	255
L'arròs Parellada	190	La paella d'abadejo	259
La paella de cigrons i espinacs	192	La paella de col i abadejo	260
La paella de fetge i llonganissa	193	La paella de bacallà i creïlles	261
La paella de fetge i magre	194	L'arròs amb espinacs i bacallà	262
La paella de mandonguilles	195	La paella de l'hort	264
La <i>paella del matapuerco</i>	196	La paella de ceba	265
L'arròs amb garrons (sec)	197	L'arròs amb tonyina (salada)	266
L'arròs amb llonganisses	198	La paella de floricol	267
L'arròs de sabater	199	L'arròs amb costelles i magre	268
L'arròs sec	200	La paella de costelles	269
L'arròs a banda	202	La paella de carn	270
L'arròs negre	217	La cassolada	271
La paella de peix	222	La paella de verdures	271
La paella de marisc	224	El <i>ris emb de favas</i>	274
L'arròs de senyoret	225	L'arròs al forn	275
La paella de sépia i colflor	226	L'arròs a la milanesa	324
La paella de gambes i colflor	227	Les bajoques farcides	327
L'arròs amb rap	228	L'arròs amb bledes	329
La paella de tonyina	229	L'arròs amb fesols i naps	333
L'arròs amb bonítol (sec)	231	L'arròs caldós	346
L'arròs amb llampuga	232	L'arròs amb peix	347
L'arròs amb llampuga i calamarsos	234	L'arròs amb anguiles	350
L'arròs amb verderol	235	L'arròs amb anguiles i espinacs	351
La paella d'anguiles	236	L'arròs amb escat	352
La paella d'aladroç	237	L'arròs amb salpa	354
L'arròs amb sardines (sec)	238	L'arròs amb congre	355
La paella de calamarets	239	L'arròs amb rap i espinacs	357
La paella de magre i calamarets	241	L'arròs amb peix frit	358
L'arròs amb sépia (sec)	242	L'arròs amb agulla	360
L'arròs amb polp (sec)	243	L'arròs amb molls	361
El <i>poupre amb de ris</i>	245	L'arròs amb molls i carabassa	363
L'arròs amb galeres (sec)	246	L'arròs amb molls i gambes	364
L'arròs amb escamarlans (sec)	247	L'arròs amb molls i gallineta	365
La paella de llagosta	248	L'arròs amb molls i espinacs	366
L' <i>arroz con cangrejos</i>	250	L'arròs de sorell	367

L'arròs amb sorell i carabassa	368	L'arròs amb gambes	420
L'arròs amb bonítol (caldós)	370	L'arròs amb gambes i espinacs	421
L'arròs amb bonítol i carabassa	371	L'arròs amb gambes i costelles	422
L'arròs amb lletxola	372	L'arròs amb gambes i cloïsses	423
L'arròs amb aranyes	374	L'arròs amb gambeta i rovellons	424
L'arròs amb aranyes i sepions	375	L'arròs amb escamarlans (melós)	425
L'arròs amb gat	376	L'arròs amb llagostins	427
L'arròs amb mussola	378	L'arròs amb llagosta	428
L'arròs amb rémol	379	Arròs i llagosta	430
L'arròs amb cap-roig	380	L'arròs amb llamàntol	431
L'arròs amb mero	381	L'arròs amb cigales	433
L'arròs campaner	383	L'arròs amb galeres (melós)	434
L'arròs amb serrans	384	L'arròs amb crancs de riu	435
L'arròs amb espinacs i sardines	385	L'arròs amb dàtils de mar	436
L'arròs amb peix i colflor	386	L'arròs amb musclos	437
L'arròs amb joells	387	L'arròs amb canyuts	439
L'arròs amb escórpora	389	L'arròs amb cloïsses	441
L'arròs amb anxoves	390	L'arròs amb escopinyes	442
L'arròs amb aladroc	391	L'arròs de clova	443
L'arròs amb seitons i calamarsos	392	L'arròs amb ostres vermelles	444
L'arròs amb aladroc i espinacs	393	L'arròs amb pegellides	445
L'arròs amb sardines (melós)	394	L'arròs d'estiu	447
L'arròs amb cavalla	396	L'arròs amb ortigues de mar (melós)	448
L'arròs amb tonyina	397	L'arròs amb peus de cabrit	449
L'arròs amb llampuga i verderol	399	L'arròs amb sépia (melós)	450
L'arròs amb morena	400	L'arròs amb sépia i espinacs	451
L'arròs amb gerret	403	L'arròs amb sépia i colflor	453
L'arròs amb gerret i pinya de col	404	L'arròs amb calamarsos	454
L'arròs amb rajada	406	L'arròs amb polp (caldós)	456
L'arròs amb rajada i espinacs	407	L'arròs amb polp i fesols	458
L'arròs amb gallineta i espinacs	408	L'arròs amb polp i colflor	460
L'arròs amb lluç	409	L'arròs amb bledes i polp	461
L'arròs amb lluç i espinacs	411	L'arròs de cap de nero	462
L'arròs amb corball i verdures	412	L'arròs amb bacallà	464
L'arròs amb tenca	413	L'arròs amb bacallà i colflori	468
L'arròs amb cabra	414	L'arròs amb fesols i abadejo	469
L'arròs amb crancs	416	L'arròs amb bledes i abadejo	470
L'arròs amb pessics	417	L'arròs amb espinacs i abadejo	471
L'arròs amb ermitans	418	L'arròs amb congre (peix sec)	473

L'arròs amb sardines de casc	474	L'arròs de matances	542
L'arròs amb anxoves confitades	475	L'arròs amb titot	545
L'arròs amb tonyina i espinacs	476	L'arròs amb oca	547
L'arròs amb espineta	477	L'arròs amb ànec	548
L'arròs amb ganyims	478	L'arròs amb àneda i anguiles	551
L'arròs amb fetge de tonyina	479	L'arròs amb colomí	552
L'arròs amb pelletes de bacallà	480	L'arròs amb guatles	556
L'arròs a la cassola	482	L'arròs amb sól·leres	558
L'arròs barrejat	499	L'arròs amb tords	559
L'arròs amb carn	500	L'arròs amb tords i conill	561
<i>Arròs, carn e bacalhà</i>	502	L'arròs amb perdiu	562
L'arròs de Pasqua	503	L'arròs amb merles	564
L'arròs de batre	504	L'arròs amb pardals	565
<i>L'arroz con cordero</i>	505	L'arròs amb fotja	568
L'arròs amb costelles	506	L'arròs amb conill	569
L'arròs amb llomillo i bolets	508	L'arròs amb conill i llagosta	574
L'arròs de pastor	509	L'arròs amb conill i sépia	576
La paella de fetge de bou	510	L'arròs amb conill i espinacs	577
L'arròs amb pota	512	L'arròs de muntanya	578
L'arròs amb mondongo	514	L'arròs de caçador	579
L'arròs amb garrons (caldós)	515	L'arròs amb llebre	580
L'arròs amb peus de porc	516	L'arròs brut	582
L'arròs amb cap de porc	517	L'arròs amb esquiroi	586
L'arròs amb carn de bèstia viva	519	L'arròs amb rata	587
L'arròs de colls i punys	520	L'arròs amb eriçons	590
L'arròs amb potes de pollastre	521	L'arròs amb conillet d'Índies	592
L'arròs de Sant Esteve	522	L'arròs amb isard	593
L'arròs d'orelles i carassa	523	L'arròs amb verdures	594
El ris amb salsitxes	524	L'arròs amb patates	596
L'arròs amb llonganisses i pésols	526	L'arròs amb pataques i conillets	599
Els tacons	527	L'arròs amb trumfes i llet	600
L'arròs amb confitat	528	El ris amb poma de terra i judia	601
L'arròs amb pernil	530	<i>El ris amb de trufas</i>	602
L'arròs amb ossos	531	L'arròs amb peres	603
<i>El ris amb de fetge</i>	531	L'arròs amb tombet	605
L'arròs amb pollastre	532	L'arròs amb tomàtiga	606
L'arròs amb pollastre i conill	538	L'arròs amb pimentons	607
L'arròs amb pollastre i llagosta	539	L'arròs amb pebre i tomàtiga	609
L'arròs amb pollastre i sípia	541	L'arròs amb espinacs	610

L'arròs amb bajoques	612	L'arròs de marjal	671
L'arròs amb bajoques i caragols	614	L'arròs amb pilotes	672
L'arròs amb mongetes seques i verdes	615	L'arròs amb sopes	675
L'arròs amb pèsols	616	L'arròs amb salseta	676
El ris amb carabasseta	618	L'arròs amb samfaina	678
L'arròs amb faves	619	L'arròs amb bull	679
L'arròs amb faves i carxofes	620	L'arròs amb tripes de bacallà	680
L'arròs amb col	621	L'arròs amb camallot	681
L'arròs amb col i fesols	623	L'arròs amb botifarra negra	682
L'arròs amb col i pataca	624	L'arròs tostat	683
L'arròs amb coliflor	625	L'arròs amb xulla i sobrassada	684
L'arròs amb carxofes i coliflor	626	L'arròs amb xulla i pinya de col	685
L'arròs amb carxofes	628	L'arròs d'olla	686
L'arròs amb carabassa	629	<i>El ris amb de brou</i>	687
<i>L'arroz con moniato</i>	632	El ris amb llet	687
L'arròs amb cards	633	L'arròs amb fideus	690
L'arròs amb ceba	634	L'arròs fadrí	690
L'arròs amb fesols i penques	636	L'arròs amb oli	693
<i>L'arroz con alubias y verduras</i>	637	Els trencats	694
L'arròs amb bombes i banderes	638	L'arròs pilau	695
El ris de primavera	640	L'arròs blanc	704
El ris amb espàrecs	641	L'arròs de malalt	707
L'arròs amb conillets	642	L'arròs de Nadal	708
<i>El ris amb d'erbetas</i>	643		
<i>L'arroz con hierbas</i>	644	 La pasta	710
L'arròs amb fenoll	645		
L'arròs amb guixes	646	La fideuada	712
L'arròs amb bolets	647	Els fideus amb peix	720
L'arròs amb fesols	649	Els fideus negres	721
L'arròs de suc de fesols	652	Els fideus amb anguiles	722
L'arròs amb cigrons	653	Els fideus amb sardines	724
L'arròs amb llentilles	655	Els fideus amb verat	725
L'arròs amb faves seques	658	Els fideus amb seitons	726
L'arròs amb llegums	661	Els fideus amb llampuga	727
<i>El ris amb de chastanhas</i>	662	Els fideus amb gató	728
L'arròs amb caragols	663	Els fideus amb mabre	729
L'arròs amb caragols i colomí	665	Els fideus amb alatxeta	730
L'arròs a la caputxina	666	Els fideus amb gerret	731
L'arròs amb granotes	669	Els fideus amb gató i rajada	732



Els fideus amb rajada	733	Els macarrons amb peix	800
Els fideus amb tonyina	734	Els macarrons amb tonyina	801
Els fideus amb escòrpora	735	Els macarrons amb bacallà	803
Els fideus amb tenca	737	Els <i>macarrons amb de camparòls</i>	804
Els fideus amb sépia	738	Els <i>macarrons amb de castanhas</i>	805
Els fideus amb pop	739	Els <i>macarrons emb d'alhets</i>	806
Els fideus amb gambes	740	Els <i>macarrons amb de tomata</i>	807
Els fideus amb escamarlans	741	Els <i>macarrons amb d'anchòias</i>	810
Els fideus amb llagosta	742	Els <i>macarrons emb de taperada</i>	811
Els fideus amb galeres	743	Els <i>macarrons emb de ceba e tomata</i>	812
Els fideus amb cabra	744	Els <i>macarrons emb de saussa de tomata</i>	813
Els fideus amb bacallà	746	Els <i>macarrons amb d'uòus</i>	814
Els fideus amb tonyina (en salmorra)	747	Els macarrons amb conill	815
Els fideus amb ganyims	748	Els macarrons amb sépia	817
Els fideus a la cassola	749	Els macarrons amb verdures	818
Els fideus amb pollastre	753	Els macarrons amb olives	819
Els fideus amb pollastre i conill	754	Els <i>macarrons emb de boletas</i>	820
Els fideus amb colomí	756	Els macarrons amb formatge	821
Els fideus amb conill	757	Els <i>macarrons amb de clauvissas</i>	822
Els fideus de veremar	759	Els macarrons de carretoner	824
Els fideus amb botifarra negra	760	Els tallarins	825
Els fideus amb caragols	761	Els <i>talharins</i>	832
Els fideus amb freixura	763	Les vetes amb cap de costella	835
Els fideus de frare	764	Les burballes	836
Els fideus amb verdures	765	Les <i>nolhas</i>	840
Els fideus amb mongetes	766	Les <i>longetas</i>	842
Els fideus amb pataques	768	Els <i>crosets</i>	843
Els fideus amb tomàtiga	769	Els <i>nhòcs</i>	850
Els fideus amb moniato	771	Les <i>lasanhas</i>	854
Els fideus de roter	772	Els canelons	857
Els fideus enganats	773	Els raviols	866
Els espaguets	774	Les <i>raviòlas</i>	869
Els forriaus	779	Els <i>borsotons</i>	879
Els <i>espaguetis</i>	780	Les <i>quicas</i>	881
Els macarrons amb carn	789	Les <i>brisetas</i>	882
Els <i>macarrons al forn</i>	794	Els xutxonis	883
Els <i>macarrons amb de suc</i>	796	Els <i>fresquiròls</i>	885
Els macarrons amb grevi	798	<i>Pasta e fesòls</i>	886
Els macarrons amb banya de guisat	799	Índex alfabètic	888

# Els llegums

Els llegums són els més humil dels ingredients, però només pel preu, perquè són saborosíssims. Els cigrons ja eren coneguts d'egipcis, grecs i romans, que els consumien de diverses maneres. Avui continuem fent-ne un gran consum, sobretot en les olles, però en el nostre receptari també hi ha guisats monogràfics de cigrons. Els fesols són més moderns, perquè van venir d'Amèrica, i també es fan servir en tota mena d'olles i guisats. Jo no sabia dir quins són els que més m'agraden, però sembla que, a casa nostra, els llegums més emprats són els darrers, amb els quals els catalans han creat un plat emblemàtic: la botifarra amb mongetes.

Les lletilles també són conegudes d'antic, els romans n'importaven d'Egipte i Síria. Les més famoses del continent són les de Lo Puèi, al Velai, petites i de color verdós.

Haurem de dir també, d'altra banda, que el temps de cocció pot variar molt, segons la qualitat del llegum i el temps de conservació, i que, per tant, no haurem de fer gaire cas dels temps que apareixen al text i haurà de ser el cuiner o cuinera, doncs, el qui haurà de decidir quan és el moment de traure l'olla o el guisat del foc. Per fer-nos-en una idea, hi ha fesols que en tenen prou amb tres quarts d'hora d'ebullició mentre que uns altres en necessiten el doble. Una altra advertència és que cal bullir-los a foc molt suau; si l'olla bull a foc fort no paren d'entrexocar els uns contra els altres i es desfan.



*Muntze*

## El *çaçolet*



És un dels plats més famosos d'Occitània, una cassola de fesols, i es prepara per tot el Llenguadoc occidental i les contrades veïnes del Carcí, el Perigord, l'Albigés, el Comenge i la Bigorra, tot i que els més celebrats són, per aquest ordre, els de Castellnou d'Arri, Tolosa i Carcassona, tots tres al Llenguadoc. Els fesols més preuats per al cas són els anomenats lingots, conreats al Lauragués. La preparació és una mica treballosa i la cocció, que pot variar molt segons les cuineres, dura de tres a sis hores, el que vol dir que el plat està renyit del tot amb les presses actuals i ja no resulta tan habitual com ho era fa uns anys. Se sol esmentar al respecte una anècdota del cuiner i escriptor Prospèr Montanhièr, segons la qual, de jove, una vegada que passejava pel seu Castellnou d'Arri natal amb els amics, un d'ells volgué comprar unes sabates i, quan anaren a la sabateria, se la trobaren tancada i amb un cartell que deia 'Tancat pel *çaçolet*'. L'ama es veia obligada a tancar si volia preparar-lo com cal.

El periodista Curnonski, que es feu famós amb les seues cròniques culinàries, conta en *Souvenirs littéraires et gastronomiques* que un dia, fent turisme, arribà a Castellnou d'Arri al matí i, en preguntar on podia tastar el *çaçolet*, li donaren l'adreça d'una dona que en feia per encàrrec. Quan la trobà, li va demanar que en fes un per a ell i els seus acompanyants i li digué que el volia per a sopar. La dona es va portar les mans al cap i li respongué així:

—Un *çaçolet* per a aquesta nit! ¿I és vosté, que té un paladar tan delicat, el qui s'atreveix a demanar-me una cosa així? ¿Es pensa vosté que és a París, on els plats sempre estan llestos per a ser servits? No, senyor Sailland [Curnonski era el nom de guerra], no li ho tindrè en compte perquè no és vosté d'ací... Però, si vol menjar *çaçolet*, haurà de començar per fer-me el favor de passar la nit a Castellnou d'Arri. Trobarà un bon hotel, amb electricitat, amb bany i amb tots els avenços moderns... Fins i tot hi podrà menjar un bon *çaçolet*, però fet per a molta gent. Jo no en faig mai per a més de vuit clients, i em calen entre catorze i quinze hores de treball. Torne demà amb els seus amics i crec estar en condicions d'assegurar que menjarà *çaçolet*. ¿Entesos? Els espere a dinar a les dotze en punt.

Con tots els plats de fesols, que van venir d'Amèrica, no pot tenir més de tres segles, però tres segles és molt de temps. La citació més antiga que n'he trobat

és una poesia que va publicar el mateix Prosper Montanhaïer en el llibre *Le festin occitan*. Diu que aparegué el 1888 en un diari de Castellnou d'Arri, que anava sense signar i que el títol era '*Le cassoulet de Castannau*'. És una composició que combina el to jocfloralesc amb una mica d'humor. Feia així:

*Cado endrei a sas gourmandisos  
E vanto sous bounis talhous,  
Lagrasso a sas perdrits grisos,  
La Vila chuco sous melous,  
Albi dauro sas gimbeletos,  
Pertout coneissèn l'estouffèt,  
Limous fa moussa sa blanqueto,  
Castannau soul a l' cassoulet.*

*Refrà:  
Pourtan, nous dison les ancians,  
Mounjos nou soun que musicians;  
Coufloun a fa parti's boutous,  
Rounfloun pel bas coumo canous!*

*N'i ha que l' fan ame de lentilhos,  
D'aoutres prenoun riz e becut,  
Y aures toutjoun calcos grabilhos,  
Aigourlejat ou trop eichut.  
Bonjour! Aco 's pas ma metodo:  
Cal uno lèbre pr' un cibat,  
Castannau cambio pas de modo,  
Met de mounjos pr' un cassoulet!*

*Refrà [...]*

*Las cal causi blancs, sinceros,  
Las nostros an trop de fumet,  
Las milhounos soun de Mazeros,  
De Pamios, de Lavelanet.  
Pr'anaut an la mounjo gouludo,  
Couflo-bougres e barraquets,  
La roujastro, la loungarudo;  
S'enjaut! N'an pas le cassoulet!*

*Refrà [...]*

*La mounjo es prèsto, Mataleno,  
Biste la cassolo d'Issel,  
Le lart, la garro, la coudeno  
E le salcissot le pus bel.  
Aro tout i es: uno ouro souno;  
Al fourniè ieu farè 'n poutet  
Se s'acquitto de sa besougno  
En pla souègnan le cassoulet!*

*Refrà [...]*

*Le four se durbits; qu'uno flairo  
Vous ven fa de gratilhs al nas,  
Dins un cantou l'agadèus flairo  
Demest les baumes del bartas.  
Gachats: abas i a siès croustados,  
Fum de gigot, fum de poulet,  
N'i a tres que paressoun daurados,  
Tout aco embaumo l' cassoulet.*

*Refrà [...]*

*Gar l'aici!... Despèi l'andelhèro  
Le fumet rejouis l'oustal,  
Le gat dintro per la gatièro,  
De plase fa crica l' caissal...  
Lés de las gens tabé lèu cricoun  
Sus la coudeno, sul loumbet,  
Mès tant de cops elis repicoun  
Qu'an furlupat le cassoulet!*

*Refrà [...]*

*Salut, cassoulet de vendemios,  
De segos e de batasous!  
Quand ne meridoun calcos filhos  
I ajustoun pouls e pescajous,*

*Aqui beiriots couci s'endourco:  
Cadun s'armo d'un goubelet,  
Bi de Moumer, bi de la Mourgo,  
Per azaga le cassoulet!*

*Refrà [...]*

(Cada lloc té les seues llepolies / i n'elogia les coses bones, / Lagrassa te les perdius grises, / la Vila xucla els seus melons, / Albi daura les *gimbeletas*, / arreu és conegut l'estofat, / Limós pondera la *blanqueta*, / Castellnou d'Arri només té el *çaçolet*. // Refrany: Els antics ens diuen, però, / que els fesols només són músics; / vos unflen fins a fer saltar els botons [de la bragueta], / ronquen per baix com els canons. // Hi ha qui el fa amb lletilles, / d'altres empren arròs i cigrons, / sempre hi trobareu una mica de terra, / estarà aigualós o massa sec! / Bé està! No és la meua manera, / cal una llebre per a fer un civet, / Castellnou d'Arri no canvia de moda, / allà posem fesols per a fer un *çaçolet*! // Refrany [...] // Cal triar-los blancs, sencers, / els nostres són massa perfumats, / els millors són els de Cassèras, / de Pàmias, de L'Avelhanet; / allà tenen el fesol golut, / l'unfla-brivalls, el fesolí, / el rogenic i l'allargassat. / Que se'n burlen! Ells no tenen el *çaçolet*! // Refrany [...] // Els fesols estan llestos, Magdalena, / porta la cassola d'Issèl, / la cansalada, el garró, la cotna / i una llonganissa ben bona! / Ara ja està tot: es fa l'hora; / al forner, li faré un petó, / si deixa una moment la faena / i té cura del *çaçolet*! // Refrany [...] // El forn s'obri; quina flaire / ve a fer-nos pessigolles al nas! / A un cantó l'argelaga crema / enmig del bàlsam dels matolls. / Mireu: allà hi ha sis *crostadas*, / fum de cuixes, fum de pollastres, / n'hi ha tres que semblen daurats, / tot això perfuma el *çaçolet*. // Refrany [...] // Ací el tenim! Des del lllindar el perfum alegra la casa; / el gat entra per la gatera, / i fa cruixir les dents de plaer; / les de la gent també cruixiran aviat / amb les cotnes, amb el lllomello, / però hi repiquen tantes vegades / que s'han cruspit el *çaçolet*. // Refrany [...] // Salut, *çaçolet* de veremes, de seques i de batudes! / Quan es casen algunes filles, / també hi ha pollastres i crespells, / llavors veureu com canten / armats cadascú amb el seu got, / de vi de Montmaur, de vi de la Morga / per a ruixar el *çaçolet*).

Més moderna, del 1933, és '*Lou viedase*', de Josèp Tellièr (dins *Agriotas e poumetas*); en transcriurem els primers versos:

*Quand se parla de la garganta,  
D'un boun fumet, d'un savourun,  
Es pas la moda que se canta,  
Car per lou goust, es d'un chacun;*

*N'i avès qu'adoroun la Becassa,  
N'i-a qu'aimoun mai lou cassoulet,  
D'autres... fagues pas la grimaça,  
Lou Perdigal amb' un caulet.*

(Quan parlem del paladar, / d'un bon aroma, d'un sabor, / no cantem la moda, / perquè cadascú té el seu gust; / n'hi ha que adoren la becada, / n'hi ha que els agrada més el *çaçolet*, / d'altres... no feu ganyotes, / la perdiganya amb col).

En *El que hem menjat* Josep Pla parla de les mongetes seques i, cap al final, esmenta el *çaçolet* i diu que li agradava:

Després del que acabem de dir, haurem d'afegir de seguida que no hem arribat, encara, a construir el gran plat guisat de les mongetes, que es fa exactament al Llenguadoc: em refereixo al *cassoulet* a la manera de Tolosa o al *cassoulet* a la manera de Castelnaudary. Són dos plats aparentment iguals, però per al meu gust jo donaria la palma al *cassoulet* de Castelnaudary, en el sentit que és més lleuger i no tan insistent. Ara, com que en la qüestió de gustos no crec pas que renyim, perquè no crec que hi hagi dos paladars de reaccions iguals, afegiré que quan aquest plat va acompanyat d'un gran vi, d'un vi de les Côtes du Rhône d'autenticitat i tradició positiva —posem un Chateaufort-du-Pape, per exemple—, el plat no té literalment comparació, per la seva força, el seu vigor i la seva amplitud de matisos i de coneixements.

Els fesols, com hem vist a la primera poesia, fan molt d'enrenou al ventre. En el recull de Màrius Bibal *Lei troubaire marsihés* (1932) trobem la poesia '*Lei faioou*', que anava signada amb les inicials P. P. (dos pets):

*Mangi voulountié lei faioou  
Surtout quand sieou à la bastido;  
Miejo-apanau mi fa pa poou.  
Sabi que l'aoura la sourtido.  
Leis eimi de touto façoun,  
Aoutour d'un gigot, en salado;  
Per vous, bessai, qu'ai pa resoun,  
S'avès poou de la petairado!  
N'a que mi dien: Lei farinous  
Ei chin li fan faire la mino.  
Ieou, m'en fouti, s'ai de goust,  
Ai pa la malo din l'esquino.*



*En que serve de si gena?  
 Quand moun ventre fa la barrico,  
 Li dieou: —Vene leou proumena,  
 Poues faire marcha la musico!  
 —Fen de brut! Digué l'avoucat,  
 L'encian mèro qu'es de Gardano.  
 L'aprouveri, qu'anas cerca?  
 De temp en temp l'a de chavano  
 Per ieou, aou grand er, ai pa poou  
 D'un brut qu'a ben soun armounio!  
 S'avès coumo leis espagnoou?  
 E ben! tapa-vous leis ouriho.  
 N'en a que ti farien bordeou  
 Quand entendoun petá'no cano:  
 Aquelei mascaro-naveou;  
 De loufa, va trovoun pu crano!  
 Que vous poou faire un coou de vent  
 Amor qu'èstrasse pa lei braio!  
 Alor, serié ben diferent  
 Se l'avié plu ges de muraiho.  
 Coumprendrieou que quand Jupiter,  
 Adaout fa peta soun tounerro,  
 Juguessias la fiho de l'er;  
 Va trouvarieou de boueno guerro.  
 Si saoup que lou tron en toumbant  
 Un jour, espooutissé'n cagaïre.  
 S'èro pa leva de davant:  
 Avié pa tout feni, pecaïre!  
 Un faïoou qu'esclato à dabas  
 Jamai ooucasiouné blessuro;  
 Pourrié vous fa vira lou nas  
 Senso vous chanja la figuro.  
 Mei noum coumençoun per dous P;  
 Farai pa menti ma famiho.  
 Es moun reïre-grand qu'inventé  
 La doublo crocho e lou triho.  
 Aro que parloun d'art nouveou,  
 N'en a que fan ben la roulado;  
 De poueint d'orgue, mume dei beou!*

*E qu'an jamai la vouas chapado.  
 Pamen, s'aco v'agrado pa,  
 Vous n'en pregui, leissa-mi rire.  
 Per vous, mi voueli pa tapa  
 Lou traou doou... cuou, mi farès dire!*

(Menge de bon grat els fesols / sobretot quan em trobe al mas; / un mig almud no m'espanta. / Sé que tindrà la seua eixida. / M'agraden de totes les maneres, / al voltant d'una cuixa de xai, en ensalada; / per a vosaltres potser no tinc raó, / i vos fa por la petarada! / Hi ha qui em diu: els farinosos / fins als gossos fan fer mala cara. / Jo, me'n fot, si em ve de gust, / faig el que vull. / Per què ens n'hem de privar? / Quan la meua panxa s'infla com una bota / li dic: —Vine a passejar, / pots fer anar la música! / —Fem soroll! Va dir l'advocat, / l'antic alcalde que és de Gardana. / Vaig dir que sí, què us penseu? / De tant en tant hi ha temporal / però jo, a l'aire lliure, no tinc por / d'un brogit que té la seua harmonia! / Sou com els espanyols? / Doncs bé! Tapeu-vos les orelles. / N'hi ha que mourien soroll / quan senten petar una canya: / aquells porcs / troben més fi de llufar! / Què pot fer-vos un colp de vent / si no estripa les calces! / Aleshores, seria ben diferent / si no hi hagués cap altre mur. / Jo comprendria que quan Júpiter, / a dalt fa petar els trons, / tocàsseu el dos; / ho trobaria ben fet. / Se sap que el tro en caure / un dia, va esclafar un cagaire. / No s'havia tret del mig: / encara no havia acabat, pobret! / Un fesol que esclata a sota / no produeix cap ferida; / podria fer-vos girar el nas / sense canviar-vos el semblant. / Els meus dos noms comencen per P [pet, dialectalment]; / no faré mentir la meua família. / Va ser el meu besavi qui va inventar / la semicorxera i el trinat. / Ara que parlen de Modernisme, / n'hi ha que fan bé el refilet; / i calderons, dels més bonics! / I que mai no tenen la veu trencada. / Amb tot, si això no us agrada, / per favor, deixeu que riga. / Per vosaltres, no vull tapar-me / el forat del... cul, em fareu dir!).

L'home, doncs, estava encantat amb els fesols i les seues conseqüències però sí que és veritat que, de vegades, poden produir una certa incomoditat, com podem veure en una altra poesia, '*Misé Tounin à la counfesso*', de Baptista Arton (segle XIX):

*Misé Tounin, enciano peissouniero  
 Toumbado dins la devoucien,  
 De sei peca per debana la tiero,  
 Ero vengudo en counfessien.  
 Nouesto nouvello Madaleno,  
 Entre soun cuou, pu gros qu'un apanaou,*

*E soun ventre à triplo coudeno,  
 Tenié tout lou counfessiounaou.  
 Aco n'ès ren, mai parei que la bello  
 Mè de faioou soun repas avié fa  
 E lei gusas, dintre sei carnavello,  
 Acoumençavon soun prefà.  
 Dounc, de dessouto la raoubiho  
 De la penitento Tounin,  
 Venié d'oudour qu'èro pa de cacibo  
 Ni mai de jaoussemin.  
 Lou capelan, qu'avié la narro fino,  
 Fasièno bravo mino!  
 Mai, en sant ome doou bouen Dieou,  
 Supourtavo aquestou poucieou;  
 En raniflant sa tabaquièro.  
 Emè sa man si dounant d'er.*

*Noueste mesquin dis à la peissouniero:  
 —Digas voueste Pater!  
 Lou Pater di, noun senso quaouco loufo  
 A n'en empli'no coufo,  
 Lou Cura, si tapant lous nas,  
 Li fa: —Ben! aro acoumenças!  
 Misé Tounin, ensin intrepelado,  
 Respouende: —Moussu lou Cura,  
 Vè, mi vias touto embarrassado,  
 De mei peca sieou lesto à m'escura  
 Mai coumo voulès qu'acoumenci?  
 Per lei gros vo per lei pichoun?*

*Sentent creisse la pestilenci,  
 Subran lou Cura, clavant l'agachoun  
 Aou nas de la coumaire,  
 Cregnenci d'estre estoumaga,  
 Li creido de de l'aoutre caire:  
 —Coumenças per ana caga!...*

(La senyoreta Tonieta, antiga peixatera / amb molta devoció, / per a passar llista dels seus pecats / havia anat a confessar-se. / Aquesta nova Magdalena, /

amb el seu cul, més gran que una panera / i els plecs de la seua panxa, / ocupava tot el confessional. / Això no era res, es veu que la bella / havia menjat fesols / i aquells brètols, a dintre dels seus budells, / començaven la seua faena. / Així doncs, de sota de la faldilla / de la penitent Tonin, / venien olors que no eren d'acàcia / ni tampoc de gesmil. / El capellà, que tenia les narius fines, / feia mala cara! / Però com a sant home de Déu, / suportava aquella pestilència / olorant la seva tabaquera / i fent-se aire amb la mà. // Aquest infeliç diu a la peixatera: / —Digueu el parenostre! / Dit el parenostre, no sense alguna llufa / que n'hi havia per omplir-ne un cabàs, / el capellà, tapant-se el nas, / li diu: —Bé! Ara comenceu! / La senyoreta Tonieta, així interpel·lada / respon: —Senyor rector, / escolteu-me, em veieu ben amoïnada, / estic llesta per a netejar-me de pecats / però com voleu que comence? / Pels grossos o pels petits? // Sentint com creixia la pestilència, / de cop i volta el capellà, tancant el finestró / als nassos de la comare, / amb por d'acabar asfixiat, / li crida des de l'altre cantó: / —Comenceu per anar a cagar!).



## *Caçolet*

**INGREDIENTS** (per a 8 persones): 700 g de fesols (de Pàmias, de Castellnou d'Arri, de Tarba), 200 g de cotna de cansalada, 200 g de cansalada, 500 g de llom de porc (fet a tallades), 250 g de llonganissa seca, 2 cebes, 2 pastanagues, alls, llorer, farigola, clavells d'olor, greix d'oca, pebre i sal.

**PREPARACIÓ:** per començar pelarem mitja dotzena d'alls, les pastanagues i una ceba, i a aquesta darrera li farem dos talls en creu. En acabant esbocinarem la cansalada i farem la cotna a tires amples. Seguidament posarem els fesols (prèviament remullats) en un perol, els cobrirem amb aigua i els deixarem al foc. Hi afegirem la ceba (picada amb un clavell d'olor), els alls, les pastanagues, les cotnes, la cansalada, una fulla de llorer i un branquilló de farigola, ho salarem (compte amb la sal, que la cansalada ja en porta) i, en alçar el bull, rebaixarem la flama i ho deixarem bullir a foc molt suau. Mentrestant, pelarem i trinxarem l'altra ceba i, a continuació, trossegarem el llom i la llonganissa. En estar tot preparat posarem dues o tres cullerades de greix d'oca en una casseroleta o una paella de mànec i ho deixarem al foc, no gaire fort. Quan el greix serà calent hi posarem el llom i la llonganissa, ho salpebrarem i ho sofregirem. Ho remenarem de tant en tant amb la cullera de fusta i, en enrossir-se una mica, hi posarem la ceba i la sofregirem també. Ho remenarem ara i adés i, en estar tot sofregit, apaguem el

foc. Al cap d'una hora d'ebullició apagarem el foc del perol i traurem la ceba, les pastanagues, el llorer i la farigola. Llavors posarem el sofregit de carn i ceba en una cassola de terrissa, hi abocarem els fesols per damunt (amb el brou, que els ha de cobrir) i ficarem la cassola al forn (a 110° o 120°). De tant en tant, si cal, hi afegirem una llossada d'aigua bullent. La cocció pot durar d'una hora i mitja a tres hores, segons el gust de cadascú. Quan els fesols estaran ben confitats (però sencers), traurem la cassola del forn i la portarem a taula.

VARIANTS: podem posar un parell de porros en l'olla, i també dues tomaques trossejades, un tros de garró de porc salat (prèviament dessalat) o un bocí de cansalada rànica. Juntament amb la carn hi podem sofregir tres o quatre alls, quatre salsitxes o uns talls de pany de costella. A l'hora de posar els ingredients en la cassola hi ha qui hi afegeix mig got de *chuc de tomata* o un confit d'oca (o un parell de confits d'ànec; llavors es fa servir el greix del confit per a sofregir). Hi ha qui, abans d'enfornar la cassola, l'empolvora per sobre amb pa ratllat (també hi ha qui hi afegeix una cullerada de greix d'oca). Ho podem perfumar amb sajolida. Podem canviar el greix d'oca per sagí. Al cap d'una estona de coure al forn es forma un tel daurat per sobre, el qual hi ha costum, a vegades, d'enfonsar-lo amb el cullerot, operació que podem repetir tres o quatre vegades al llarg de la cocció.

La recepta precedent està redactada segons la manera de fer de Castellnou d'Arri (Lauragués) però a Tolosa el preparen de la mateixa manera; en aquesta darrera ciutat hi ha costum de posar-hi un parell de confits d'oca (o d'ànec), un tros de coll (o espatla) de corder o unes costelles de porc. També hi podem afegir una llesca de pernil (trossejada).

A Carcassona porta els mateixos ingredients que a Castellnou d'Arri, però hi ha costum d'afegir-hi un tros de cuixa de corder i, en temporada, una perdiu.

A les Corberes hi afegeixen una cua i una orella de porc en sal (tot prèviament dessalat).

Al Carcí el fan amb cotna de cansalada, porc confitat, llonganissa seca i confit d'oca. Al Causse de Gramat hi ha qui hi afegeix un tros de coll de corder. Al Causse de Cailutz canvien la carn confitada per garreta tendra. A totes dues comarques hi ha costum, a vegades, d'afegir-hi un parell de cullerades de *chuc de tomata*.

Al Perigord el fan amb carn de corder, confits d'oca, cansalada i llonganissa seca.

A l'Albigés hi sofregeixen una ceba, un parell de pastanagues, tres o quatre tomaques i una trinxadissa d'all i julivert; l'únic ingredient d'origen animal és una llesca de cansalada.


Al Castrés el preparen amb espatla de corder, costelló de porc (fresc o salat; el darrer, prèviament dessalat), cansalada, cotna, pastanagues, cebes, alls (tot so-

fregit amb sagí), un os de pernil, farigola i llorer. En diuen *favonada* i el costum és d'acompanyar-la amb llonganisses passades per la paella. Uns altres la preparen amb confit d'oca, pernil i cotna, verdures i espècies a banda. Uns altres encara hi afegeixen un coll d'ànec farcit o un tros de coll de corder. Per uns llocs l'enfornen i per uns altres no.

A Pàmias (Baixa Arieja) hi afegeixen carn de corder, confit d'oca i, en temporada, una perdiu.

Al Comenge el preparen com a Tolosa o Castellnou d'Arri però, a vegades, hi afegeixen una llesca de pernil; hi ha qui fa servir brou d'aviram en comptes d'aigua.

A la Bigorra hi ha qui hi afegeix una penca d'api o una cullerada de shuc de tomata. Al País de Tarba hi ha costum d'afegir-hi un tros d'espata de corder o un parell de confits d'oca.

 Altres denominacions: *mongetada* (Galhaqués), *mongilhat* (País Massamètol), *favonada* (Caunés). 'Caçolet' és una denominació que es fa servir arreu de l'àrea de localització del plat.

### Dialectalismes

CAÇOLET: 'caçulet'.

FAVONADA: 'favunado'.

MONGETADA: 'mungetado'.

MONGILHAT: 'mungilhat'.

## La botifarra amb mongetes

La dita popular fa: 'Un porc a la post i un sac de mongetes al rebost', que era la fórmula més assenyada que hi havia per tal de passar l'hivern. Amb mongetes (o fesols) i botifarra crua (també anomenada llonganissa) es prepara un dels plats més apreciats de la cuina catalana: la botifarra amb mongetes. Malgrat la gran acceptació que té no deu ser una menja gaire antiga perquè no apareix als vells receptaris i la primera documentació que he pogut trobar és del 22 de gener del 1893, del menú d'un 'Gran àpat lemosí que alguns ciutadans onrats e gays fadrins de la comtal Ciutat de Barchelona donen al gran Ferrovellaire e Pintor Preuat Mestre Jacme Russinyol'. El recull Pep Vila en *Les litúrgies del menjar* i,

com es pot veure, estava escrit en un català aprovençalat. El menú era en vers i feia així:

Anroues, raures, àpit e oliuetes,  
langoniça de Uich e altres...  
Arroç ab peixos, cípies, pots, petrines  
e tomàquet e ayls e taylerines,  
caragols cuits a la peterreylada  
e muscles per aiceyls qui açò no agrade.  
Lom de porch e salcitges ab fesols  
per fer un sostre mort als caragols.  
Ametles, figues seques, pets de monja,  
formatges, pances, nous e alcuna tronja.  
Vin negre d'aiceyl fort, del Priorat,  
e vin francès ab quis agafe el gat.  
café ab rom e tabachs, e bon profit,  
e Deus sia lohat e benehit.

Tot i que, amb botifarres o amb llom de porc, és un plat conegut arreu de Catalunya, sembla que era a Barcelona on la gent dominava de veritat l'art de coure mongetes. Josep Pla en va parlar en *El meu país*:

La botifarra amb mongetes, la costella de porc amb mongetes, la llonza de porc amb mongetes, oferien un panorama d'una amenitat indiscutible. La mongeta bullida i enrossida després en el suc d'aquestes peces de porc oferia un plat suculent, que els barcelonins dominaven a la perfecció.

En *El que hem menjat* encara es mostra en termes més elogiosos:

Sigui com sigui, aquest país ha elaborat un plat que té tot l'aspecte d'haver tingut validesa en totes les èpoques i en totes les comarques: és la botifarra amb mongetes. És realment important: un plat que es pot presentar a tot arreu en la seguretat d'obtenir moviments de comprensió unànimes i que hom pot presentar tothora: a l'hora d'esmorzar, de dinar i de sopar. Per als naturals del país, el plat és una combinació tan lligada a la manera d'ésser de la gent, que no pot ésser més representativa i virtual.

El proverbi, en això de les mongetes, li dona la raó: 'Tot bon català mongetes ha de menjar'.

# Índex alfabètic



<i>Ajetado</i>	69	Arròs al forn amb pota	279, 304
Alisanyes amb banya de guisat	799	Arròs al forn amb sangatxo	322
Alisanyes amb pomata	809	Arròs al forn amb sobrassada	279, 307
<i>Alubias con morcilla</i>	61	Arròs al forn amb tonyina	279, 292
<i>Alubias estofadas</i>	66	Arròs al forn amb verdures	298
<i>Alubias hervidas</i>	32	Arròs al forn d'estiu	322
Arengada amb fesoles	40	Arròs amb abadejo	467
Arengada amb fesols	40	Arròs amb abadejo i creïlles	262
Arengada amb mongetes	39	Arròs amb abadejo i espinacs	471, 472
Arengada amb mongetes	40	Arròs amb agulla	360
Arengada amb seques	40	Arròs amb aladroc	391
Arròs a banda	202, 217	Arròs amb aladroc i calamarsons	393
Arròs a la caputxina	666	Arròs amb aladroc i espinacs	393
Arròs a la cassola	482	Arròs amb ànec	548
Arròs a la cubana	704, 705	Arròs amb ànec i anguiles	552
Arròs a la masqueta	214	Arròs amb àneda	550
Arròs a la milanesa	324	Arròs amb àneda i anguiles	551
Arròs al forn	275, 283, 288, 309, 322	Arròs amb ànega	550
Arròs al forn amb abadejo	279, 291	Arròs amb ànega i anguiles	552
Arròs al forn amb ànet	279, 295	Arròs amb ànet	550
Arròs al forn amb anguiles	279, 293	Arròs amb ànet i anguiles	552
Arròs al forn amb bacallà	322	Arròs amb àngel	353
Arròs al forn amb bufa	322	Arròs amb anguiles	350
Arròs al forn amb bufa negra	322	Arròs amb anguiles i espinacs	351
Arròs al forn amb carabassa	290	Arròs amb anxoves	390
Arròs al forn amb cigrons	279, 302	Arròs amb anxoves confitades	475
Arròs al forn amb conill	279, 296	Arròs amb aranyes	374
Arròs al forn amb corder	279, 308	Arròs amb aranyes i sepions	375
Arròs al forn amb faves	279, 299	Arròs amb aucellets	567
Arròs al forn amb fesols	279, 301	Arròs amb aucellons	567
Arròs al forn amb fesols i naps	279, 290	Arròs amb bacallà	464
Arròs al forn amb llonganisses	279, 306	Arròs amb bacallà i colflori	468
Arròs al forn amb paltrot	279, 306	Arròs amb bacallà i creïlles	262
Arròs al forn amb paltrota	322	Arròs amb bacallà i pinya de col	467, 469
Arròs al forn amb panses	279, 297	Arròs amb bajoques	608, 612
Arròs al forn amb pasta bona	322	Arròs amb bajoques i caragols	614
Arròs al forn amb peix	279, 292	Arròs amb bajoqueta	613
Arròs al forn amb peres	279, 300	Arròs amb banderes	332
Arròs al forn amb pésols	279, 298	Arròs amb banderetes	332
Arròs al forn amb pollastre i conill	279, 294	Arròs amb bledes	329
Arròs al forn amb pomes	279, 301	Arròs amb bledes i abadejo	470



Arròs amb bledes i polp	461	Arròs amb cigrons	322, 653
Arròs amb bolets	647	Arròs amb cireretes	258
Arròs amb bombes i banderes	638	Arròs amb ciurons	283, 303, 653, 654
Arròs amb bonítol	231, 370	Arròs amb cloïsses	441
Arròs amb bonítol i carabassa	371	Arròs amb col	621
Arròs amb bonyítol	232, 371	Arròs amb col i fesols	623
Arròs amb bonyítol i carabassa	371	Arròs amb col i pataca	624
Arròs amb botifarra blanca	706	Arròs amb colflor	626
Arròs amb botifarra negra	682	Arròs amb colflori	626
Arròs amb brou de peix	217	Arròs amb coliflor	625
Arròs amb buits	593	Arròs amb colomet	555
Arròs amb bull	679	Arròs amb colomí	552
Arròs amb cabra	414	Arròs amb confitat	528
Arròs amb calamarets	456	Arròs amb congre	355, 473
Arròs amb calamarons	456	Arròs amb congre i abadejo	474
Arròs amb calamars	222	Arròs amb congre i bacallà	474
Arròs amb calamarsets	456	Arròs amb conill	188, 569
Arròs amb calamarsons	454	Arròs amb conill i espinacs	577
Arròs amb calamarsos	222	Arròs amb conill i llagosta	574
Arròs amb caldo de peix	217	Arròs amb conill i sépia	576
Arròs amb camallot	681	Arròs amb conillet d'Índies	592
Arròs amb cama-secs	648	Arròs amb conillets	642
Arròs amb canyuts	439	Arròs amb copinyes	443
Arròs amb cap de costella	508	Arròs amb copinyes llises	442
Arròs amb cap de porc	517	Arròs amb corball i verdures	412
Arròs amb cap-roig	380	Arròs amb corons	706
Arròs amb carabassa	322, 629	Arròs amb costelles	270, 506
Arròs amb caragols	663	Arròs amb costelles i magre	268
Arròs amb caragols i colomí	665	Arròs amb costelló de porc	508
Arròs amb carbassa	631	Arròs amb cranca	416
Arròs amb carculles	442	Arròs amb crancs	416
Arròs amb cards	633	Arròs amb crancs de riu	435
Arròs amb cargols	665	Arròs amb crancs imperials	418
Arròs amb carn	500	Arròs amb creïlles	596, 598
Arròs amb carn de bèstia viva	519	Arròs amb cresp	317
Arròs amb carreretes	648	Arròs amb crosta	279, 281, 314
Arròs amb carreroles	648	Arròs amb curculles	442
Arròs amb carxofes	628	Arròs amb dàtils de mar	436
Arròs amb carxofes i colflor	626	Arròs amb eriçons	590
Arròs amb carxofes i floricol	627	Arròs amb ermitans	418
Arròs amb carxofes i pinya de col	627	Arròs amb escamarlans	247, 425
Arròs amb cavalla	396	Arròs amb escat	352
Arròs amb ceba	410, 634	Arròs amb escopinyes	442
Arròs amb ceps	648	Arròs amb escopinyes llises	442
Arròs amb cigales	426, 433	Arròs amb escorpa	389

Arròs amb escorpinyot	389	Arròs amb grúmols	442
Arròs amb escórpora	389	Arròs amb guatles	557
Arròs amb espardenyas	252	Arròs amb guàtlleres	557
Arròs amb espinacs	610	Arròs amb guatles	556
Arròs amb espinacs i abadejo	471	Arròs amb guixes	646
Arròs amb espinacs i bacallà	262	Arròs amb indià	547
Arròs amb espinacs i sardines	385	Arròs amb indiana	547
Arròs amb espineta	477	Arròs amb indiòt	547
Arròs amb esquírol	586	Arròs amb indiota	547
Arròs amb fava pelada	658, 659	Arròs amb isard	593
Arròs amb faves	619	Arròs amb joells	387
Arròs amb faves i carxofes	620	Arròs amb llagosta	428
Arròs amb faves seques	658	Arròs amb llagostins	427
Arròs amb fenoll	645	Arròs amb llamàntol	431
Arròs amb fesoles	651	Arròs amb llampuga	232
Arròs amb fesols	649	Arròs amb llampuga i calamarsons	234
Arròs amb fesols de trencar	613	Arròs amb llampuga i verdelol	399
Arròs amb fesols i abadejo	469	Arròs amb llebre	580
Arròs amb fesols i naps	333	Arròs amb llegums	661
Arròs amb fesols i penques	636	Arròs amb llenegues	648
Arròs amb fesols tendres	613	Arròs amb lleties	655, 657
Arròs amb fetge de tonyina	479	Arròs amb lletilles	655
Arròs amb fideus	690	Arròs amb lletxola	372
Arròs amb floricol	626	Arròs amb llobregant	432
Arròs amb fotja	568	Arròs amb llomillo i bolets	508
Arròs amb fredolics	648	Arròs amb llonganisses	198
Arròs amb galeres	246, 434	Arròs amb llonganisses i pésols	526
Arròs amb gallina	389	Arròs amb llongant	432
Arròs amb gallineta i espinacs	408	Arròs amb llongos	253
Arròs amb gambes	420	Arròs amb llonguets	253
Arròs amb gambes i cloïsses	423	Arròs amb lluç	409
Arròs amb gambes i costelles	422	Arròs amb lluç i espinacs	411
Arròs amb gambes i espinacs	421	Arròs amb mandonguilles	672, 675
Arròs amb gambeta i rovellons	424	Arròs amb marisc i verdura	251
Arròs amb ganyims	478	Arròs amb menuts	521
Arròs amb garrons	197, 515	Arròs amb mèrleres	565
Arròs amb gat	376, 377	Arròs amb merles	564
Arròs amb gatet	378	Arròs amb mero	381
Arròs amb gató	376	Arròs amb moixernons	648
Arròs amb gegants i nans	346	Arròs amb moixons	567
Arròs amb gerret	403	Arròs amb molls	361
Arròs amb gerret i pinya de col	404	Arròs amb molls i carabassa	363
Arròs amb gorrions	567	Arròs amb molls i espinacs	366
Arròs amb gramàntol	432	Arròs amb molls i gallineta	365
Arròs amb granotes	669	Arròs amb molls i gambes	364

Arròs amb mondongo	514	Arròs amb peus de porc	516
Arròs amb mongetes	651	Arròs amb pilotes	672
Arròs amb mongetes seques i tendres	616	Arròs amb pilotetes	675
Arròs amb mongetes seques i verdes	615	Arròs amb pimentons	607
Arròs amb mongetes	651	Arròs amb pinetells	648
Arròs amb morena	400	Arròs amb pinya de col	626
Arròs amb musclos	437	Arròs amb polit	547
Arròs amb mussola	378	Arròs amb polida	547
Arròs amb oca	547	Arròs amb polla d'índia	547
Arròs amb ocellets	567	Arròs amb pollastre	532
Arròs amb oli	693	Arròs amb pollastre i conill	538
Arròs amb ortigues de mar	254, 448	Arròs amb pollastre i llagosta	539
Arròs amb ossos	531	Arròs amb pollastre i sípia	541
Arròs amb ostres vermelles	444	Arròs amb polp	222, 243, 456
Arròs amb palometa	373	Arròs amb polp i fesols	458
Arròs amb pardalets	567	Arròs amb polp i colflor	460
Arròs amb pardalins	567	Arròs amb pop	222, 458
Arròs amb pardals	565	Arròs amb pota	512
Arròs amb pardals vilers	567	Arròs amb potes de pollastre	521
Arròs amb pastissets	253	Arròs amb rajada	406
Arròs amb pataques	596, 598	Arròs amb rajada i espinacs	407
Arròs amb pataques i conillets	599	Arròs amb rap	228, 358
Arròs amb patata	597	Arròs amb rap i espinacs	357
Arròs amb patates	596	Arròs amb rascassa	389
Arròs amb pebre i tomàtiga	609	Arròs amb rata	587
Arròs amb pebreres	608	Arròs amb rémol	379
Arròs amb pebres	608	Arròs amb ronyons	705
Arròs amb pebrines	608	Arròs amb rossinyols	648
Arròs amb pebrots	608	Arròs amb rovellons	648
Arròs amb pegellides	445	Arròs amb rufí	389
Arròs amb peix	217, 347	Arròs amb rufina	389
Arròs amb peix frit	358	Arròs amb salpa	354
Arròs amb peix i colflor	386	Arròs amb salseta	676
Arròs amb peix i floricol	387	Arròs amb samfaina	678
Arròs amb pelletes d'abadejo	481	Arròs amb sardines	238, 394
Arròs amb pelletes de bacallà	480	Arròs amb sardines de casc	474
Arròs amb perdiu	562	Arròs amb sardines i espinacs	386
Arròs amb perdius	563	Arròs amb seitons	391
Arròs amb peres	603	Arròs amb seitons i calamarsos	392
Arròs amb pernil	530	Arròs amb sépia	222, 242, 450
Arròs amb perots	604	Arròs amb sépia i espinacs	451
Arròs amb pèsols	616	Arròs amb sépia i colflor	453
Arròs amb pèsols	616, 617	Arròs amb sépia i floricol	453
Arròs amb pessics	417	Arròs amb seques	651
Arròs amb peus de cabrit	449	Arròs amb serrans	384

Arròs amb sípia	222, 243, 451	<i>Arròs, carn e bacalhà</i>	502
Arròs amb siurenys	648	Arròs, col i fesols	624
Arròs amb soles	253	Arròs, col i pataca	624
Arròs amb sól·leres	558	Arròs d'aranya	375
Arròs amb sopes	675	Arròs d'esquirol	587
Arròs amb sorell i carabassa	368	Arròs d'estiu	447
Arròs amb surencs	648	Arròs d'olla	686
Arròs amb surenys	648	Arròs d'orelles i carassa	523
Arròs amb tanda	313	Arròs de batre	504
Arròs amb tarongetes	672, 675	Arròs de caçador	579
Arròs amb tavelles	613	Arròs de caldera	215
Arròs amb tenca	413	Arròs de cap de mero	464
Arròs amb teuladers	567	Arròs de cap de nero	462
Arròs amb teuladins	567	Arròs de carnestoltes	313, 322
Arròs amb teulats	567	Arròs de cec	283, 310
Arròs amb tita	546	Arròs de clova	443
Arròs amb tito	546	Arròs de colls i punys	520
Arròs amb titot	545	Arròs de dejuni	322
Arròs amb titota	547	Arròs de dilluns	322
Arròs amb tomàtic	607	Arròs de fàbrica	255
Arròs amb tomàtiga	606	Arròs de l'adob	529
Arròs amb tomatigat	706	Arròs de la terra	322
Arròs amb tombet	605	Arròs de la terra al forn	322
Arròs amb tonyina	231, 266, 397	Arròs de malalt	707
Arròs amb tonyina i espinacs	231, 476	Arròs de mar i muntanya	499
Arròs amb tords	559	Arròs de marjal	671
Arròs amb tords i conill	561	Arròs de matances	542
Arròs amb torredans	567	Arròs de moro	322
Arròs amb tripes de bacallà	680	Arròs de muntanya	578
Arròs amb trumfes i llet	600	Arròs de Nadal	708
Arròs amb ventre	322	Arròs de Pasqua	503
Arròs amb verats	397	Arròs de pastor	509
Arròs amb verderol	235	Arròs de pedrapiquer	322
Arròs amb verdures	594	Arròs de peix	217, 349
Arròs amb vilers	567	Arròs de peix frit	359
Arròs amb vinagró	378	Arròs de poll	706
Arròs amb xareus	567	Arròs de Quaresma	596
Arròs amb xulla i pinya de col	685	Arròs de sabater	199
Arròs amb xulla i sobressada	684	Arròs de Sant Antoni	316
Arròs barrejat	499	Arròs de Sant Esteve	522
Arròs blanc	704	Arròs de segador	529
Arròs brut	222, 582	Arròs de senyoret	225
Arròs bullit	706	Arròs de sorell	367
Arròs caldós	346	Arròs de suc de fesols	652
Arròs campaner	383	Arròs dels miquelets	316

Arròs eixut	322	<i>Arroz viudo</i>	692
Arròs enganat	691, 692	<i>Arroz y pata</i>	279, 305
Arròs engravat	322	<i>Aurelhas d'ase</i>	869, 875
Arròs fadrí	690	Bajoques farcides	327
Arròs gras	285, 310	<i>Barbajoans</i>	879, 880
Arròs i llagosta	430	<i>Bodra</i>	663
Arròs junt	202, 216	<i>Borsotons</i>	879
Arròs llarder	316	Botifarra amb fesoles	25
Arròs mesclat	662	Botifarra amb fesols	25
Arròs negre	217	Botifarra amb mongetes	22
Arròs negre al forn	279, 293	Botifarra amb mongets	25
Arròs Parellada	190	Botifarra amb seques	24
Arròs passejat	322	<i>Brandada de favòls</i>	48
Arròs pelat	226	<i>Brandada de trufas</i>	49
Arròs rossejat	217, 279	Brisetas	882
Arròs sec	200	Broquetons	878
Arròs tonyiner	636	Bullit de peix	205, 214
Arròs tostat	683	Burballes amb carn	837, 838
Arrossejat	207	Burballes amb conill	837, 839
<i>Arroz al horno</i>	314, 322	Burballes amb llebre	837, 838
<i>Arroz al horno con bacalao</i>	322	<i>Butter bean pilaw</i>	703
<i>Arroz al horno con huevo</i>	292	<i>Cabrit al forn</i>	287, 321
<i>Arroz al horno con moniato</i>	292	<i>Caçòla</i>	286, 318
<i>Arroz con alubias y verduras</i>	637	<i>Caçolet</i>	12
<i>Arroz con áneda</i>	550	Calder	208, 213
<i>Arroz con bacalao</i>	467	Calder de fideus	714, 716, 719
<i>Arroz con bajocas</i>	613	<i>Caldera</i>	346
<i>Arroz con bultos</i>	593	Calderes	342, 346
<i>Arroz con calabaza</i>	631	<i>Caldero</i>	217
<i>Arroz con cangrejos</i>	250	<i>Calhas</i>	878
<i>Arroz con cordero</i>	505	<i>Calhas amb de ris</i>	556, 557
<i>Arroz con costillas</i>	508	<i>Calhetas</i>	878
<i>Arroz con costra</i>	322	<i>Canelones</i>	866
<i>Arroz con foja</i>	569	Canelons	857
<i>Arroz con hierbas</i>	644	<i>Canelons</i>	864
<i>Arroz con huevo</i>	322	Canelons d'espínacs	857, 862
<i>Arroz con moniato</i>	632	Canelons de ceps	858, 863
<i>Arroz con musola</i>	379	<i>Canelons de peis</i>	865
<i>Arroz con pato</i>	550	Canelons de peix	857, 861
<i>Arroz de bançal</i>	596	Canelons de vigília	866
<i>Arroz de berzas</i>	332	Canons amb gerret	732
<i>Arroz de bledas</i>	332	Canons amb conill	758
<i>Arroz de olla</i>	322	Cassola	283, 317, 322
<i>Arroz de pastor</i>	596, 598	Cassola de cigrons	96
<i>Arroz roseado</i>	322	Cassola de dejuni	322

Cassola de dijous sant	322	Ciurons estofats	83
Cassola de quaresma	322	Col, pataca i arròs	624
Cassola de tanda	322	Conill amb arròs	574
Cassolada	271	<i>Corsèts amb las notz</i>	844, 845
Cassolada de fideus	753	<i>Corsèts de can amb l'andolha</i>	844, 848
Cassoleta	322	<i>Crosetins</i>	848
<i>Cazuela de arroz</i>	346	<i>Crosetins amb de burre d'alh</i>	848
<i>Chicken pilaw</i>	698, 702	<i>Crosetins amb de burre d'alhet</i>	848
Cigrons amb bacallà	95	<i>Crosetins amb de formatge</i>	848
Cigrons amb bolets	76	<i>Crosetins au forn</i>	848
Cigrons amb bolilles	90	<i>Crosetins emb de formatge</i>	848
Cigrons amb cama-secs	77	<i>Crosetons</i>	848
Cigrons amb cansalada	87	<i>Crosetons amb de formatge</i>	848
Cigrons amb ceba	78	<i>Crosetons au forn</i>	848
Cigrons amb col	75	<i>Crossets</i>	843
Cigrons amb gambes	94	<i>Crossets amb de banha grisa</i>	847
Cigrons amb moixernons	77	<i>Crossets amb de burre d'alh</i>	845
Cigrons amb morro i orella	89	<i>Crossets amb de burre d'alhet</i>	848
Cigrons amb orella de porc	88	<i>Crossets amb de formatge</i>	845, 846, 847
Cigrons amb ous durs	96	<i>Crossets amb de noses</i>	845
Cigrons amb patates	81	<i>Crossets au forn</i>	848
Cigrons amb sípia	93	<i>Crossets emb de formatge</i>	948
Cigrons amb suc	75	<i>Crossets emb de noses</i>	848
Cigrons amb trumfes	80	Cuinat de lleties	100
Cigrons amb ventresca	87	<i>Danderòs</i>	851, 852, 853
Cigrons amb xoriço	92	<i>Dentilhas amb de bacon</i>	100
Cigrons amb xulla	87	<i>Dentilhas amb de lard</i>	99
Cigrons bullits	81	<i>Dentilhas amb de salat</i>	99
Cigrons de casament	86	<i>Dentilhas amb de ventresca</i>	100
Cigrons de Divendres Sant	97	<i>Dondirets</i>	852
Cigrons estofats	83	<i>Egg pilaw</i>	703
Ciurons amb bolets	77	<i>Empedrado</i>	255, 256, 257
Ciurons amb bolilles	91	Empedrat	255, 322
Ciurons amb cama-secs	77	Empedrat de carn	257
Ciurons amb cansalada	87	Empedrat de pardalets	256
Ciurons amb ceba	80	Engravat	258
Ciurons amb col	74	Engravat de carn	258
Ciurons amb moixernons	77	Engravat de pardalets	258
Ciurons amb morro i orella	89	Escudella de fideus amb bacallà	747
Ciurons amb patates	81	<i>Espaguetis amb d'anchòias</i>	780, 784
Ciurons amb suc	76	<i>Espaguetis amb d'arcèlis</i>	824
Ciurons amb trumfes	81	<i>Espaguetis amb de cauquilhas</i>	783
Ciurons bullits	84	<i>Espaguetis amb de clausissas</i>	824
Ciurons cuinats	91	<i>Espaguetis amb de clauvissas</i>	824
Ciurons escaldins	84	<i>Espaguetis amb de muscles</i>	780, 783

<i>Espaguetis amb de sépia</i>	780, 784	Fesoles bullides	32
<i>Espaguetis au piston</i>	780, 782	Fesoles estofades	66
<i>Espaguetis emb d'alhets e pebreta</i>	781, 787	Fesoles fregides	42
<i>Espaguetis emb de cauquilhas</i>	787	Fesols a la vinagreta	35
<i>Espaguetis emb de caviar d'auberginas</i>	788	Fesols amb alloli	32
<i>Espaguetis emb de caviar de merinjanas</i>	781, 787	Fesols amb bolets	64
<i>Espaguetis emb de formatge</i>	780-781, 785	Fesols amb bolilles	59
<i>Espaguetis emb de muscles</i>	788	Fesols amb botifarra de perol	60
<i>Espaguetis emb de noses</i>	845	Fesols amb botifarra negra	59
<i>Espaguetis emb de sanguins</i>	781, 786	Fesols amb bròquil	44
<i>Espaguetis emb de taperada</i>	781, 786	Fesols amb cansalada	38
Espaguets amb anxoves	775, 778	Fesols amb cap de costella	52
Espaguets amb arengades	779	Fesols amb ceba	45
Espaguets amb banya de guisat	799	Fesols amb coliflor	44
Espaguets amb botàriga	775, 777	Fesols amb espinacs	46
Espaguets amb cabra	779	Fesols amb galta de porc	56
Espaguets amb grancs	774, 776	Fesols amb ganyims	69
Espaguets amb llagosta	775, 778	Fesols amb llengua	56
Espaguets amb llamàntol	779	Fesols amb morro i orella	55
Espaguets amb pelgelides	774, 776	Fesols amb pataques	68
Espaguets amb pomata	779, 809	Fesols amb patates	68
Espaguets amb pomata seca	774, 775	Fesols amb rosta	38
Espinacs amb arròs	610, 611	Fesols amb sépia	73
Fava i arròs	658, 660	Fesols amb sípia	72
Favada	116	Fesols amb suc	70
<i>Favaròs amb de codenas</i>	51	Fesols amb trumfes	68
Favarons amb de codenas	51	Fesols amb ventresca	38
Favaròs amb de codenas	51	Fesols amb xoriço	62
Favas amb de codenas	51	Fesols amb xulla	38
Favas secas amb de codenas	51	Fesols bullits	29
Faves escaldines	114	Fesols estofats	65
<i>Favòs amb de codenas</i>	51	Fesols fregits	42
<i>Favòs bolhits</i>	32	<i>Fideos con bacalao</i>	747
<i>Favòs secs bolhits</i>	32	Fideuada	712, 719
<i>Favonada</i>	22	Fideuat	719
<i>Favons amb de codenas</i>	51	Fideuejat	714, 719
Fesoles a la vinagreta	35	Fideus a banda	714, 715, 719
Fesoles amb bròquil	44	Fideus a la cassola	747, 749
Fesoles amb cansalada	38	Fideus amb abadejo	747
Fesoles amb cap de costella	53	Fideus amb agulles	720
Fesoles amb coliflor	44	Fideus amb alatxeta	730
Fesoles amb morro i orella	55	Fideus amb anguiles	722
Fesoles amb patates	68	Fideus amb aranya	720
Fesoles amb trumfes	68	Fideus amb bacallà	746
		Fideus amb botifarra negra	760

Fideus amb brou de peix	717, 719	Fideus amb pop	739
Fideus amb cabra	744	Fideus amb rajada	733
Fideus amb caldo de peix	717	Fideus amb rap	720
Fideus amb cap de costella	753	Fideus amb rascassa	736
Fideus amb caragols	761	Fideus amb rata	720
Fideus amb cargols	762	Fideus amb rufí	736
Fideus amb cavalla	726	Fideus amb rufina	736
Fideus amb colomet	757	Fideus amb sardines	724
Fideus amb colomí	756	Fideus amb seitons	726
Fideus amb congre	720	Fideus amb sépia	738
Fideus amb conill	757	Fideus amb seques	767
Fideus amb confitat	753	Fideus amb tenca	737
Fideus amb costella	753	Fideus amb tomàtic	770
Fideus amb cranca	745	Fideus amb tomàtiga	769
<i>Fidèus amb de poma d'amor</i>	770	Fideus amb tonyina	734, 747
<i>Fidèus amb de tomàtic</i>	770	Fideus amb verat	725
Fideus amb escamarlans	741	Fideus amb verdures	765
Fideus amb escorpa	736	Fideus de caldera	719
Fideus amb escorpinyot	736	Fideus de frare	764
Fideus amb escórpora	735	Fideus de roter	772
Fideus amb fesoles	767	Fideus de veremar	759
Fideus amb fesols	767	Fideus enganats	773
Fideus amb freixura	763	Fideus negres	721
Fideus amb galeres	743	Fideus passats	751, 753
Fideus amb gallina	736	Fideus rossejats	714, 718, 719
Fideus amb gambes	740	Fideus rossos	719
Fideus amb ganyims	748	Forriaus	779
Fideus amb gató	728	<i>Fresquiròls</i>	885
Fideus amb gató i rajada	732	<i>Galina amb de ris</i>	185, 287, 319
Fideus amb gerret	731	Galta de porc amb mongetes	56
Fideus amb llagosta	742	<i>Ganèflas</i>	852, 853
Fideus amb llampuga	727	Greixera d'arròs de la terra	286, 319
Fideus amb lluerna	720	<i>Jambalaya</i>	184
Fideus amb mabre	729	Judies amb col	44
Fideus amb molls	720	<i>Lasanha e raba</i>	856
Fideus amb mongetes	766	<i>Lasanhas</i>	854
Fideus amb mongets	767	<i>Lasanhas amb de formatge bros</i>	855
Fideus amb moniato	771	<i>Lasanhas amb de formatge cachat</i>	855
Fideus amb morena	720	<i>Lasanhas amb de legums</i>	855
Fideus amb mussola	720	<i>Lasanhas au forn</i>	855
Fideus amb patagues	768	<i>Lasanhas au piston</i>	788
Fideus amb patata	769	<i>Lasanhas emb de bros</i>	855
Fideus amb peix	719	<i>Lasanhas emb de formatge</i>	788
Fideus amb pollastre	753	<i>Lasanhas emb de formatge bros</i>	856
Fideus amb pollastre i conill	754	<i>Lasanhas emb de formatge cachat</i>	856



<i>Lentilhas amb de bacon</i>	100	<i>Macarrons amb de castanhas</i>	805
<i>Lentilhas amb de lard</i>	100	<i>Macarrons amb de cauquilhas</i>	823
<i>Lentilhas amb de salat</i>	97	<i>Macarrons amb de ceps</i>	805
<i>Lentilhas amb de pès de porc</i>	112	<i>Macarrons amb de chuc</i>	797
<i>Lentilhas amb de ventresca</i>	100	<i>Macarrons amb de clausissas</i>	824
<i>Lentilhas dab pès de porc</i>	113	<i>Macarrons amb de clauwissas</i>	822
<i>Lentilhas estofadas</i>	101, 102	<i>Macarrons amb de cogamèls</i>	805
<i>Llenties amb botifarra</i>	109	<i>Macarrons amb de jus</i>	797
<i>Llenties amb pataques</i>	105	<i>Macarrons amb de mossairons</i>	805
<i>Llenties amb patates</i>	105	<i>Macarrons amb de pebrams</i>	805
<i>Llenties amb trumfes</i>	105	<i>Macarrons amb de poma d'amor</i>	809
<i>Llenties amb xoriço</i>	107	<i>Macarrons amb de suc</i>	796
<i>Llenties estofades</i>	103	<i>Macarrons amb de tomata</i>	807
<i>Llentilles amb arròs</i>	110	<i>Macarrons amb de tomàtic</i>	809
<i>Llentilles amb botifarra</i>	109	<i>Macarrons amb formatge</i>	793, 821
<i>Llentilles amb botifarra negra</i>	108	<i>Macarrons amb grevi</i>	798
<i>Llentilles amb costella</i>	109	<i>Macarrons amb olives</i>	819
<i>Llentilles amb creïlles</i>	105	<i>Macarrons amb peix</i>	800
<i>Llentilles amb pataques</i>	105	<i>Macarrons amb picat</i>	793
<i>Llentilles amb patates</i>	104	<i>Macarrons amb pomata</i>	808, 809
<i>Llentilles amb trumfes</i>	105	<i>Macarrons amb sépia</i>	817
<i>Llentilles amb trufes</i>	105	<i>Macarrons amb tonyina</i>	801
<i>Llentilles amb xoriço</i>	106	<i>Macarrons amb verdure</i>	818
<i>Llentilles estofades</i>	101	<i>Macarrons ath horn</i>	796
<i>Llentilles ofegades</i>	103	<i>Macarrons au forn</i>	796
<i>Llonganissa amb fesols</i>	25	<i>Macarrons au horn</i>	796
<i>Llonganissa amb mongetes</i>	25	<i>Macarrons dab botarèus</i>	805
<i>Llonganissa amb seques</i>	25	<i>Macarrons dab brucs</i>	805
<i>Llonganisseta amb fesols</i>	25	<i>Macarrons dab camparòls</i>	805
<i>Llonganisseta amb mongetes</i>	25	<i>Macarrons dab camparòus</i>	805
<i>Longetas</i>	842	<i>Macarrons dab ceps</i>	805
<i>Macarronada</i>	796	<i>Macarrons dab chuc</i>	797
<i>Macarrones con carne</i>	793	<i>Macarrons de carretoner</i>	824
<i>Macarrons al forn</i>	793	<i>Macarrons de Quaresma</i>	803
<i>Macarrons al forn</i>	794	<i>Macarrons emb d'alhets</i>	806
<i>Macarrons amb bacallà</i>	803	<i>Macarrons emb d'anchòias</i>	811
<i>Macarrons amb banya de guisat</i>	799	<i>Macarrons emb d'uòus</i>	815
<i>Macarrons amb carn</i>	789	<i>Macarrons emb de boletas</i>	820
<i>Macarrons amb conill</i>	815	<i>Macarrons emb de botarèls</i>	805
<i>Macarrons amb d'anchòias</i>	810	<i>Macarrons emb de botarèus</i>	805
<i>Macarrons amb d'arcèlis</i>	824	<i>Macarrons emb de ceba e poma d'amor</i>	813
<i>Macarrons amb d'uòus</i>	814	<i>Macarrons emb de ceba e tomata</i>	812
<i>Macarrons amb de brucs</i>	805	<i>Macarrons emb de ceba e tomàtic</i>	813
<i>Macarrons amb de camparòls</i>	805	<i>Macarrons emb de formatge</i>	788
<i>Macarrons amb de camparòls</i>	804	<i>Macarrons emb de jus</i>	797

<i>Macarrons emb de saussa de poma d'amor</i>		Mongetes amb trumfes	68
	814	Mongetes amb ventresca	38
<i>Macarrons emb de saussa de tomata</i>	813	Mongetes amb xoriço	63
<i>Macarrons emb de saussa de tomàtic</i>	814	Mongetes bullides	32
<i>Macarrons emb de suc</i>	797	Mongetes estofades	66
<i>Macarrons emb de taperada</i>	811	Mongetes fregides	41
<i>Menèstra de lasanhas</i>	856	Mongets a la vinagreta	35
<i>Menèstra de ris amb de lach</i>	689	Mongets amb boles de picolat	59
<i>Menèstra de ris amb de lait</i>	689	Mongets amb bròquil	44
<i>Menèstra de ris e erbetas</i>	643	Mongets amb cansalada	38
<i>Menèstra de talharins amb de brou</i>	835	Mongets amb cap de costella	53
<i>Menèstra de talharins amb de lach</i>	835	Mongets amb coliflor	44
<i>Menèstra de talharins amb de lait</i>	835	Mongets amb morro i orella	55
<i>Mèrdas de can</i>	851, 853	Mongets amb salsa verda	35
<i>Mèrdas de chan</i>	853	Mongets amb trufes	68
<i>Monges</i>	874	Mongets amb ventresca	38
Monges a la vinagreta	35	Mongets bullits	32
Monges amb boles de picolat	59	Mongets estofats	66
Monges amb salsa verda	35	Mongets fregits	42
Monges amb ventresca	38	<i>Mongets secs amb de codenas</i>	51
Monges bullides	32	<i>Mongilhat</i>	22
Monges estofades	66	<i>Mongilhs amb de codenas</i>	51
<i>Mongetada</i>	26	<i>Monjas amb de codenas</i>	51
<i>Mongetas amb de codenas</i>	50, 51	<i>Muscles amb de ris</i>	438, 439
<i>Mongetas emb de codenas</i>	50, 51	<i>Nhòcs</i>	850
Mongetes a la vinagreta	33	<i>Nhòcs de cogorda</i>	852
Mongetes amb allioli	33	<i>Nhòcs de serac</i>	852
Mongetes amb boles de picolat	57	<i>Nhòcs verds</i>	853
Mongetes amb bolets	63	<i>Nhòquis</i>	853
Mongetes amb bolilles	57, 58	<i>Nhòquis verds</i>	851
Mongetes amb botifarra de perol	61	<i>Nolhas</i>	840
Mongetes amb bròquil	44	<i>Nolhas amb de muscles</i>	842
Mongetes amb cansalada	36	<i>Nolhas au piston</i>	788
Mongetes amb cap de costella	53	<i>Nolhas emb de formatge</i>	788
Mongetes amb coliflor	43	Paella	122
Mongetes amb espinacs	47	Paella amb anguiles	182
Mongetes amb galta de porc	55	Paella amb pilotes	182
Mongetes amb ganyims	70	Paella amb tarongetes	182
Mongetes amb llengua	57	Paella d'abadejo	258
Mongetes amb morro i orella	54	Paella d'abadejo i creïlles	262
Mongetes amb pataques	68	Paella d'aladroc	237
Mongetes amb patates	66	Paella d'àneda	188
Mongetes amb salsa verda	35	Paella d'àneda i marisc	190
Mongetes amb suc	71	Paella d'ànet	182
Mongetes amb trufes	68	Paella d'anguiles	236

Paella d'espínacs i abadejo	263	<i>Paella del matapuerco</i>	196
Paella d'espínacs i bacallà	263	Paella negra	182
Paella d'espínacs i sardines	386	<i>Parpalhons</i>	855
Paella d'hivern	182	<i>Pasta e fesòs</i>	886
Paella de bacallà	259	Pebreres farcides	329
Paella de bacallà i creïlles	261	Pebres farcits	329
Paella de çaça	182	<i>Pelau d'anhèl</i>	695, 700
Paella de calamarets	239	<i>Pelau de calbas</i>	695
Paella de carn	270	<i>Pelau de clauvissas</i>	695
Paella de ceba	265	<i>Pelau de cranças</i>	695, 701
Paella de ceba i abadejo	266	<i>Pelau de favolhas</i>	695, 698
Paella de ceba i bacallà	266	<i>Pelau de langosta</i>	695, 699
Paella de cigrons	193	<i>Pelau de muscles</i>	695, 699
Paella de cigrons i espínacs	192	<i>Pelau de polet</i>	695, 700
Paella de col i abadejo	260	<i>Pelau de poupre</i>	695, 701
Paella de colflor	268	Perol	340, 346
Paella de conill	187	Pèsols negres	113
Paella de costelles	269	Pésols negres	114
Paella de crancs	417	Peuada	322
Paella de fetge de bou	510	Pilota de carnaval	675
Paella de fetge i llonganissa	193	Pilotes de carnestoltes	675
Paella de fetge i magre	194	Pilotes de Nadal	675
Paella de floricol	267	Pimentons farcits	329
Paella de gambes i colflor	227	Pistonat	719
Paella de gambes i floricol	228	<i>Pola amb de ris</i>	186
Paella de gramàntol	249	<i>Pola amb de ris</i>	322
Paella de l'hort	264	<i>Pola emb de ris</i>	287, 320
Paella de llagosta	248	<i>Porpre amb de ris</i>	246
Paella de llamàntol	249	<i>Poupre amb de ris</i>	245
Paella de magre i calamarets	241	<i>Poupre emb de ris</i>	246
Paella de mandonguilles	195	<i>Prèires</i>	878
Paella de marisc	224	<i>Quicas</i>	881
Paella de peix	222	<i>Quincarlòtas amb de codenas</i>	51
Paella de pollastre i marisc	182	Ranxo	217
Paella de polp	244	<i>Raviòlas</i>	869
Paella de rata	182	<i>Raviòlas a la crèma</i>	877
Paella de sabater	200	<i>Raviòlas d'èrbas</i>	869, 877
Paella de sardines	239	<i>Raviòlas de cocorda</i>	877
Paella de sardines i espínacs	386	<i>Raviòlas de cogorda</i>	869, 875
Paella de sépia i colflor	226	<i>Raviòlas de l'esposa</i>	877
<i>Paella de siega</i>	187, 188	<i>Raviòlas fregidas</i>	878
Paella de talpó	182	Raviols amb banya de guisat	799
Paella de tonyina	229	Raviols amb banya de pomata	868
Paella de tonyina i espínacs	230	Raviols amb pomata	809
Paella de verdures	272	Raviols de ceba	867

<i>Ripe olive pilaw</i>	703	<i>Sogelhis au forn</i>	848
<i>Ris al forn</i>	287, 321	<i>Sopa de fideus amb bacallà</i>	747
<i>Ris amb carabasseta</i>	618	<i>Sopa de fresquiròls</i>	886
<i>Ris amb d'erbetas</i>	643	<i>Sopa de ganèflas</i>	853
<i>Ris amb de brou</i>	687	<i>Sopa de lasanbas</i>	854, 855
<i>Ris amb de chastanbas</i>	662	Tacons	527
<i>Ris amb de fetge</i>	531	<i>Talharins</i>	832
<i>Ris amb de lach</i>	689	<i>Talharins amb de brou</i>	833
<i>Ris amb de lait</i>	688	<i>Talharins amb de lach</i>	833
<i>Ris amb de trufas</i>	602	<i>Talharins amb de lait</i>	835
<i>Ris amb espàrecs</i>	641	<i>Talharins amb de formatge bros</i>	834
<i>Ris amb llet</i>	687	<i>Talharins emb de saussa de poma d'amor</i>	835
<i>Ris amb llonganisses</i>	525	<i>Talharins emb de saussa de tomata</i>	834
<i>Ris amb poma de terra i judia</i>	601	<i>Talharins emb de saussa de tomàtic</i>	835
<i>Ris amb salsitxes</i>	524	<i>Talharins au piston</i>	788
<i>Ris amb sípia</i>	218,220	<i>Tallarines con conejo</i>	827, 831
<i>Ris de peix</i>	210, 216	<i>Tallarins amb boga</i>	827, 830
<i>Ris de primavera</i>	640	<i>Tallarins amb bogueta</i>	832
<i>Ris emb de favas</i>	274	<i>Tallarins amb cap de bonítol</i>	826, 828
<i>Ris en preson</i>	688, 689	<i>Tallarins amb cap de bonyítol</i>	832
<i>Rossejat</i>	207, 212, 311, 322	<i>Tallarins amb melva fresca</i>	826, 829
<i>Salpiquet</i>	27	<i>Tallarins amb menuts</i>	827, 830
<i>Salsa de vigilia</i>	49	<i>Tallarins amb mussola</i>	832
<i>Sausage pilaw</i>	702	<i>Tallarins amb tonyina</i>	826, 827
<i>Sardina de casc amb fesols</i>	40	<i>Tastet amb fesols</i>	25
<i>Sardina de casc amb mongetes</i>	40	<i>Tastet amb mongetes</i>	25
<i>Seques a la vinagreta</i>	35	<i>Tautenas amb de ris</i>	240, 241
<i>Seques amb cansalada</i>	38	<i>Tauts emb de ris</i>	240, 241
<i>Seques amb cap de costella</i>	53	Tavelles	72
<i>Seques amb morro i orella</i>	55	Trencats	694
<i>Seques amb patates</i>	68	<i>Vetes amb cap de costella</i>	835
<i>Seques amb trumfes</i>	68	<i>Xutxonis amb pomata</i>	809
<i>Seques bullides</i>	32	<i>Xutxonis amb recuita</i>	884
<i>Seques estofades</i>	66	<i>Xutxonis d'estiu</i>	884
<i>Seques fregides</i>	42		
<i>Sogelhis</i>	845, 848		