Mar i muntanya de pollastre, conill i llagostins

Gastronomia | 26/10/2025



Un rostit tradicional de Festa Major que combina la potència de la carn amb la delicadesa del marisc

El mar i muntanya és un dels plats més emblemàtics de la cuina catalana, símbol de l'equilibri entre el sabor intens de la carn i la frescor del marisc. A moltes comarques de Girona, aquesta recepta s'ha convertit en un clàssic de Festa Major, sovint present a les taules familiars en dies de celebració. La versió que us proposem, amb pollastre, conill i llagostins, és una mostra d'aquesta harmonia perfecta entre terra i mar.

Ingredients

1 pollastre (sense els menuts; pits, cuixes, etc.)

1 conill (sense els menuts; cuixes, espatlles, etc.)

8 llagostins de bona mida

Sal

Pebre negre

1/2 canó de canyella

2 cabeces d’alls

3 cebes petites

2 cullerades d’oli d’oliva

1 copa de brandi

Elaboració

Poseu una cassola al foc amb l'oli i deixeu-lo escalfar a foc moderat. Quan sigui calent, enrosseu-hi els talls de carn, que han de ser més aviat grossos (quarts). Saleu-los i empebreu-los.

Afegiu-hi les cabeces d'alls (només pelades de la primera pell), les cebes —tallades a quarts si són grosses— i el canó de canyella. A continuació, regueu-ho amb el brandi i deixeu-lo reduir.

Tapeu la cassola i deixeu-ho rostir a foc molt suau durant almenys una hora; com més temps, millor. Si cal, afegiu-hi de tant en tant una mica d'aigua calenta o brou perquè no s'assequi.

Uns deu minuts abans de treure-ho del foc, incorporeu-hi els llagostins, ja salats i empebrats. Tapeu de nou la cassola i deixeu-ho cou-re uns set minuts més.

Notes

Podeu substituir els llagostins per gambes, escamarlans o fins i tot llagosta, adaptant-ne el temps de cocció. També s'hi pot afegir una mica de vi ranci, que hi aporta un toc aromàtic i tradicional molt especial.

Autor: Jaume Fàbrega