

## RESTAURANTS

### L'Arc

C. del Consell, 13-15  
Tel. 972 30 34 19

### La Xicra

C. de Sant Antoni, 17 (c. Estret)  
Tel. 972 30 56 30  
[www.restaurantlaxicra.cat](http://www.restaurantlaxicra.cat)

### Pa i Raïm

C. de Torres i Jonama, 56  
Tel. 972 44 72 78  
[www.pairaim.com](http://www.pairaim.com)

### Xadó

Av. de les Corts Catalanes, 12  
Tel. 972 30 44 28  
[www.restaurantxado.com](http://www.restaurantxado.com)

### Escola d'Hostaleria Baix Empordà

C. d'Àngel Guimerà, 63  
Tel. 972 30 03 23

### Casamar (Llafranc)

C. del Nero, 3  
Tel. 972 30 01 04  
[www.hotelcasamar.net](http://www.hotelcasamar.net)

### La sala de l'Isaac (Llofriu)

C. Barceloneta 44  
972 30 16 38 / +34 620 37 00 03  
[www.salagran.com](http://www.salagran.com)



[www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat) - Tel. 972 300 228

@annagramaillustration & @graficartstudio



**Del 17 d'octubre al 14 de desembre de 2025**

### RESTAURANTS:

L'Arc, Pa i Raïm, La Xicra, Xadó i Escola d'Hostaleria Baix Empordà (Palafrugell),  
Casamar (Llafranc) i La sala de l'Isaac (Llofriu)

Descobreix Es Niu i totes les activitats a  
[www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat) - Tel. 972 300 228

ORGANITZA:



COL-LABORA:





## es Niu

Es Niu és un plat molt antic, d'origen palafrugellenc que en els seus inicis no s'hi posava carn, es tractava d'un plat de quaresma. Es feia amb tripa de bacallà, ou dur, peixopalo i patata. Amb el temps es va anar enriquint, els pescadors van afegir-hi sèpia i els surers el van completar amb aviram de cacera i fins i tot salsitxes. És un plat d'hivern, que les colles de surers de Palafrugell solien anar a menjar els dilluns a la barraca.

La preparació d'aquest plat és molt llarga, dura unes cinc hores, una per al sofregit i quatre per guisar els altres ingredients. Per aquesta raó, molt sovint no es troba a la majoria de cartes dels restaurants i en tot cas cal encarregar-lo.

Un dels objectius d'aquestes jornades és d'una banda fer conèixer es Niu als que encara no l'han descobert i de l'altra, fer-lo més accessible als amants de la gastronomia tradicional.



Español



Français



English

# es Niu



## RECEPTA

*Es niu és per tant un plat que ha anat evolucionant amb el temps, i que permet amb una base semblant moltes variacions.*

*La recepta que us presentem és una de les moltes possibilitats que tenim de fer "es Niu".*

### INGREDIENTS

per a quatre persones:

4 talls de colom

4 talls de guatlles

4 salsitxes

8 talls de calamar/sèpia

Sagí

Peixopalo (a talls): és un peix que s'ha de tenir tres o quatre dies en remull, canviant-li l'aigua dos cops al dia

2 ous durs

4 patates

Brou d'ossos de vedella

Tripes de bacallà

### SOFREGIT

4 cebes petites

4 grans d'all

una mica de tomata per fer el sofregit més compacte, (no hi poseu julivert, així el color del sofregit serà una mica més que daurat)

### PREPARACIÓ

Poseu oli i dues cullerades soperes de sagí en una paella.

Aneu afegint els ingredients i deixeu-los fins que comencin a agafar color. El suc que queda el coleu per separar-ne el greix dels ingredients, i amb aquest mateix greix feu el sofregit a la mateixa cassola que servirà per fer aquest plat. Un cop fet el sofregit, afegiu-hi l'aigua que prèviament haurà bullit amb els ossos de vedella.

Afegiu-hi els ingredients més durs de coure: els coloms, guatlles, calamar, sèpia, peixopalo i tripes de bacallà, tenint en compte que han de bullir amb les patates com a mínim un quart d'hora. En el moment de posar les patates, afegiu-hi les salsitxes i durant els darrers cinc minuts col·loqueu per sobre els ous durs, que haureu d'anar mullant amb el suc de la cassola. Cal que tingueu brou dels ossos de vedella per anar afegint aigua a mida que en vagi faltant.

Aquest plat és preferible fer-lo abans i reescalfar-lo a l'hora de servir-lo.

El podeu servir amb allioli a la mateixa cassola.