

RECEPTARI · GUIA DE CUINA CREATIVA DE L'HORT

Conserves fàcils de l'hort

UNA GUIA DE

Anna · De Bosc Silvestre

deboscsilvestre.cat

Laura · La Terrapèutica

laterrapeutica.com

© 2026 De Bosc Silvestre i La Terrapèutica. Tots els drets reservats.

Sobre aquest receptari

Aquest receptari neix de la guia de cuina creativa de l'hort que compartim l'Anna, de **De Bosc Silvestre**, i la Laura, de **La Terrapèutica**. Són conserves senzilles, pensades per guardar el que dona l'hort: tomàquets, carbassó, remolatxa, ceba, llimones, figues i herbes aromàtiques.

En les conserves és important respectar les proporcions, esterilitzar bé els pots, fer correctament el procés del bany maria i comprovar que es fa el buit en les receptes que ho requereixen. I ara, a gaudir de l'abundància!

De Bosc Silvestre · deboscsilvestre.cat
La Terrapèutica · laterrapeutica.com

© 2026 De Bosc Silvestre i La Terrapèutica. Tots els drets reservats.

Aquest document i el seu contingut (textos, receptes i imatges) estan protegits per la legislació de propietat intel·lectual. No es pot reproduir, distribuir, vendre ni modificar, totalment o parcialment, sense l'autorització prèvia per escrit de les autores.

Índex

01	Salsa de tomàquet	4
02	Tomàquet sencer	5
03	Carbassó encurtit	6
04	Remolatxa encurtida	7
05	Ceba morada encurtida	8
06	Llimones en sal	9
07	Melmelada de figues, llimona i romaní	10
08	Chutney de tomàquet i figa	11
09	Sal d'herbes aromàtiques i llimona	12

RECEPTA 01

Salsa de tomàquet

4 pots de 500 ml

INGREDIENTS

- 4,5–5 kg de tomàquets madurs
- 60 ml de suc de llimona (15 ml per pot de 500 ml)
- 2 culleradetes de sal (opcional)

PREPARACIÓ

1. Renta els tomàquets i treu-ne les parts malmeses.
2. Escalda'ls 30–60 segons i passa'ls immediatament a aigua freda.
3. Pela'ls i treu-ne el cor.
4. Trosseja'ls i posa'ls en una olla.
5. Porta'ls a ebullició i cou-los uns minuts.
6. Passa'ls pel passapurés o tritura'ls i cola'ls per obtenir una salsa fina.
7. Si la vols més espessa, redueix-la a foc suau.
8. Posa 15 ml de suc de llimona embotellat a cada pot de 500 ml.
9. Omple els pots amb la pasta calenta, deixant un centímetre buit.

BANY MARIA: PROCÉS PER ALS POTS

1. Neteja les vores dels pots i tapa'ls.
2. Posa un drap al fons d'una olla, col·loca-hi els pots esterilitzats (bullits prèviament) i omple-la d'aigua fins a cobrir-los totalment.
3. Encén el foc i deixa bullir l'aigua uns 35–40 minuts.
4. Deixa refredar completament i treu els pots de l'aigua.
5. Comprova el buit: la tapa ha de quedar una mica enfonsada i no ha de cedir si la pressiones.
6. Eixuga els pots, etiqueta'ls amb el nom i la data i guarda'ls en un lloc fresc i sec.

RECEPTA 02

Tomàquet sencer

4 pots de 500 ml

INGREDIENTS

- 2,5–3 kg de tomàquets petits o mitjans
- 60 ml de suc de llimona
- 2 culleradetes de sal (opcional)

PREPARACIÓ

1. Renta els tomàquets.
2. Fes una petita incisió en creu.
3. Escalda'ls 30–60 segons.
4. Refreda'ls en aigua freda i pela'ls.
5. Posa 15 ml de suc de llimona embotellat a cada pot.
6. Omple els pots amb els tomàquets, sencers o partits.
7. Completa amb suc de tomàquet calent si cal.
8. Deixa l'espai de cap corresponent.
9. Elimina les bombolles d'aire.
10. Tanca i processa al bany maria segons el procediment de la recepta anterior.

Per cuinar: aquests pots després són fantàstics per fer sofregit, samfaina, salsa de pasta o guisats.

RECEPTA 03

Carbassó encurtit

INGREDIENTS

- 1,8 kg de carbassó
- 700 g de ceba
- 80 g de sal
- 700 ml de vinagre de 5 %
- 400 g de sucre
- 2 cullerades de llavors de mostassa
- 1 culleradeta de llavors d'api
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 1 culleradeta de pebre en gra

PREPARACIÓ

1. Talla el carbassó en rodanxes d'uns 5–7 mm.
2. Talla la ceba fina.
3. Barreja el carbassó i la ceba amb la sal.
4. Cobreix i deixa reposar a la nevera aproximadament 2 hores.
5. Escorre i esbandeix bé.
6. En una olla posa el vinagre, el sucre i les espècies.
7. Porta a ebullició.
8. Afegeix el carbassó i la ceba.
9. Torna a portar-ho a ebullició, sense coure-ho excessivament.
10. Omple els pots calents, deixant 1 cm de buit, i tanca'ls.
11. Processa'ls al bany maria 15 minuts, comptats des que l'aigua arrenca a bullir. Per a la resta del procés (pots coberts d'aigua, refredar i comprovar el buit), segueix el de la salsa de tomàquet.

Per servir: queda molt bé amb hamburgueses, carn, formatges i entrepans.

RECEPTA 04

Remolatxa encurtida

Versió de nevera

INGREDIENTS

- 1,5 kg de remolatxa
- 500 ml de vinagre de 5 %
- 500 ml d'aigua
- 80 g de sucre
- 20 g de sal
- 2 branques de romaní
- 2 fulles de llorer
- 1 culleradeta de pebre negre
- ½ culleradeta de llavors de coriandre
- 1 tros petit de canyella

PREPARACIÓ

1. Cou les remolatxes senceres fins que siguin tendres.
2. Refreda-les, pela-les i talla-les a grills o rodanxes.
3. Posa el vinagre, l'aigua, el sucre, la sal i les espècies en una olla.
4. Bull 5 minuts.
5. Reparteix la remolatxa als pots.
6. Cobreix-la amb la salmorra calenta.
7. Deixa refredar.
8. Tanca i guarda sempre a la nevera.

Quan gaudir-la: al cap de 2–3 dies ja començarà a tenir molt bon gust.

I pots fer-ho amb altres arrels: la mateixa idea serveix com a encurtit de nevera per a pastanaga, nap, rave, xirivia, api-rave o daikon. Pastanaga + gingebre + coriandre és molt bona.

RECEPTA 05

Ceba morada encurtida

INGREDIENTS

- 800 g de ceba morada
- 500 ml de vinagre de 5 %
- 500 ml d'aigua
- 50 g de sucre
- 20 g de sal
- 2 fulles de llorer
- 1 culleradeta de pebre negre
- ½ culleradeta de llavors de coriandre

PREPARACIÓ

1. Talla les cebes molt fines.
2. Posa el vinagre, l'aigua, el sucre, la sal i les espècies en una olla.
3. Escalfa fins que el sucre i la sal es dissolguin.
4. Omple els pots amb la ceba.
5. Aboca-hi la salmorra calenta.
6. Deixa refredar.
7. Guarda-la a la nevera.

Quan gaudir-la: al cap de 24 hores ja es pot menjar; als 3–4 dies és molt millor.

Per servir: amb tacos, hamburgueses, amanides, formatge o peix és brutal.

RECEPTA 06

Llimones en sal

INGREDIENTS

- 1,2–1,5 kg de llimones petites, de pell fina
- 250–300 g de sal marina
- 150–250 ml de suc de llimona, aproximadament
- 2 branques de romaní
- 1 fulla de llorer
- 1 culleradeta de pebre en gra

PREPARACIÓ

1. Renta molt bé les llimones.
2. Talla cada llimona en quatre, però sense arribar a separar completament els quarts.
3. Obre-les i omple-les generosament de sal.
4. Posa una mica de sal al fons dels pots.
5. Ves introduint les llimones i pressionant-les perquè deixin anar suc.
6. Entre capes posa una mica més de sal, romaní i pebre.
7. Quan el pot sigui ple, cobreix amb suc de llimona. Les llimones han de quedar completament cobertes.
8. Tanca els pots.
9. Durant els primers dies, obre'ls i pressiona les llimones cap avall si cal.
10. Deixa-les madurar 3–4 setmanes en un lloc fresc i després guarda-les a la nevera.

Quan les utilitzis: pots retirar una mica de polpa i picar la pell.

RECEPTA 07

Melmelada de figues, llimona i romaní

INGREDIENTS

- 1,5 kg de figues madures
- 1 kg de sucre
- 100 ml de suc de llimona
- Ratlladura de 2 llimones
- 2 branques petites de romaní

PREPARACIÓ

1. Renta les figues i treu-ne el peduncle.
2. Talla-les en quarts.
3. Barreja-les amb el sucre i el suc de llimona.
4. Deixa reposar 30–60 minuts.
5. Posa-ho en una olla ampla.
6. Afegeix el romaní.
7. Cou a foc mitjà-baix, remenant sovint.
8. Quan comenci a espessir, retira el romaní.
9. Afegeix la ratlladura de llimona.
10. Continua coent fins que arribi al punt de melmelada.
11. Omple els pots calents.

Per guardar-la al rebost: processa els pots seguint el procediment provat de melmelada de figues, no simplement girant-los cap per avall.

RECEPTA 08

Chutney de tomàquet i figa

INGREDIENTS

- 1 kg de tomàquet madur
- 500 g de figues
- 400 g de ceba
- 250 ml de vinagre de 5 %
- 200 g de sucre morè
- 100 g de panses
- 30 g de gingebre fresc
- 1 bitxo
- 2 branques petites de romaní
- 1 culleradeta de sal
- ½ culleradeta de pebre negre
- ½ culleradeta de canyella

PREPARACIÓ

1. Talla el tomàquet, les figues i la ceba a daus petits.
2. Posa-ho tot en una olla.
3. Afegeix el vinagre, el sucre, les panses, el gingebre, el bitxo i les espècies.
4. Cou a foc baix 60–90 minuts, remenant sovint. Ha de quedar espès, com una melmelada gruixuda.
5. Retira el romaní.
6. Posa'l en pots nets.
7. Refreda i guarda a la nevera.

Per servir: amb formatges curats és molt, molt bo.

RECEPTA 09

Sal d'herbes aromàtiques i llimona

INGREDIENTS

- 400 g de sal marina gruixuda
- 20 g d'herbes aromàtiques fresques, al gust (barrejades o una per una)
- Pell de 3 llimones

PREPARACIÓ

1. Separa les fulles del tronc.
2. Pela les llimones intentant evitar la part blanca.
3. Pica molt fi les fulles i la pell.
4. Tritura-ho amb la sal.
5. Estén la barreja sobre una safata.
6. Asseca-la completament: al deshidratador, a 50–55 °C aproximadament, o al forn, a temperatura molt baixa.
7. Deixa refredar completament.
8. Tritura una mica més si vols una textura fina.
9. Guarda-la en un pot hermètic.

On posar-la? Tomàquets · carbassó · patates · peix · pollastre · amanides · ous.

Una idea especialment bona: tomàquet tallat + oli d'oliva + sal d'herbes i llimona.

Gràcies per cuinar amb nosaltres

Si les proves, ens encantarà veure què en surt del teu hort.

deboscsilvestre.cat
laterrapeutica.com