



## EL TARRAGONÈS 01

El romesco és el plat típic de Tarragona, que té com a ingredients principals l'oli d'oliva, pebrots, avellanans i ametlles, cebes, tomàquets, alls...

**ELS PLATS TRADICIONALS:** romescada, all cremat, groguillo, rossejat, arròs a la banda.

**PRODUCTES:** DOP Avellana de Reus, IGP Calçots de Valls, coca de Perafort, DOP Oli Siurana, salsa de romesco, peix blau de Tarragona.

*Romesco is the typical dish in Tarragona, its main ingredients are olive oil, peppers, hazelnuts and almonds, onions, tomatoes, and garlic.*

**TRADITIONAL DISHES:** romescada, all cremat, el groguillo, rossejat, arròs a la banda.

**PRODUCTS:** DOP Reus Hazelnut, IGP Calçots de Valls, coca de Perafort, DOP Siurana Oil, Romesco sauce, Tarragona bluefish.

## EL PRIORAT 05

Entre els plats més típics del Priorat, cal esmentar les truites amb patates a la cassola; generalment, la més popular és la de fesols, però també se'n fan d'espínacs.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** crestes de la Figuera, crespells amb arengadam, arengada amb raim, truita poblenca.

**PRODUCTES:** DOP Avellana de Reus, DO Vins Priorat, castelletes de Falset, coques maurades, DOP Oli Siurana, pa de tinyol.

*Among the most typical dishes of the Priorat, it is worth mention tortillas with potatoes in the pot, usually one of the most popular are also made with beans, but they also use spinach.*

**TRADITIONAL DISHES:** crestes de la Figuera, crespells amb arengada, arengada amb raim, poblenca trout.

**PRODUCTS:** DOP Reus hazelnuts, DO Priorat wines, castelletes de Falset, coques maurades, DOP Siurana Oil, pa de tinyol.

## EL BAIX EBRE 08

La cuina, molt variada, s'ajusta a les tres zones geogràfiques, la dels pobles d'interior, els pobles mariners de la costa i la del Delta. Els menjars típics de l'interior són la carn a la brasa, de moltó i de conill.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** suquet calero, sardinada, fideuada, graellada de peix, xapadillo, arròs a la banda, arròs negre.

**PRODUCTES:** Llangostins de Sant Carles de la Ràpita, mel de Perelló, musclos del Delta de l'Ebre, la coqueta de sagí, anguila del Delta de l'Ebre, DOP Oli del Baix Ebre-Montsià, DOP Arròs del Delta de l'Ebre, IGP clementines de les terres de l'Ebre, galeres, pastissets.

*The cuisine, very diverse, is adjusted to the three geographical areas: the inland villages, the fishing villages along the coast and the delta. The typical inland food are grilled meat, and rabbit.*

**TRADITIONAL DISHES:** suquet calero, sardinada, fideuà, graellada de peix, xapadillo, arròs a banda, arròs negre.

**PRODUCTS:** Llangostins Sant Carles de la Ràpita, Perelló honey, Ebro Delta mussels, la coqueta de sagí, Ebro Delta eels, DOP Baix Ebre- Montsià Oil, DOP Delta de l'Ebre rice, IGP clementines de les terres de l'Ebre.

## EL BAIX CAMP 02

El Baix Camp té una cuina característica, on destaquen productes reconeguts per la seva qualitat com la DOP Avellana de Reus, la DOP d'Oli de Siurana o la IGP del Patata de Prades.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** rossejats de fideus amb peix a la banda, suquet primmirat de rap, molls a la planxa, llobarro a la brasa.

**PRODUCTES:** IGP Patates de prades, DOP Vins Tarragona, IGP Calçots de Valls, DOP Avellana de Reus, DOP Oli de Siurana, menjar blanc de Reus.

*Baix Camp has a unique cuisine, where products are renowned for their quality like the DOP Avellana de Reus, the DOP Siurana oil or IGP Prades potatoes.*

**TRADITIONAL DISHES:** rossejats de fideus amb peix a la banda, suquet primmirat de rap, molls a la planxa, llobarro a la brasa.

**PRODUCTS:** IGP Prades potatoes, DO Tarragona wines, IGP calçots de Valls, DOP Reus hazelnuts, DOP Siurana Oil, menjar blanc de Reus.

## LA RIBERA D'EBRE 06

Els plats típics tenen per ingredients principals la carn, el pollastre, els rovellons, les carxofes i altres productes de l'horta, preparats comunament a la brasa.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** clotxa, flors de carbassonera arrebossades, musclos a la marinera, botifarra amb mongetes, paella, olla amb pilota.

**PRODUCTES:** sardina de casco, flors de carbassa, DOP Avellana de Reus, cireres de la Ribera d'Ebre, aurellons, mostillo, DOP Oli de la Terra Alta, DOP Oli de Siurana.

*The main ingredients for typical dishes are meat, chicken, mushrooms, artichokes and other products from the garden, usually cooked on the grill.*

**TRADITIONAL DISHES:** clotxa, flors de carbassonera arrebossades, muscles a la marinera, sausage with beans, paella, l'olla amb pilota.

**PRODUCTS:** sardina de casco, flors de carbassa, DOP Reus hazelnuts, Ribera Ebre cherry, aurellons, mostillo, DOP Terra Alta Oil, DOP Siurana Oil.

## EL MONTSIÀ 09

Als pobles de l'interior trobem carn de moltó a la brasa o rostida a la manera del Maestrat, plats de caça, conill, tords, perdiu o porc senglar. Al voltant dels ports, la cuina marinera ofereix l'abundant producte de la pesca i marisc de gran qualitat.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** arròs a la banda, arròs caldós, suquet de peix, pop amb patates, xapadillo.

**PRODUCTES:** llagostins del Delta, menjar blanc, carxofes del Delta de l'Ebre, còc de brosat, DOP Arròs del Delta de l'Ebre, IGP Clementines de les Terres de l'Ebre, pastissets.

*In the inland villages we can find many grilled meat or rustida del Maestre, game dishes, rabbit, thrushes, partridge or boar. Around ports, seafood offer plenty of products from fishing and high quality seafood.*

**TRADITIONAL DISHES:** arròs a la banda, arròs caldós, suquet de peix, pop amb patates, xapadillo.

**PRODUCTS:** llagostins del Delta, menjar blanc, carxofes del Delta de l'Ebre, còc de brosat, DOP Delta de l'Ebre rice, IGP clementines de les terres de l'Ebre.

## EL L'ALT CAMP 03

La calçotada de Valls ara s'ha convertit en una festa. El calçot és una ceba tendra, blanca i dolça, que, cuita al foc viu i sucada en la "salvitxada" o romesco, es converteix en un plat exquisit.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** calçotada, rostit de be, guatlles al pebrot.

**PRODUCTES:** DO Vins de Tarragona, IGP Calçots de Valls, DOP Avellana de Reus, DOP Oli de Siurana, menjar blanc de Reus, orelletes, coques de recapte, cirera de Bràfim.

*The calçotada Valleys, now converted into a party. The Calçot is a white onion, that cooked at high heat in "salvitxada" or romesco becomes a delicious dish.*

**TRADITIONAL DISHES:** calçotada, rostit de bé, guatlles al pebrot

**PRODUCTS:** DO Tarragona wines, IGP calçots de Valls, DOP Reus hazelnuts, DOP Siurana oil, menjar blanc de Reus, orelletes, coques de recapte, Bràfim cherry.

## LA TERRA ALTA 07

La paella de l'hort, la fruita seca, especialment les avellanans és un dels elements característics de la taula i de l'economia comarcal. El còc de maçanes de l'agredolç és un còc que s'acostuma a fer pels volts de Sant Joan aprofitant la collita d'una varietat autòctona de pomes (les maçanes).

**ELS PLATS TRADICIONALS:** conill amb allioi, cargols saltats, paella de l'hort, perdiu al caçador, espatlla de xai guisada.

**PRODUCTES:** baldana d'arròs i baldana de ceba, capsetes, còc de sagí, DO Vins de la Terra Alta, coca amb mel, ametllats, corder.

*The vegetable paella, nuts, and especially hazelnuts are one of the characteristic elements of the cuisine and the economy of the county. Còc de maçanes de l'agredolç, which is a Còc people normally have around Sant Joan, taking advantage of the harvest of a native variety of apples (les Maçanes).*

**TRADITIONAL DISHES:** conill amb allioi, snails sauteed, paella de l'hort, partridge al caçador.

**PRODUCTS:** baldana d'arròs i baldana de ceba, capsetes, còc de sagí, DO Terra Alta wine, coca amb mel, almendrados

## EL BAIX PENEDÈS 10

Un dels productes tradicionals del Baix Penedès són les coques enremades. Es tracta d'una massa de pa fina i allargada on es posa tomàquet, pebrot, ceba, espínacs, botifarra i arengades. A Cunit podem trobar el rossejat d'arròs i de fideus, que es cuina amb el bon peix que hi ha en aquesta costa.

El Vendrell és una de les tres patries del xatò, juntament amb Vilanova i la Geltrú i Sitges.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** all cremat, bull de tonyina, filet al cava, rossejat de fideus, xatò.

**PRODUCTES:** coca enremada, calçots, salsa de romesco, ànec mut del Penedès, gall del Penedès, DO Vins i Caves del Penedès, DOP Oli de Siurana.

*Coques enremades is one of the traditional products from Baix Penedès. It is a fine and elongated bread dough that can be topped with tomatoes, peppers, onions, spinach, sausage and arengades. In Cunit we can find rossejat d'arròs i de fideus that are cooked with fine fish found in this coast.*

**TRADITIONAL DISHES:** all cremat, bull de tonyina, filet al cava, rossejat de fideus, xatò.

**PRODUCTS:** coca enremada, calçots, romesco sauce, ànec mut del Penedès, gall del Penedès, DO Penedès wines and caves, DOP Siurana oil.

## LA CONCA DE BARBERÀ 04

És una de les comarques més antigues. Entre els plats més típics de la comarca, destaquem l'amanida d'escarola amb romesco i el bacallà esqueixat.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** amanida d'escarola amb romesco, espínacs amb panses i pinyons, bacallà amb mel, bacallà esqueixat, carns a la brasa acompanyades de bolets o verdures de temporada.

**PRODUCTES:** DOP Avellana de Reus, DOP Oli de Siurana, DO Vins de la Conca de Barbera, merlets, coca de Montblanc, delícies de Queralt, codonyats.

*Conca de Barberà is one of the oldest counties. Among the most typical dishes of the region, we can highlight the endive salad with Romesco sauce and shredded codfish.*

**TRADITIONAL DISHES:** salad of endive with Romesco sauce, spinach with raisins and pine nuts, bacallà amb mel, bacallà esqueixat, grilled meat served with seasonal vegetables or mushrooms.

**PRODUCTS:** DOP Reus Hazelnut, DOP Siurana Oil, DO Conca de Barbera wines, merlets, coca de Montblanc, delícies Queralt codonyats.

