

Ens xifla
LA XEFLA
L'H

***Ingredients
i Recepta***



Ajuntament de L'Hospitalet



La Xefla: Identitat Hospitalenca

La paraula “**xefla**” designa un àpat festiu i compartit, tradicionalment preparat en zones rurals de Catalunya amb arròs, verdures i carn a la carbonera. A **L’Hospitalet**, aquest concepte prové de la **memòria oral de moltes famílies** que, en reunions informals, cuinaven amb allò que tenien a l’abast i compartien el menjar com a forma de cohesió veïnal.

El mot “xefla” té arrels en diversos territoris, però és a L’Hospitalet on pren un protagonisme especial, convertint-se en una expressió viva de la manera hospitalenca d’entendre la **cuina i la convivència**.

Hem recuperat la Xefla per convertir-la en el nou **símbol gastronòmic de la ciutat**. Volem posar en relleu el seu caràcter comunitari i obert: molt més que una recepta fixa, és un concepte que fusiona sabors i tècniques de tots els orígens locals per construir una **identitat pròpia i singular**.

“No tenim un plat, en tenim milers. I el que els fa nostres no és el seu origen, sinó la voluntat de compartir-los.”

La Xefla és una eina de cohesió social i un llegat gastronòmic per a les futures generacions, que continuaran fent ciutat al voltant de la taula.

Una proposta per celebrar

Presentem el concepte de la Xefla Base i una proposta de recepta concreta per celebrar els cents anys de ciutat. La Xefla del Centenari de L’Hospitalet. La Xefla esdevé així més que un plat: és la materialització culinària de **l’esperit hospitalenc, una eina de cohesió social i un llegat gastronòmic per a les futures generacions** que continuaran fent ciutat al voltant de la taula.

1

Xefla: Versió 2025

La Xefla contemporània reinterpreta la recepta clàssica amb ingredients, tècniques, presentacions actuals, sense perdre’n l’essència. Una finestra oberta a la diversitat: dona visibilitat a tots els ciutadans i a les seves arrels plurals, que conviuen dia a dia a L’Hospitalet. En aquesta nova versió, els ingredients es poden reemplaçar i adaptar segons els costums i l’origen de qui la prepara, generant infinites variants que celebren la riquesa col·lectiva de la ciutat.

2

Definició i Concepte

A la ciutat de L’Hospitalet, la Xefla es defineix com la proposta gastronòmica emblemàtica de la ciutat que va més enllà d’una recepta concreta. No és un plat tancat, sinó un concepte culinari viu, participatiu i representatiu de la nostra diversitat.

3

Origen i Desenvolupament

Inspirada en la memòria col·lectiva i la cuina popular de barri, la Xefla reivindica l’acte de cuinar i compartir com a eina de cohesió i identitat. Aquesta iniciativa, desenvolupada en el marc del centenari de L’Hospitalet, és fruit del treball col·lectiu d’un equip d’experts i professionals del sector gastronòmic local.

La Xefla

Ingredients proposta base



Base

Arròs de qualitat amb denominació d'origen:

- Arròs bomba / arròs marisma

Tècniques de cocció alternatives:

- Estil risotto sec, per mantenir el gra solt
- Pilaw/pilaf: sofregit previ i cocció amb brou per aconseguir un gra esponjós i aromàtic
- Acabat al forn o repàs a foc viu per crear una capa lleugerament torrada ("tah-dig" o socarrat), afegint contrast de textura cruixent.



Proteïna

D'origen animal o vegetal, integrant productes identitaris de les diferents comunitats culturals:

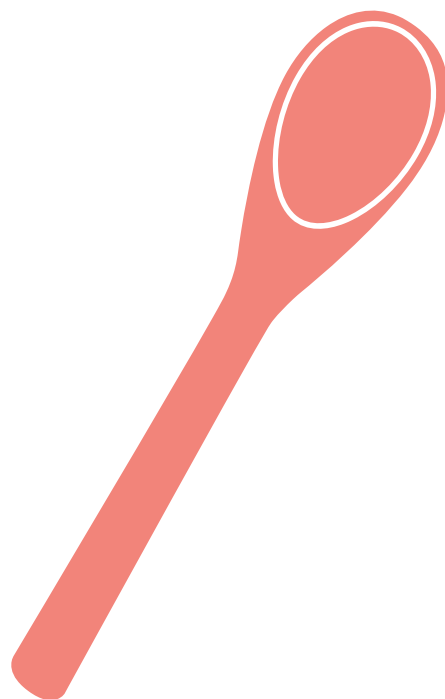
- Botifarra / botifarra dolça
- Daus de secret ibèric a baixa temperatura
- Cansalada cruixent (xitxó modern)
- Xai, pollastre...
- Tofu fumat o seitan



Vegetals

Hortalisses fresques de temporada i proximitat, especialment del Delta del Llobregat (segons temporada, proximitat, amb un gir modern):

- Carxofa del Prat / confitada o fregida en oli d'oliva
- Espàrrec verd / planxa BBQ
- Ceba/ caramellitzada/ oporto – vermut
- Pastana gaglasejada amb un toc de gingebre – cúrcuma i harissa
- Bolets saltats (temporada o Km0)



Salses i tocs Especials

Salsa a Banda

Permet que cada comensal personalitzi la seva Xefla segons el seu gust, afavorint una experiència individualitzada i participativa.

Aquesta pràctica, pròpia de la cuina catalana i mediterrània, reforça el caràcter obert i inclusiu del plat. Alguns suggeriments:

- Allioli d'all negre o de romaní escumat
- Reducció de vi ranciós o vermut
- Oli d'herbes fresques (julivert, alfàbrega, farigola)
- Romesco amb maionesa



El Toc Especial

Els ingredients que donen personalitat pròpia a cada Xefla segons el bagatge de qui la cuina.

Alguns exemples dels gustos i aromes més habituals a L'Hospitalet, on la llista de possibilitats és

extremament variada: pebre vermell dolç, safrà, pinyons, ras el hanout, cúrcuma, comí, harissa, llimó confitat, achiote, cilantre fresc, pebre de cayena, za'atar, cardamom, curry, sumac, tahina, aigua de roses, garam masala, gingebre, salsa de soja, miso, wasabi, ají molido, achiote, xili chipotle, salsa harissa, tikka masala...





Tècnica d'Elaboració Contemporània

Organització i posada a punt moderna

Talla les verdures en brunoise (daus petits i uniformes) o prepara un mirepoix (mescla tradicional de pastanaga, ceba i api).

Cuina cada verdura per separat de la manera que millor conservi la seva textura: confita (cuina lentament amb oli), salteja a la paella o forneja per separat, segons la textura ideal de cada ingredient.

Cocció de l'arròs

Sofregir en OOVE (Oli d'Oliva Verge Extra) una base amb all, ceba i tomàquet ratllat.

Afegir l'arròs i nacarar (sofregir en oli a foc suau o mitjà fins que adquireix un to semblant al nacre, és a dir, translúcid i lleugerament brillant, però sense arribar a daurar-se.)

Després, cobreix l'arròs amb brou casolà (pot ser de verdures o suau d'ossos) que hauràs infusionat prèviament amb llorer i safrà.

Muntatge

Barrejar al final les verdures saltades amb l'arròs gairebé sec. Afegir la proteïna ja cuinada opcionalment acabar al forn uns minuts per aconseguir una capa gratinada o una mica de socarrat.

Presentació moderna

- Emplatat en un anell
- Afegir punts de salsa/aromes
- Decorar amb xips de carxofa o ceba
- Acabar amb un raig d'oli verd



La Xefla del Centenari de L'Hospitalet.

XEFS AUTORS: Susana Aragón (AGT) i Leo Ortega (BCN Culinary Hub)

Recepta

(4 persones degustació)

Ingredients Base

- 150 g d'arròs bomba (o arròs del Delta)
- 150 g cansalada viada (crua) a daus
- 150 g botifarra (crua) a rodanxes
- 450 ml fons de verdures o fons suau d'au
- 10 cl OOVE (Oli d'Oliva Verge Extra)
- Sal i pebre

Aromàtics

- 1 gra d'all picat
- 3 grans d'all aixafat
- 1 branqueta de farigola fresca
- 1 branqueta de romaní fresc

Verdures

- 1 ceba dolça / Figueres picada brunoise
- ½ pebrot vermell lamuyo picat brunoise
- ½ pebrot verd italià picat brunoise
- 1 tomàquet madur concassé
- 50 gr pèsols
- 50 gr cigrons de Lleó

Acabat

- Pètals de julivert
- Ametlla / avellanes de Reus

Elaboració de “la Xefla del Centenari”

Pas 1

1

Caramellitzar en cassola de fang amb OOVE les proteïnes (botifarra i cansalada viada); aromatitzant amb els alls aixafats i les herbes fresques. Quan agafi color, retirar.

2

Pas 2

Sofregir l'all picat i la ceba a foc mínim.

Afegir el pebrot vermell / verd i el tomàquet concassé. Deixar fins que s'integrin amb la ceba i l'all (aprox. 30').

Pas 3

3

Escaldaren el brou els pèsols i els cigrons bullits.

4

Pas 4

Afegir l'arròs i nacarar amb el sofregit de verdures.

Pas 5

5

Mullar amb brou de verdures/ pollastre i coure 18' a mínim.

6

Pas 6

Picada: Torrar amb OOVE les ametlles i avellanes. Picar al morter amb els alls sofregits, julivert, brou i OOVE.

Pas 7

7

Escamparels pèsols i cigrons per sobre l'elaboració amb els pètals de julivert.

8

Pas 8

Napar la Xefla amb punts de la picada a mode de salsa.

Opcional: Toc Creatiu - Servir en una vaixel·la rústica o de ceràmica artesanal per contrastar el contemporani amb el tradicional.



Ingredients Opcionals i Variacions

Verdures (Opcional) de Temporada

- 1 carxofa fresca (netejada i laminada fina)
- 8 espàrrecs verds (punts)
- 150 g de bolets (temporada) trossejats
- Germinats o brots per decoració

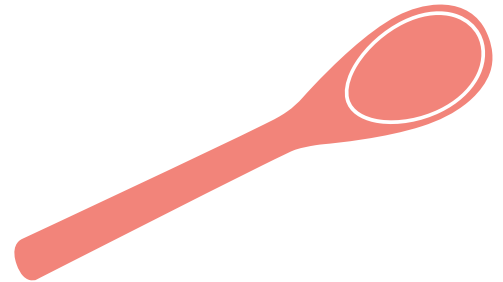
Proteïna (Opcional - Triar)

- 200 g secret ibèric a baixa temperatura (sous-vide o planxa)
- 150 g tofu fumat daurat a la paella (versió vegetariana)
- 100 g botifarra negra esmicolada i passada per la paella
- 150 g botifarra dolça (crua)



Extres Salsers (Opcional)

- Allioli d'all negre
- Oli verd (oli d'oliva triturat amb julivert i alfàbrega)
- Reducció de vermut o vi ranci
- Romesco emulsionat amb maionesa





Xefla Nadalenca amb la cassola del Rostit de Nadal

XEF AUTORA: Maria Nicolau

Introducció

La cuina tradicional és el miracle dels pans i els peixos executat dia a dia, la resposta a què en fem de tot això perquè, d'una banda, no es faci malbé i, de l'altra, ens cundeixi i alimenti el màxim nombre de boques possibles, tot generant plaer a galerades. Les sobres, com a resta, no existeixen: les sobres són simplement un punt de partida diferent a zero per seguir cuinant.

Cada cop que diem “cuina d'aprofitament” estem sent redundants!

La cassola del rostit de Nadal, l'endemà, amb aquell bé de Déu de ceba caramellitzada enganxada, els sucus de les aus i els vins reduïts i el greix aromàtic és un camí pavimentat de plaer cap a **una xefla llegendària**.

Ingredients

- La cassola amb les sobres del rostit de Nadal d'ahir
- Verdures i llegums de temporada al gust.
- Arròs
- Picada opcional: fetge de pollastre, julivert, fruits secs torrats i all escalivat.
- Herbes fresques: branquillons de romaní





Elaboració de “la Xefla Nadalenca”

El brou

1

D'entrada, transformarem una olla d'aigua en un brou de pollastre per mitjà de l'encanteri de l'ebullició.

Recuperarem els ossos, les puntes de les aletes i les pells de la carn que hagin pogut quedar a la cassola; tot bocí de carn que no sigui maco de trobar, i ho posarem a bullir una hora, per aconseguir un brou de pollastre rostit concentrat i saborós.

2

La xefla

Ara mateix, a la cassola, hi tenim un punt de partida que si l'haguéssim volgut trobar expressament no ens hauria sortit millor: un fons de rostit.

Verdures i llegums

3

És el moment d'aprofitar aquesta base de greix i restes de rostit caramellitzades, que faran la funció aromàtica del sofregit, per afegir-hi les verdures i llegums que ens plaguin, per donar cos a la cassola i alegria i diversitat de textures i gustos a cada cullerada: un grapat de cigrons, unes carxofes tallades a trossos, uns daus d'albergínia, unes tiretes de col o un grapat de pèsols. Tot hi anirà bé.

Ho saltem en aquest cul de cassola, i ens preparem per posar-hi el protagonista: l'arròs.

4

L'arròs

En aquesta cassola mateix, on no hi ha aigua, i només greix, tirarem un grapat d'arròs per cap i li fem dar voltes fins que amenaci a daurar-se i mostri un color iridiscent com de nacre. Aquest petit daurat previ farà que l'arròs, encabat, quedi solt i lluent, i no pastat.

Ho cobrirem amb el brou d'ossos de rostit que hem fet abans. Coronarem la cassola amb un parell de branques de romaní, per donar un toc aromàtic, i la deixarem coure els deu minuts de rigor, o el temps que indiqui el productor de l'arròs, remenant esporàdicament. Rectificarem de sal i pebre.

Últims tocs de gràcia!

5

Quan aquesta cassola ja estigui a punt de ser llesta, hi afegirem, al gust, una picada feta amb all fregit, avellanes, ametlles i julivert fresc. Si hem estat de sort i el dia de Nadal ningú es va menjar el fetge del pollastre, el podem afegir a la picada, per un extra de sabor. Ah! I si el tió va cagar torrons dels bons i de sobres, penseu que els d'ametlla poden engrunar-se per fer una picada de gamma extra i amb un plus d'esperit nadalenc.

Després d'un breu repòs de dos minuts, ja podem degustar aquesta xefla!





Ajuntament de L'Hospitalet



Em xifla
LA XEFLA
L'H