

Sant Joan i barbacoes d'estiu: celebra amb producte d'aquí

18/06/2026



Veure imatge

Si ja estàs pensant a reunir la teva gent i encendre la barbacoa per Sant Joan, aquí tens la inspiració que necessites per a la revetlla: receptes senzilles i sabors de proximitat perquè no t'ho pensis més i encenguis les brases.

La nit de Sant Joan:

L'imprescindible per a una revetlla perfecta

La revetlla dona el tret de sortida a l'estiu, i això sempre és motiu de celebració. A Catalunya és gairebé un imprescindible: terrasses i patis plens, brases enceses, petards i aquell moment màgic de cremar allò vell per deixar pas a allò nou.

Al final, cada casa té els seus rituals familiars i costums, però en allò que tothom coincideix és que sense coca i sense cava no és Sant Joan. Pots eliminar els petards, però la coca és impossible.

La coca de Sant Joan: recepta tradicional i variants modernes

La coca tradicional de Sant Joan és la de fruita confitada i pinyons, no hi ha cap dubte. Com es fa?

La versió fàcil es prepara barrejant llet tèbia amb llevat i afegint-la a la farina; després s'hi incorporen ous, sucre, mantega, ratlladura de llimona i de taronja i un raig d'anís per amassar-la i deixar-la reposar un parell d'hores fins que dobli el volum. Després només cal donar-li forma, decorar-la amb fruita confitada i pinyons, pintar-la amb ou batut i enforar-la fins que quedi daurada.

Això sí, no és l'única coca de Sant Joan que existeix. N'hi ha sense gluten, de xocolata, de llardons, de crema pastissera o de nata. A CAPRABO hi trobaràs diferents [varietats de coca](#) [<https://www.capraboacasa.com/ca/supermercado/santjoan/>], tant de brioix com de pasta de full.

Cava, vermut i begudes del territori per brindar durant la revetlla

Brindar en una celebració és gairebé obligatori, i si és amb un cava del territori, encara millor. Per exemple, el Vallformosa Classic Brut Nature és un clàssic, però sublim. Si no, pots optar pel Classic Brut, que també encaixa perfectament en aquesta nit festiva.

Per acompanyar el pica-pica pots afegir un vermut Miró de Reus, unes Moritz 0,0 ben fresques o un vi blanc com El Pas del Vent DO Alella, que hi marida molt bé. Si al teu aperitiu hi ha canapès, patates i croquetes, el millor és triar un vi blanc Pansa Blanca, perfecte per acompanyar aperitius.

Barbacoes d'estiu: menú fàcil per compartir

Què es necessita per a un bon menú de barbacoa fàcil? Els bàsics: carns, peixos, verdures i algun postre lleuger.

Carns de proximitat: què posar a la graella

Una barbacoa catalana sense botifarra ni cansalada és com una revetlla sense coca. Així que a la graella hi hauries de posar botifarra, xistorra, costelles de xai, pollastre de pagès i/o cansalada. Això sí, tria sempre carn local per donar un valor afegit a la celebració de Sant Joan.

Peix a la brasa: una alternativa lleugera que sorprèn

Una altra proposta interessant per a la graella és el peix. Les sardines són probablement el gran clàssic de l'estiu, però també són molt bones alternatives les daurades, els llobarros o unes gambes de Palamós.

Les [broquetes de lluç i carbassó](https://youtube.com/shorts/l99Ah-lpTus) [<https://youtube.com/shorts/l99Ah-lpTus>] que proposen des de Chef Caprabo també funcionen de meravella. Si no, a les peixateries Caprabo trobaràs peix tant per peces com en racions.

Verdures de temporada: l'equilibri que tota graella necessita

Per donar un toc més lleuger a la graella, compra carbassó, albergínia, pebrots, panotxes de blat de moro, xampinyons i tomàquets, que queden espectaculars amb un toc de brasa. No t'oblidis d'afegir una salsa romesco per sucar-hi les verdures. Un altre nivell!

Producte d'aquí: per què celebrar amb proximitat té sentit

Apostar pel producte local és apostar per la qualitat, donar suport als productors del territori i reduir la petjada de carboni. A Caprabo i Capraboacasa també hi trobaràs tomàquets del Maresme, formatges artesans i altres embotits de proximitat per completar el menú.

Per acabar, afegeix a la cistella les cireres d'Alcarràs (Segrià-Lleida) i guadeix-ne com a postres.

Com elaborar una llista de la compra per a la barbacoa perfecta

Per fer una bona compra i evitar excessos, calcula quants adults i nens sereu. A partir d'aquí, omple la llista amb les categories bàsiques: aperitius, proteïnes, verdures de temporada, begudes i postres. D'aquesta manera, també t'asseguraràs de no deixar-te res.

Que comenci l'estiu!



4 receptes d'estiu saludables i amb productes frescos del teu supermercat [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00066.xml>]

A l'estiu, encara que només ens vinguin de gust coses ràpides, també es pot menjar sa. Aquí et deixem 4 idees de receptes d'estiu saludables, fàcils i lleugeres amb tot el sabor de la temporada.