

Sant Joan y barbacoas de verano: celebra con producto de aquí

18 jun 2026



Ver imagen

Si ya estás pensando en reunir a tu gente y encender la barbacoa por Sant Joan, aquí tienes la inspiración que necesitas para la verbena con recetas sencillas y sabores de proximidad, para que no te lo pienses más y le des fuego a las brasas.

La noche de Sant Joan: lo

imprescindible para una verbena perfecta

Con la verbena queda inaugurado el verano, y eso siempre es motivo de celebración. En Cataluña es casi un must: terrazas y patios llenos, brasas encendidas, petardos y ese momento mágico de quemar lo viejo para hacer sitio a lo nuevo.

Al final, cada casa tiene sus rituales familiares y costumbres, pero en lo que todo el mundo coincide es que sin coca y sin cava no hay Sant Joan que valga. Puedes eliminar los petardos, pero la coca imposible.

La coca de Sant Joan: receta tradicional y variantes modernas

La coca tradicional de Sant Joan es la de fruta confitada y piñones, no hay dudas. ¿Cómo se hace?

La versión fácil se prepara mezclando leche tibia con levadura y uniéndola a la harina; luego se incorporan huevos, azúcar, mantequilla, ralladura de limón y naranja y un chorrito de anís para amasar y dejarla un par de horas hasta que doble su tamaño. Después solo queda darle forma, decorarla con fruta confitada y piñones, pincelar con huevo y hornearla hasta que quede dorada.

Eso sí, no es la única coca de Sant Joan que existe. Las hay sin gluten, de chocolate, de llardons, de crema pastelera o de nata. En CAPRABO encontrarás distintas [variedades de coca](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/santjoan/>], de brioche y hojaldre.

Cava, vermut y bebidas del territorio para brindar en la verbena

Brindar en las celebraciones es casi obligatorio, y si es con un cava del territorio mejor. Por ejemplo, el Vallformosa Classic Brut Nature es clásico, pero sublime. Si no puedes optar por el Classic Brut y también encaja en esta noche festiva.

Para acompañar el picoteo puedes añadir un vermut Miró de Reus, unas Moritz 0,0 bien frías o un blanco como El Pas del Vent DO Alella que funciona muy bien. Si en tu picapica hay canapés, patatas y croquetas, mejor elige el vino blanco Pansa Blanca es perfecto para acompañar aperitivos, o un Pansa Blanca.

Barbacoas de verano: menú fácil para compartir

¿Qué se necesita para un buen menú de barbacoa fácil? Los básicos: carnes, pescados, verduras y algún postre ligero.

Carnes de proximidad: qué poner en la parrilla

Una barbacoa catalana sin butifarra y panceta es como una verbena sin coca. Así que en la parrilla deberías poner butifarra, chistorra, costillas de cordero, pollo de corral y/o panceta. Eso sí, elige siempre carne local para darle un valor añadido a Sant Joan.

Pescado a la brasa: una alternativa ligera que sorprende

Otra propuesta interesante para la parrilla es el pescado. Las sardinas pueden ser el gran clásico del verano, pero otras opciones válidas son las doradas, lubinas o unas gambas de Palamós.

Las [brochetas de merluza y calabacín](#) [<https://youtube.com/shorts/I99Ah-lpTus>] que proponen desde Chef Caprabo también funcionan de maravilla. Si no, en las pescaderías Caprabo, encontrarás pescados por piezas o raciones.

Verduras de temporada: el equilibrio que toda parrilla necesita

Para dar un toque más ligero a tu parrilla, compra calabacín, berenjena, pimientos, mazorcas, champiñones y tomates, que quedan espectaculares con un golpe de brasa. Añade salsa romesco a tu cesta de la compra para mojar las verduras. ¡Otro nivel!

Producto de aquí: por qué celebrar con proximidad tiene sentido

Apostar por el producto local es elegir calidad, apoyar a los productores del territorio y reducir la huella de carbono. En Caprabo y capraboacasa encontrarás también tomates del Maresme, quesos artesanos y otros embutidos de proximidad para llenar el menú.

Para rematar, añade a la cesta la cereza de Alcarràs (Segrià-Lleida) y añádelas a la cesta como postre.

Cómo construir una lista de la compra para la barbacoa perfecta

Para hacer una buena compra y evitar excesos, calcula cuantos adultos y niños seréis. A partir de ahí, rellena la lista con las categorías básicas: aperitivos, proteínas, verduras de temporada, bebidas y postre. De esta manera, también te aseguras de no dejarte nada.

¡Que empiece el verano!



4 recetas de verano saludables y con productos frescos de tu supermercado [

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

En verano, aunque solo nos apetezcan cosas rápidas, también se puede comer sano. Aquí te dejamos 4 ideas de recetas de verano saludables, fáciles y ligeras con todo el sabor de la temporada.