



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Diccionari de consells (P-S)

Aquests trucs milloraran les nostres receptes

I com que diuen que no hi dos sense tres, aquí teniu la tercera i darrera part d'aquest recopilatori de consells a la cuina. Feia temps que me feia ganes de fer un article parlant de trucs o consells dins la cuina. Així que ara que tenc temps m'he dedicat a fer un llista de coses que convé tenir en compte a l'hora de posar-se davant es fogons. Ara sí, també he de dir que no hi ha res infal·libre a la cuina. La millor solució: hem de fer una bona previsió de la feina a realitzar i conèixer be els productes que usarem.

Seguiré recopilant idees i en futures tertúlies ho aniré ampliant.

Pomes: Quan estic fent aquest article tenc les pomes plenes de fruita. Per cuinar pomes per a purés, farcits o compotes no cal afegir aigua, només una mica de suc de llimona o de taronja i cuinar tapat a foc molt baix. Si s'utilitzen pomes dolces, no cal incorporar-hi sucre.

Podeu fer tarta de poma cuinant-les sobre una base de pasta de fulls, un poc de crema pastissera.

Paella: Per a assegurar-vos que l'arròs de la paella quedi al punt es poden tenir en compte aquests consells:

- Aproximadament hi ha d'haver el doble d'aigua que d'arròs a l'hora d'incorporar-lo a la paella.

- Com més foc, més evaporació del brou, si veis que quedarà dur l'arròs, baixar el foc i si veis que sobra brou, augmentar-lo.

- Més val passar-se amb l'aigua que

quedar-se curt, sempre es pot retirar una mica de brou si veiem que sobrarà.

- Si l'arròs ha quedat una mica dur, de vegades es pot arreglar tapant la paella amb un drap de fil i deixant que reposi uns minuts.

- Si notau que s'aferra excessivament agafau un pedaç de cuina ben banyat i l'hi posau damunt sa paella. El contrast de temperatura aturà la sobre cocció del fons.

Pa: Per a donar un acabat mat i suau al pa, pintau-lo amb oli d'oliva abans i durant el fornejat.

- Per a obtenir un acabat daurat i una escorça suau, pintau amb llet la superfície del pa abans de coure.

- Per a obtenir un acabat daurat i brillant al coure el pa, pinzellar amb vermell d'ou i aigua abans de coure. Repetiu-ho 10 minuts abans d'acabar de coure.

- Per saber si el pa està cuit es copetja amb els dit i si sona buit ja està. Si el so és apagat s'ha de posar més al forn i repetir la prova.

Patates: Per a que les patates fregides quedin bé s'han d'utilitzar dos temps de cocció: primer, encalentiu l'oli sense arribar a temperatura molt alta perquè en submergir les papas aquestes es cuinin. Escórrer-les. El segon posar l'oli a temperatura més alta i tornar a coure les patates per daurar-les. Tenir cura de no cremar l'oli. Millor no salar-les fins al final.

Pasta: L'aigua per cuinar la pasta ha de bullir a foc mitjà i l'olla ha de romandre tapada, deixant només

una esletxa perquè surti el vapor.

- Per a conservar la pasta per consumir-la en un altre moment, cal cuinar-la al dente i submergir-la en aigua freda durant 3 minuts, per interrompre la cocció. En tornar a utilitzar, submergir en aigua bullent 2 minuts i colar.

- Per combinar la pasta amb diferents amaniments, tingueu present que la pasta fresca va molt bé amb espinac, mantega, crema de llet, cuixot i bolets. També combina bé amb combinació amb l'all, coents, salaons i el porc.

- La pasta està cuïta quan en prendre-la la notam tova però ferma en mossegant-la. En aquest cas s'ha de retirar immediatament del foc i colar-se, perquè si no ho fem continuarà cuinant-se i es pot passar de punt.

- La pasta s'ha de retirar de l'olla un cop estigui al dente, ja que la cocció encara continuarà fora del foc.

- La pasta s'ha de remoure varies vegades durant la cocció en aigua.

- Per a cuinar la pasta s'ha de col·locar en un recipient gran, amb aigua bullent, a raó d'1 litre d'aigua cada 100 grams de pasta, amb sal.

- Si la pasta és fresca i farcida, cal col·locar-la abans que l'aigua bulli, per evitar que s'obri. Les pastes farcides com els raviolis; també els nyoquis i les lasagnes s'escorren a mesura que van pujant a la superfície.

Peix: Al comprar peix sencer cal observar els aspectes següents per a garantir la seva bona qualitat: els ulls han d'estar sencers i clars, humits, brillants i saltons. Les ganyes han d'estar netes, vermelles i brillants. El cos ha de ser ferm, llis, una mica dur, mai flàccid, tou o amb bonys. La pell ha de ser brillant i humida en tocar-la.

- Els peixos i els mariscs s'han de consumir preferentment el dia que s'adquireixen. Per guardar-los teniu en compte que els peixos grassos com el verat o el salmó es fan malbé abans que els peixos blancs perquè el seu greix es torna àcid.

Safrà: Per aprofitar al màxim el sabor del safrà, convé incorporar-lo al final de la cocció. També podem augmentar el seu aroma torrant-lo al forn un parell de minuts.

Sal: Quan un plat queda salat poques coses poden fer. És cert que popularment se diu que si l'hi afegim una patata crua dins l'olla es rebaixa.

Fins aquí aquest diccionari. Mirant ara el recull veig que m'han quedat algunes «lletres» sense omplir. Ho deixarem fer a futures tertúlies gastronòmiques.

CUINA DE TEMPORADA:

Gelat d'ametlles

INGREDIENTS

- 2 litres de llet
- 200 grams d'ametlles
- 200 grams de sucre
- 10 vermells d'ou

ELABORACIÓ:

- Posarem a infusonar a foc molt lent la llet, les ametlles (torrades i mòltes) i el sucre. Tot això ho encalentirem fins al 65 °C.

- Dins un bol batrem els vermells i el hi anirem afegint la llet calenta molt lentament, sense deixar de batre. Un cop tota la mescla feta ho deixarem reposar fins que sigui ben fred.

- En aquest punt, i amb la crema freda, la podem posar a gelar dins la màquina de gelats. Si no tenim màquina ho podem posar dins un recipient en el congelador i cada dues hores ho anam remenant fins que ens quedi el gelat completament fet.



ESCOLA DE CUINA:

- La temperatura perfecta per conservar el gelat oscil·la entre els -10° C i els -12° C.
- Abans que s'introduïssin els gelats a base de llet al segle X, s'elaboraven a base de gel picat.
- La introducció del gelat a Europa es data al segle XIII, gràcies a Marco Polo quan va tornar a Itàlia del seu llarg viatge a la Xina.
- El sabors més populars de gelat són ametlles, vainilla i xocolata.
- Cercant un poc, i sense gaire esforç, trobareu receptes d'alguns dels sabors més estranys alvocat, all, chili, bacó o hot dog... Jo he provat el de sobrassada i mel i queda més que bé.
- El gelat és més dolç quan està calent que quan és fred. Això té a veure amb que el fred insensibilitza les nostres papil·les gustatives.
- Menjar gelat ens posa de bon humor perquè conté triptòfan, un aminoàcid que ens calma i redueix l'agressivitat, augmentant la producció de serotonina (l'anomenada hormona de la felicitat).
- De vegades, els dentistes poden recomanar prendre gelat a causa de les propietats antiinflamatòries i vasoconstrictores que té el fred, que permeten reduir la inflamació i el sagnat dels procediments que duen a terme a la nostra boca.