

PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

30 frits per escollir

Se'n poden fer de tota casta, això sí, sempre amb verdures ben fresques i un bon manat de fonoll

Amb Sa Fira sempre toca preparar bé la taula i posar-hi a sobre unes bones viandes. Un dels plats més tradicionals per a aquestes dates, amb perdó dels caragols, és el frit. I és que la combinació de carn o peix amb verdures fresques de temporada i aromatitzada amb fonoll fresc no pot funcionar millor.

De frits en podem trobar varies variants: frit de peix o mariner; frit de pop o sípia com el que ens presenta Biel Felip en el seu llibre; frit de matances; frit de xot o frit de verdures.

La temporalitat de tots ells ve marcada per la temporada pròpia dels productes, però podem dir que són més habituals de cara a final d'hivern i primavera. A ple estiu o a l'hivern no són gaire habituals.

Pere d'Alcàntara Peña, en el seu llibre *Cocina Mallorquina* de finals de 1890 ens recomana el frit de porc amb fetge, costelles i suc de taronger de la xina. També, on podem trobar més frits és en el llibre de Caty Juan de Corral on ens presenta diversos frits. De xot, de porcella, de criadilles d'anyell i un de curiós... frit de sang de tortuga.

També en el llibre de Joan Torrens (Es Baluard), Antònia Cantallops (Can Amer) i Joan Abrines (Can Carrossa) ens presenten el frit mariner. Així i tot, ells mateixos diuen que el frit sempre ha de ser de xot o porc.

No podem oblidar tampoc el frit més tradicional de la tardor el frit de bolets.

Tomeu Arbona, gastrònom i historiador, recupera varis frits en el seu llibre *Intimitat Original*: freixura de divendres amb caragols, frit de xitxols, frit de moniato, frit variat (també Madó Coloma n'anomena un així), frit de matances, frit de Pasqua, frit de porcella, frit de picornells i sobrasada, frit de menuts d'indi i frit de verdures.

I ja que he parlat de la cuinera de Campos, Màdo Coloma (Coloma Abrines Vidal), ella ens presenta, entre d'altres frits, un fet amb sang d'indi.

Però no sols podem tirar de tradició



quan parlem de frits. Aquesta elaboració admet 'actualitzacions' o posades al dia més que respectables. L'any 2007 a la Mostra de Cuina Mallorquina que es feia a IFEBAL en vàrem fer un amb l'institut de frit amb xuia confitada i salsa de sobrasada i mel. Una combinació agre-dolça molt saborosa. I també en el llibre *Escola de Cuina* que férem conjuntament diversos institutos de Balears presentarem un frit de sang de porc.

Com veis de frits se'n poden fer de tota casta. Això sí, sempre amb verdures ben fresques, la carn ben saltejadeta (segon la seva textura demana més o manco foc) i un bon manat de fonoll fresc.

I ja per acabar... i ho he deixat pel final a posta. Lluís Ripoll en el llibre *Cocina de las Baleares* ens mostra com fer un Frit de Rates... Així que ja en teniu un més per a triar...

Com ja he dit, el frit, sigui el que sigui, està condicionat a la temporalitat dels productes, així que aprofitaré l'ocasió

a llistar els principals ingredients i el seu millor moment de l'any per a emprar-los.

Primavera: All tendre, api, bleda, carabassó, carxofa blanca. Carxofa negra, cogombre, col, col llombarda, cols de brussel·les, espàrecs, faves, fonoll, grells, julivert, naps, safanòria, i remolatxa. Peixos i mariscs frescs.

Estiu: Albergínies, carabassa, carabassó, pebres verds i vermells, porros, tomàtiques, mongetes fina, mongeta ampla. Carn de mè i aus. A l'estiu sobretot als mesos de juny, juliol i agost els peixos es troben en època de cria i presenten una qualitat més baixa.

Tardor: Moniato, colflori, bolets, raves i ravenets i les verdures de l'estiu.

Hivern: Tenim més verdures de fulla com cols, bledes, espinacs, carxofes, cama-rojes, faves i pèsols, per això millor elegir sopes que no frits.

Sempre que trieu un plat mirau el calendari també. Serà més bo, més barat i més ecològic.

CUINA DE TEMPORADA:

Frit de verduretes

INGREDIENTS

Per a quatre persones:

- 2 cebes a mitja juliana
- 2 pebres vermells tallats a quadrats
- 2 pebres verds tallats a quadrats
- 2 albergínies tallades a bastonets
- 2 carabassons tallats a bastonets
- ½ colflori tallada a brotets petits
- 4 carxofes tallades a làmines
- 4 cebes tendres picades
- 4 pastanagues rallades
- 1 manat de fonoll
- 2 dents d'all
- 1 pebre de banyeta
- Sal i pebre bo
- Oli d'oliva
- 4-6 patates tallades a làmines fines (xip) i fregides a part

ELABORACIÓ:

● Dins una paella grossa amb oli d'oliva ben calent confitarem els alls, el llorer i pebre de banyeta. Quan l'all comenci a agafar color hi anirem afegint les verdures en aquest ordre: ceba, porro, carxofes, pebres, albergínia i carabassó, pastanaga, etc (les verdures poden variar).

● Ho anirem saltejant tot a foc ben viu. Després hi afegirem el fonoll i, si és necessari, ho podem rectificar de sal.

● A l'hora de servir acompanyarem el plat amb les patates xip, sobre elles el frit i damunt la juliana de porro fregit.

● Com a opcional podeu fer un poc de salseta confitant amb un poc d'aigua sobrasada i mel al foc per uns minuts.

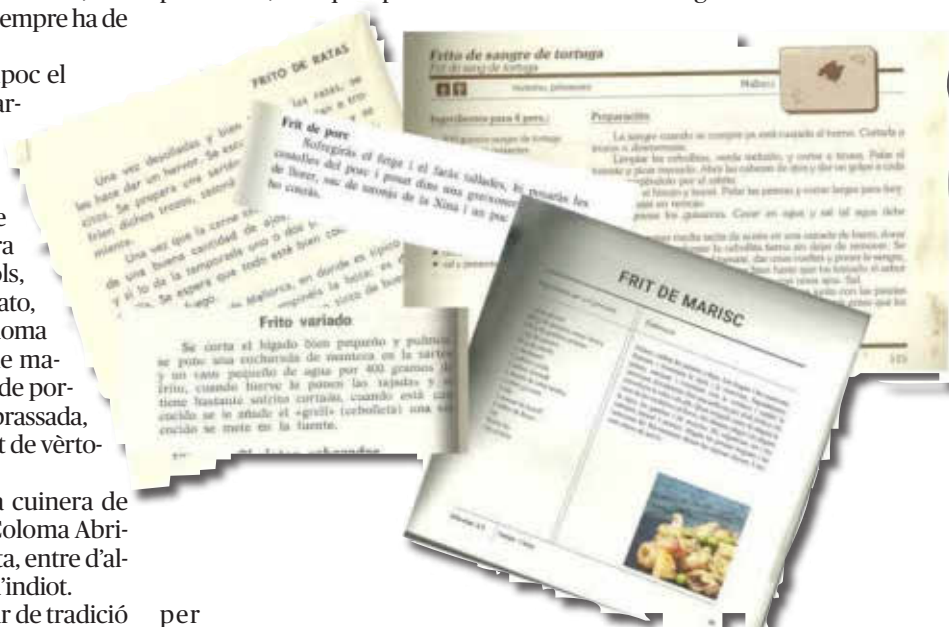


ESCOLA DE CUINA:

● Perquè no us perdeu cap dels frits us els deixaré tots a la a la web <http://www.cuinant.com/frit.htm>

Bibliografia recomanada:

- *Cocina selecta Mallorquina*. Coloma Abrines Vidal. 1961
- *La cuina Mallorquina d'en Biel Felip*. 2017. Documenta Balear
- *Cocina de las Baleares*. Luis Ripoll. 1974
- *Cuina Mallorquina*. Pere d'Alcàntara Peña. 1994. Ed Raixa.
- *Cocina Balear*. Caty Juan de Corral. 1985. Sa Nostra.
- *Mallorca a la cuina*. 1996. Ed Ludipre



per