



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Diccionari de consells (A-H)

Trucs gastronòmics a tenir en compte a la cuina

Feia temps que em feia ganes parlar de trucs o consells dins la cuina. Així que, ara que tenc temps, m'he dedicat a fer una recopilació de temes que convé tenir en compte a l'hora de posar-se als fogons. Ara bé, també he de dir que no hi ha res infal·libre a la cuina.

Amb la lletra 'A'

- Arrels i tubercles: a l'hora de comprar i triar les millors pastanagues, patates, remolatxes, naps, apis i raves, hem de tenir en compte que la pell ha d'estar sense arrugues i la carn ferma.

- All: per obtenir diferents matisos a l'hora de cuinar amb l'all, s'ha de tenir en compte que si es pica fi, s'obté una forta aroma; si es pica gruixat, una aroma menys forta; l'all aixafat té una aroma encara més tènue i l'all rostit sense pelar té una aroma molt suau. Perquè l'all no resulti indigest, obriu-lo al mig i traieu-ne el brot. Per a no cremar l'all i evitar el sabor amarg al menjar, cal incorporar-lo a l'olla després que els altres aliments, especialment la ceba, hagin deixat anar els seus sucus. Per a treure de les mans el perfum d'all, cal fregar-les amb suc de llimona. Per treure de l'alè el perfum d'all, cal prendre una mica de llet.

- Alfàbega i altres herbes aromàtiques: perquè l'alfàbega i la restes d'herbes aromàtiques no es posin negres després de picades, cal tallar-la en fina juliana amb tisores i no ganivet.

- Almívar: per a evitar panificar-lo

(que cristal·litzi) evitem remenar-lo durant la cocció. Millor anar sacsejant l'olla amb suavitat i, quan entri en ebullició, netejar les parets del recipient amb un pinzell banyat en aigua perquè no es formin vidres.

- Avellanes: per treure'n la pell s'han de col·locar al forn fort 5 minuts. Posar després dins un repassador i fregar-les perquè es desprengui.

- Aus: per a mantenir les aus sucoses mentre es rosteixen, podem posar-hi mantega fosa sota la pell; o bé cobrirem el pit amb tires de cansalada viada o col·locarem dins de l'au, abans de començar a rostir-la, mitja ceba o llimona.

- Albergínies: perquè les albergínies quedin dolces i no amargues, les tallarem a llesques, les salarem un poc i les deixarem una sobre l'altra durant unes dues hores. Passat aquest temps, els escorrerem bé i ja les podem usar.

Amb la lletra 'B'

- Brous: No farem servir mai un brou que teníem conservat sense haver-lo fet bullir primer (aixecar-lo). Per aconseguir brous més substanciosos, començarem la cocció amb aigua freda i usarem sols la justa per tal que quedin ben concentrats. Si el que volem és que la carn del brou resulti sucosa, incorporau-la amb l'aigua bullent per segellar.

- Bunyols: Per evitar que la massa absorbeixi molt d'oli, i en general la resta de fritures, la temperatura de l'oli (sempre d'oliva) ha de ser de 170-180 °C. Perquè la pasta dels bunyols quedi més airejada, reemplaçarem part de la llet per cervesa.

Amb la lletra 'C'

- Canyella: Perquè la canyella i la resta d'espècies resultin més aromàtiques, mi-



llor senceres i picar al darrer moment.

- Carn: En tallar la carn, teniu en compte que si es fa contra la direcció de les fibres, s'obté una major superfície d'exposició a la calor, de manera que facilita la cocció; les fibres llargues es tallen i la carn queda més tendra. Perquè la carn picada no perdi suc en el procés de picat, cal fer-ho amb la carn freda.

- Cebes: Per evitar que els àcids volàtils que es desprenen en tallar les cebes facin cremar els ulls, es poden pelar submergides en aigua, deixant que corri mentre es van trossejant. Un altre truc és deixar l'arrel intacta mentre es talla. Per a triar les millors cebes agafarem les que tinguin pell fina, seca i uniforme, sense brots. No utilitzarem les que estiguin humides o facin olor de floridura.

- Col·flori (pinya): Per evitar la decoloració que sobrevé quan es talla i es cuinen les verdures blanques hi afegirem dins l'aigua de la cocció 1 cullerada de suc de llimona o vinagre de vi blanc.

Amb la lletra 'E'

- Embotits: Quan s'incorporen embotits com sobrassada, botifarrons, botifarra negra o xoriç als cuinats, ho farem tot just en acabar de fer el sofregit per a evitar que es cremin i donin gust amarg.

Amb la lletra 'F'

- Fruïtes: Per evitar que les pomes, plàtans i peres es decolorin en oxidar-se poden esquitar-se amb suc de llimona. Per evitar que les fruïtes seques caiguin al fons quan s'agreguen a la massa d'una coca, per exemple, s'han d'enfarinar lleugerament. La farina crea una capa seca al voltant de les fruïtes que ajuda a fer que es mantinguin suspeses a la massa de la coca, evitant que absorbeixin massa líquid. Per guardar els fruits secs cal tenir en compte que el seu alt contingut en greix fa que s'enrancin si queden exposats a la calor, la llum i la humitat. S'han de guardar en lloc sec.

Amb la lletra 'H'

- Herbes: Per a congelar les herbes fresques utilitzau exemplars joves, abans que floreixin. Es piquen les fulles (menys les de llorer, romaní, sàlvia i fari-gola). També podeu fer-ho si les congelau dins les glaçoneres i feis uns gels amb herbes. Per assecar les herbes, cal penjar-les per les tiges en una habitació seca i ben ventilada. Així es concentra el sabor a les fulles.

Nota: les imatges que acompanyen a aquest article són de la cuina antiga de Ço Joanchiquet del poble de Vilamòs (Vall d'Aran).

CUINA DE TEMPORADA:

Rellom de porc formatge de cabra

INGREDIENTS

- 1 rellom de porc (per a 2 persones).
- Sal, oli i pebre bo negre.
- 6 tallades de formatge de cabra.
- 1 pot de confitura de gerds (o de la fruita que més us agradi).
- 1 copa de conyac.

ELABORACIÓ:

- Arreglarem un poc la carn i li retirarem els tendrums, retirant el greix exterior. Aquestes restes no les hem de tirar al fems. Ara podem tallar la carn en escalopines, assaonar-les i reservar.
- Dins una paella marcarem amb oli d'oliva la carn (i les restes d'arreglar-la) fins que agafin un bon color dauratet, però quedant tendres a l'interior.
- Ara flamejarem amb el conyac i, seguidament, retirarem les escalopines del foc perquè no es cuinin massa. La resta de carn queda dins la paella a la qual afegirem també la confitura i una copa d'aigua. Tot això ho farem coure fins que redueixi. Jo no sóc partidari de lligar la salsa amb farina o maicena, però es podria fer.
- Col·locarem les escalopines dins una placa de forn i sobre cada una d'elles hi disposarem una rodanxa de formatge de cabra. Ho enfornam 5 minuts fins que el formatge comenci a fondre's.
- Servirem amb la salsa colada i acompanyats d'unes patates palla, ben finetes i cruixents.



CUINA DE TEMPORADA:

- El «solomillo», també anomenat rellom, és una de les parts més tendres dels animals i són aptes per a coccions curtes i a foc viu. El de porc no convé menjar-lo cru, però el de vedella és l'ingredient principal del carpaccio o l'steak tartar.
- Aquesta peça es troba just davall del llom dels animals i protegida pel greix, que alhora també protegeix als ronyons. Els relloms de porc o xot són molt petits per a fraccionar-los, però els de vedella tenen varies subpeces amb nom propi. Del cap (la part més gruixada) s'extreu una peça anomenada Chateaubriand (+/- 350 grams). De la part central extraurem els Tournedos (filets mitjancers que sempre se serveixen de dos en dos). I de la part més fina els Filets Mignon, perfectes per a fer escalopines pesto, per exemple.
- Hi ha una altra peça aferrada al rellom, el Cordó. Una carn per a aperitius o per fer picada. Trobareu l'especejament a www.cuinant.com/fotoscuina/especejament%20catala.jpg