



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Variat, trucs i curiositats

El 'boom' del turisme dels 60 va fer florir el variat, que és una mostra en miniatura de la nostra gastronomia. Avui en dia està arrelat de ple en els nostres berenars

El 'boom' del turisme dels anys 60 a part d'omplir les nostres terres i platges de visitants i deixar-nos cançons com *Vuelo 502*, també ens va fer florir el variat. Una mostra en miniatura del ventall de la nostra gastronomia. Aquest plat (o conjunt de plats) va aparèixer a les primeries del turisme com a reclam per donar a conèixer la nostra gastronomia. Però avui en dia aquest 'plat' ha arrelat de ple als nostres berenars allunyant-se dels seus orígens turístics.

Però què ha de dur un bon variat? No tot val:

Pica Pica de sípia: si li posam una punteta de sobrassada ja veureu quin



canvi i la sípia cuinada a foc lent amb molta cebra. N'hi ha qui en comptes de sípia el fa de pop.

Croquetes: heu de remenar la beixamel fins que se desferri de l'olla i així no rebentaran ses croquetes al fregir-les. Els ingredients són: 1 litre de llet; 150 grams de farina; 150 grams de mantega; sal; pebre bo blanc picat i nou moscada. Cuixot salta a daus petits.

Encalentiu la llet. Apart, fondre la mantega i sofregir-hi el cuixot daus petits. Un cop tot ben rosat, afegiu-hi tota

la farina i remenau fins a aconseguir una pasta espessa, coure 5 minuts. Abocau al llet calenta a poc a poc i anau homogeneïtzant la mescla, sense deixar de remenar i coure uns 10 minuts a foc fluix. Assaonau i especiau. Deixau refredar i realitzau les croquetes de forma habitual (farina-ou-pa rallat).

Ensaladilla: A l'estiu feis lactonesa amb 1 de llet i 3 d'oli i no passareu pena per la calor i els ous.

Calamars a la romana: trempau-los bé amb llimona i alls i fregiu-los dins oli ben calent.

Carxofes i/o xampinyons torrats: Possau-les una llimona sucada i un bon picadillo.

I de carn: pilotes, frit, o llengua o les tres: A les pilotes canyella i xocolata, al frit una punteta de sobrassada i a la llengua àpit i naps i taronges ja veureu quin bon gustet. Això sí, pa moreno a voler, i si ja el feis amb pa fet vostre, no voldreu res més. Com fer-ho: 1 kg de farina (50 cent per cent integral); 450 aigua tèbia; 40 grams llevat sal i oli.

Trobareu més variats amb més coses com a truites, caragols fins hi tot n'he vist amb porcella, no dic que no siguin bons però són més 'tapes' que variat.

Me n'oblidava, l'heu de servir dins un plat o greixonera de fang. I millor si podeu arribar al lloc triat anant en bici: és el complement perfecte per recuperar ses forces.

Avui també us recomanaré alguns llibres actuals on trobareu moltes idees per a fer un bon variat.

El llibre del variat mallorquí, Dissset Edició.

La cuina mallorquina d'en Biel Felip, Documenta Balear.

Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies, ens trobam als bars amb un variat... Per cert, per a mi gros que ja fa estona que estic salivant.

Bon profit.

CUINA DE TEMPORADA:

Pilotes de sípia a l'aroma de sàlvia

INGREDIENTS

Per a les pilotes

- 1 kg. de carn magra de porc
- 100 gr. de xuia
- 250 gr. de sípia
- 4 ous
- 150 gr. de galleta picada
- Farigola i sàlvia
- Vi blanc i conyac
- Sal i pebre bo
- Farina
- Oli d'oliva

Per a la salsa:

- Oli d'oliva
- Alls i 1 cebra
- 1 porro
- 2 pebres verds
- 100 grams de tomàtiga
- Vi blanc
- Fumet o aigua

ELABORACIÓ:

● Mesclau la carn picada, la xulla picada, els caps de les sípies netes picats amb els ous, el vi, el cognac, la sàlvia i la farigola. Mesclau. Afegiu-hi la galleta picada, la sal i el pebre. Realitzau les pilotes, enfarinar i fregir.

● Per a la salsa: Picau totes les verdures, sofregiu-les en oli calent juntament amb els cossos de les sípies a tires fines. Afegir-hi el fumet, el vi i deixar coure 10 minuts. Incorporar les pilotes i patates a daus.



ESCOLA DE CUINA:

Trucs perquè les sèpies quedin tendres:

- Si el que volem és cuinar la sípia en salsa, primer la introduïrem en llet durant una hora i mitja. Després de cuinada queda més tova.
- També la deixa tova la congelació o deixar-la en remull 2 hores amb aigua i bicarbonat.
- Posar la paella amb el foc fort i quan ja estigui ben calent s'afegeixen unes gotes d'oli d'oliva i seguidament la sípia ben seca.
- Per saltejar la sípia ho farem fins que deixi de ser transparent i es converteixi en blanca. A més, si deixa anar molta aigua cal posar-la a foc més potent perquè es consumeixi l'aigua ràpidament.
- Si heu de torrar sípies de dimensions petites, no hi ha cap problema, però amb les més grans feis-les uns talls al cos per a facilitar la cocció.
- Quan les aneu a fregir, no els assaoneu en cru, perquè s'endureixen. És millor afegir la sal un minut abans de treure-les del foc.
- La sípia combina molt bé amb la sobrassada, la mel, les panses, les magranes o les figues. Proveu-ho.