



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# Matèries primeres: la carn (i III)

El pollastre és una de les carns més consumides ja que és sana, equilibrada i de les més barates

Seguint amb la xerrada de la setmana passada sobre les carns; avui veureu un dels grups d'animals més consumits arreu del món, les aus.

Pel que respecta a les aus, si parlem d'aplicacions culinàries hem de diferenciar dos grans grups:

- de caça com poden ser les perdius, els ànecs, les becades, les guàtlleres, els faisans; i que degut a la seva morfologia necessiten coccions prolongades com podem ser al forn, amb salsa, civet o marinades.

- de corral: pollastres, picantons, endiots, etc; que al tenir la carn més tendre i greixosa, admeten coccions ràpides: planxa, fregit, arrebossat, escaldums, etc.

### El pollastre

Aquesta carn és de les més consumides, ja que és sana, equilibrada i, el més important per a molts, és de les més barates. La seva qualitat ve marcada per

l'edat del pollastre i el seu sexe, i es pot distingir:

- El capó: Mascle castrat i sobrealimentat que presenta gran quantitat de greix entreverada, el que ho fa ser molt saborós.

- La pularda: femella de vuit mesos sana i sobrealimentada. Presenta una carn molt saborosa.

- La gallina: femella vella del pollastre, especialment usada en cuinats i brous. El pit sense pell és el que menys greix conté de totes les parts del pollastre. A més, aquest tipus d'ocell presenta un alt contingut en vitamina B3 i àcid fòlic, entre altres nutrients essencials.

Conservació:

Per ser la carn de pollastre un aliment que es fa malbé ràpidament, cal tenir cura de com el conservam a casa. De la carnisseria a casa hem de mantenir la cadena de fred de la forma més segura possible per evitar per malbé la carn de pollastre.

El pollastre congelat que hagi estat descongelat ha de ser consumit al més aviat possible, tornar-lo a congelar pot portar a augmentar el risc per a la salut de les persones ja que augmenta el risc d'un gran desenvolupament microbiològic.

Consells:

- Adquirir el pollastre, i en general tota la carn, al final de les compres del mercat.

- Per no trencar la cadena de fred, portar-lo a casa el més aviat possible.

- No deixar-ho exposat a la calor ni a l'ambient, com més gran sigui l'exposi-

ció a temperatures entre 5°C i 60°C, més gran serà la probabilitat de deteriorament.

- Abans de refrigerar, retirar l'empaquetatge i eliminar qualsevol líquid.

- Un pollastre fresc, net es conserva a la nevera uns dos dies de 2°C a 4°C.

- Molt millor si un cop comprat el pollastre els conservam en porcions segons les necessitats de la família. I la resta que no anem a usar ho congelam.

- Per a congelar emprarem bosses plàstiques transparents i netes o recipients plàstics amb tapa.

- El pollastre congelat i degudament tapat es conserva entre 3 i 6 mesos.

- Descongelar completament les peces a dins el refrigerador 24 hores bans. Mai a temperatura ambient i dins aigua.

### L'ànec

La segona carn d'au més consumida és la d'ànec el consum del qual està molt lligat a la tradició, bé perquè es menja a Nadal, o bé perquè ho relacionem amb un producte un poc més luxós que la carn de pollastre i l'empram per a banquetes o dies més assenyalats

Dins aquest tipus d'animal en podem destriar tres presentacions més habituals: foie que s'obté amb el fetge, i les varietats com el confit o el magret.

La carn de l'ànec té un índex calòric molt més gran que la del pollastre, encara que el contingut en colesterol no difereix gaire de la d'altres aus. Totes dues són excel·lents carns per rostir i per aguiar.



### CUINA DE TEMPORADA:

## Cuixetes de pollastre farcides

### INGREDIENTS (per a 4 pax.)

- 4 cuixetes de pollastre desossades
- 8 tallades de bacó
- 3 tallades de cuixot (gruixades)
- 3 Tallades de formatge (gruixades)
- 1/4 de quilo de carn picada de vadella.
- 2 pastanagues i 2 cebes tendres
- Sal i pebre bo
- 1/4 de copa de cognac
- 1 ou picat i orenga.

### ELABORACIÓ:

- Preparau el farciment amb la carn picada, l'ou, el cognac, les verdures picades, l'orenga, tot ben assaonat.

- Farcíu les cuixetes desossades amb el preparat anterior i col·locau-hi dedins un parell de tires de cuixot dolç i formatge (bastonets de ½ cm, de gruix per 3 cm de llarg, més o manco). Embolicau bé les cuixetes amb les tallades de bacó i posteriorment ho fermau-ho tot amb una corda de fil per a cuinar. Dorau les cuixetes dins oli i rostiu-les al forn amb una bresa (verdures) i el ossos de les mateixes cuixes desossades. Anau girant les cuixetes varies vegades per coure uniformement tots els costats. Si veis que els rostits s'asseca podeu regar-lo amb un poc d'aigua o vi blanc. Tot ha de coure uns 20 minutets a foc fort.

- Podeu guarir el plat amb un poc de salsa del mateix rostí i unes patates al forn (aprofitant que el teniu encès per coure la carn).



### ESCOLA DE CUINA:

Per a finalitzar parlarem un poc de les vísceres i les seves aplicacions culinàries.

- Les vísceres són una font important de ferro, fòsfor, potassi i vitamines C i B.
- Sang. Presentada en blocs es talla a daus i forma part del fritt mallorquí o es pot emprar per a donar color, sabor i textura a altres tipus de cuinats. Es pot conservar fresca uns 4 o 5 dies.
- Pulmons. Es poden saltejar si els tallam ben petitons. També formen part del fritt mallorquí.
- Fetge. S'ha de tenir la precaució de retirar totes aquelles parts que han estat en contacte amb la fel (en aquest punts el fetge adquireix un color groc-verdós). Es pot enfarinar i fregir, escabetxar o incloure'l com a ingredient del fritt mallorquí.
- Ronyons. Degut a les seves característiques (filtren l'orina), s'ha de fer net, s'ha de retirar el tel que el recobreix i deixar-lo en remull amb aigua una hora. Alguns cuiners recomanen bullir-lo abans sense usar l'aigua de cocció. Es pot usar per a fer picades de julivert, all i fetges saltejats per a donar sabor als escaldums.
- Cervell (sobre tot de xot i porc), indicat per a fer arrebossat. S'ha de bullir abans d'usar.