



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# Cuina bàsica i bona (I)

Poques coses donen tant de gust, amb tant poca feina, com un plat de patates ben fregides

**A** la cuina, a vegades, les coses més importants ens passen desapercebudes. Prestam atenció a com fer un coulant, un bon rissoto o com fer un cruixent de cuixot. Però hi ha coses que, a priori, poden resultar senzilles però que ens mereixen la nostra atenció i que hi posem un seny de bística vella. Sempre es dediquen pàgines i paraules a fer o ensenyar tal recepta o a aprendre certa combinació; però ningú parla de com batre un ou, com pujar la nata o com fregir patates. Són coses que donam per enteses... i no podem estar més equivocats.

A classe els alumnes sempre es barallen per triar 'la millor recepta' de la jornada, i jo els hi dic que tant si te toca fer una paella de llagosta com uns macarrons amb formatge, ambdues elaboracions requereixen el 100% de la nostra dedicació tant pot sortir una paella o uns macarrons boníssims com fer un desastre amb la cuina perquè se t'ha passat el punt de cocció de la pasta.

En la meva experiència, l'assignatura pendent de la majoria dels cuiners i cuineres és la de presentar un bon plat de patates fregides com ha de ser. I ara me direu que quin problema hi ha en fregir patates. Doncs, com tot, fer-ho bé i com toca requereix el seu temps.

Tot ha de començar en escollir una patata adequada. No vol dir que hi hagi

patates bones i dolentes, sinó que cada una serveix per una cosa o l'altra.

Si parlem de fregir necessitam una patata amb el mínim d'aigua, és a dir les 'ceroses', no les 'farinoses'. Les noves, no les velles. Groguenques, no blanques.

Hi ha moltes varietats de patates, però sense conèixer el nom podem escollir per a fregir aquelles patates amb la pell ben fina i aferrada, llises, amb la carn de color clar. També, a més de l'elecció de la patata, hi entra en joc el tipus de tall, quant més gruixada sigui la patata tallada menys cruixent ens quedarà. També ens afecta al resultat si hem o no deixat la patata en remull. Si ho feim eliminam part de la fècula i la patata quedarà més cruixent, ja que agafarà menys oli. El tercer factor és la cocció. Aquesta ha de ser, si la patata és fina, a joc viu i per un curt espai de temps. Però també la podem poxar a foc lent per després donar-li un cop de foc fort abans del servei. També l'hem d'escórrer bé després de la cocció. I salar-la un poc, que la sal actua com dessecant i ajuda a que quedi cruixent.

Com veis, no és gens fàcil aconseguir la patata perfecta.

### Tira a tira:

Sense entrar en aspectes gaire tècnics, aquí teniu alguns apunts de patates que podem trobar a les balears.

Està clar que el lloc per excel·lència del cultiu de la patata és la zona de sa Pobra. Uns terrenys airejats, amplis, relativament secs i molt fèrtils, i amb molt de sol són propicis per aquest cultiu.

La patata va arribar a les Balears cap a finals del segle XVI i està documentat que el primer carregament cap a Anglaterra va sortir l'any 1924.

Una de les varietats més conreades és la Maris Peer, una patata primerenca i



grossa que ofereix bona rendibilitat. També es cultiven la Red Pontiac, l'Spunta, la Kennbec i una de les més cultivades és la Maris Bard o Daifla, una patata blanca que aguanta bé l'ebullició.

I si aquestes ja us pareixen moltes per poder triar la millor per a cada ocasió, només dir-vos que existeixen més de 5000 varietats d'aquest tubercle.

Doncs, ara que ja tenim la patata apropiada, farem una ullada a la química de fregir-la.

Un cop pelada la patata, us recomano quadra-la pels costats, d'aquest forma podrem fer els talls iguals. Amb les puntes que queden podem fer altres elaboracions.

Es renten les patates tallades i després s'assequen bé en un pedaç de cuina, no ho faceu amb paper que s'enganxa per tot.

Es posen les patates en un altre pedaç net i es salen generosament. Embolicar-les amb el pedaç i deixar-les uns minuts per a 'suar', literalment. La idea és eliminar una mica de l'aigua de la patata perquè a la fi es quedin més cruixents. Es torna a assecat bé amb un drap net i estan llestes per fregir.

Es fregeixen en tandes més aviat petites, primer a uns 160°C i durant uns cinc minuts. A aquesta temperatura les patates no estan fregint, sinó cuinant, quedant fluixetes. L'aigua que queda a la patata comença a evaporar en arribar a 100 °C.

Després, les patates les cuinam (sempre tot amb oli d'oliva verge) a 190°C/210°C. Físicament la poca aigua de l'interior bull quasi a l'instant (per anar bé l'oli ha d'esquitxar, anau amb compte). Aquesta reacció tèrmica fa que el vapor surti disparat, les flàccides patates es posen rígides i la superfície es queda cruixent.

Les patates estan llestes quan suren sobre de l'oli i ja no se sent el so de l'oli fregir i tot sembla que bull més pausadament. Ara sí, ja les podem treure i deixar-les escórrer sobre paper de cuina. Millor encara és sacsejar-les en una bossa de paper d'estressa perquè perdin tot rastre d'oli residual. Com més fines les patates, més cruixents, perquè tenen menys aigua. Les patates xip cruixen tant perquè són tan fines que han perdut el 100% d'aigua quedant seques literalment.

Me sap greu haver-vos creat un trauma. Ara cada vegada que us enfronteu a una pellada de patates el cap us farà mil voltes. Però segur que fareu un plat de 10... I és que poques coses donen tan de gust, 'amb tant poca feina', com un plat de patates ben fregides.

## CUINA DE TEMPORADA:

### «Huevos rotos»

#### INGREDIENTS

Pot parèixer que les patates fregides no són més que una guarnició, però això no és cert. Si no, sols basta viatjar per trobar 'Moules et Frites' com a plat estrella de la gastronomia francesa i belga; o anar fins a Casa Lucio a Madrid (a la imatge de l'esquerra) i menjar-se uns 'Huevos Rotos' damunt un plat generós de patata fregida. Estic salivant.

#### Per a 2 persones

- 4 ous
- 3 patates joves
- Oli d'oliva verge extra per fregir

#### ELABORACIÓ:

● Pelam les patates i les tallam llargues i primes. Les posam en un bol amb abundant aigua per llevar el midó, d'aquesta manera no s'enganxaran a l'hora de fregir-les. Ara les escorrem dins un pedaç i les assequem. Les deixam un parell de minuts tapades amb un drap net de cuina.

● Posam l'oli d'oliva en una paella a foc mitjà, quan estigui calent, afegim les patates i les deixam fer fins que estiguin tendres. Ara les treim i les posam a escórrer. Pujam el foc al màxim i les dauram lleugerament. En aquesta recepta no convé deixar-les massa cruixents perquè sinó no absorbiran bé l'ou. Treure-les amb una aranya, les escorrem i les salam lleugerament.

● En aquesta mateixa paella, fregim els ous i els deixem un minuts que qualli el blanc però que el rovell quedi cremós. Amb molta cura i ajudant-nos d'una escumadora o una espàtula, els donam la volta i els posam sobre les patates. Ara només queda rompre els ous amb l'ajuda d'una forqueta i una cullera. Servir immediatament.



## CURSET DE CUINA:

### Curiositats del món de la patata:

- Més d'una quarta part de vegetals que consumim són patates.
- Les patates, originàries del Nou Món, foren considerades inicialment com un vegetal no apte pel consum humà.
- Les patates noves se recollexen entre març i juny. Pell llisa i ferma i carn d'un color clar. Dolces. Tenen més aigua i menys midó. Ideals per a ensaladilla, truita o fregir-les.
- Patates de temporada. De juny a l'agost. Podríem dir que són patates que valen per tot.
- Patates velles. Se recullen a la tardor. Tenen la pell més dura i arruada. Un cop collides es conserven millor per menjar-les a l'hivern. Tenen la carn groga i són perfectes per a cuinar, aguiar o al forn. Absorbeixen millor els sabors i les salses, i donen densitat als cuinats.
- No congeleu en cap cas les patates, queden farinoses i incombibles.