



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Una nova etapa

Fa quasi 18 anys que col·laboro amb el Sòller, de llavors ençà he publicat quasi un mil·lenar d'articles. Avui encetam una nova etapa amb ganes de cuinar i compartir

Encara m'enrecordo quan n'Andreu me va demanar de col·laborar amb aquest setmanari, i d'això ja fa quasi 18 anys. De llavors ençà han sortit pràcticament un mil·lenar d'articles... Jo mateix ho he contat dues vegades per a creurem-m'ho.

No cal dir que estic immensament agraït tant a en Sito com a la resta de la redacció pel suport al llarg d'aquests anys. També vull tenir unes paraules d'agraïment a tots els amics i professionals que han participat a la secció.

Però el que sí tenc clar és que el camí d'aquesta secció no es pot fer sense el suport dels lectors setmanals que segueix i cuina amb les idees que us ofereixo. Però tampoc tot és meu, sou moltes i molts els qui m'envieu idees i suggeriments a través del mail parlemdecuina@hotmail.com o de viva veu cada vegada que ens creuem pels carrers del nostre poble.

Tot això no us podeu imaginar el

content que me posa. Avui s'inicia una remodelació completa d'aquesta publicació i per extensió també de la secció de cuina. Les ganes de cuinar i compartir són les mateixes, però intentaré aportar al nou espai que m'han oferit, si cap, un poc més de cuina i gastronomia.

Trobareu cada setmana, a banda del text o article principal, dues seccions de receptes: «Cuina de temporada» i «Escola de cuina». La primera adreçada a potenciar el consum de productes de temporada, oferint receptes variades i adaptades a tot el que podem trobar als mercats en cada moment de l'any. Ja moltes vegades us he contat les virtuts d'avesar-se a tenir a mà un receptari de temporada: sabors, variats i bons preus són els principals motius.

A «Escola de cuina» trobareu receptes senzilletes, trucs, consells, recomanacions literàries... Tots adreçats a fer més fàcil al cuina del dia a dia i a que gaudigueu de valent posant-vos el davantal. També, si me permeteu, en aquesta secció de tant en tant pegarem una ullada al que feim a les cuines de l'Institut.

Com sempre, podreu trobar tots els articles publicats a la web: <http://www.cuinant.com/setmanari.htm>.

També podeu seguir el blog <http://cuinant-blog.blogspot.com/>

o bé seguir la pàgina de Facebook del setmanari:

<https://www.facebook.com/setmanarisoller>.

Espero que tots aquest canvis us agradin i que us facin més divertida i amena la tasca de cuinar. Una abraçada i un milió de gràcies.

I ja que estrenem nova etapa, que millor que fer-ho cuinant alguna cosa nova. O almanco que fa molt de temps que no cuinam.

I és que revisant l'arxiu d'articles m'he adonat que hi ha receptes que, per la seva popularitat, han sortit diverses vegades publicades o versionades: panades, caragols, gelats, frit, ensaimades. Crec que és inevitable que això passi. Però cercant un poc més he descobert que mai hem fet duqueses salades (crec).

Així que inaugurarem la secció de «Cuina de temporada» amb unes duqueses de cap-roig. La secció d'escola de cuina debutarà amb un parell de consells per a fer unes bones amanides, ara que sols fa ganes de cuinar plats ben fetsquets.

Crec que amb tot això ja us he presentat els nous canvis de la secció Parlemdecuina i com ja us he dit, res d'això no serveix sense vosaltres. Així que espero les vostres idees, comentaris, reflexions per a que les sessions de cuina del Setmanari Sòller siguin de tot-hom.



CUINA DE TEMPORADA:

Duqueses de peix

INGREDIENTS

Per a fer la pasta heu de menester

- Dues tasses d'oli d'oliva
- Una tassa i mitja d'aigua
- Farina (la que es begui)

Pel farcit

- Saim
- Ceba
- Peix
- Llet
- Out bullit
- Julivert
- Sal

ELABORACIÓ:

- Per fer la pasta abocau els ingredients i la farina que es prengui. No s'ha d'aferrar a les mans.
- Ara posarem una greixonera al foc amb saim i ceba picada i quan aquesta comenci a agafar color ja hi podeu afegir el peix esmicat i sense espines.
- Ara hi heu d'afegir dues cullerades de farina i anau afegint llet com si féssiu una beixamel.
- Posau-hi un ou bullit i picat i una bona grapada de julivert picat. Posau-ho bé de sal.
- Ara podeu forrar un motlle de duquesa amb la pasta i farcir-lo amb la crema.
- Ho enfornau a 170° uns 30 minuts. Si voleu la crema més densa un cop cuinada podeu afegir-hi alguns ous crus abans d'enfornar. A mí m'agrada que quedi cremosa per menjar dins plat.



CUINA DE TEMPORADA:

Si voleu fer sabroses les amanides:

- No heu d'afegir les salses o les vinagretes fins a l'hora de servir, conservaran millor la textura cruixent que les caracteritza.
- No heu de tallar les lletugues amb el ganivet, millor esmicolar-les a la mà. Si les hem de guardar-ho no s'oxidaran tan aviat.
- No deixeu els diversos ingredients en remull per netejar-los, absorbiran aigua i perdran les seves propietats.
- La riquesa resideix amb la varietat, provau d'afegir a les vostres amanides altres ingredients: taronges, raim, kiwi, peix a la planxa, pollastre rostit fred esmicadet, herbes aromàtiques fresques (julivert, anet, moradux), embotits, formatges, xampinyons crus en juliana, etc.