



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Matèries primeres, peixos (II)

Diferents maneres de fraccionar un peix, segons l'elaboració a fer

Acabarem la tertúlia de la setmana passada xerrant un poc més sobre els peixos.

Depenent de si el peix es presenta net de pell i espines la ració estarà compresa entre els 150 i 200 grams. No obstant això, si el peix du espines podem comptar 300-400 grams per persona. Si els peixos van presentats en pasta de full, papillota, coberts de verdura (a la mallorquina), napats o cuinats en salsa, s'han de cuinar obligatòriament sense espines, o escollir peixos amb espines bones d'identificar.

En fraccionar un peix, segons la seva espècie o l'elaboració a realitzar, les porcions obtingudes es classifiquen en:

– **Filets:** s'obtenen, generalment, dels peixos plans (llenguado, gall, turbot). D'un peix s'obtenen 4 filets, amb pell o sense, però sempre sense espines. Se serveixen 2 o 3 porcions per ració i arriben a un pes total de 150 a 175 grams aprox.

– **Supremes:** S'obtenen obrint el peix per la meitat des del cap fins a la cua, obtenint 2 supremes de cada peix. També rep aquest nom la peça obtinguda del llom, pot anar amb pell o sense, però gairebé sempre sense espina. Se serveix 1 peça per ració que oscil·larà entre els 150 i 175 grams aprox.

– **Medallons:** s'obtenen del llom dels

peixos cilíndrics grans, sempre sense espines. L'espessor serà de 1'5 a 2 centímetres. Se serveixen 2 o 3 porcions per ració i arriben a un pes total de 150 a 175 grams aprox.

– **Tallada:** s'obté donant un tall vertical als peixos cilíndrics. L'espessor serà d'1 a 2 centímetres. El tall comprèn pell, carn i espina central (es comença a obtenir a partir de la part tancada). Se serveixen 1 o 2 peces per ració i arriben a un pes total de 200 a 225 grams aprox.

– **Tranxa:** a diferència de la rodanxa, aquesta s'obté de peixos plans.

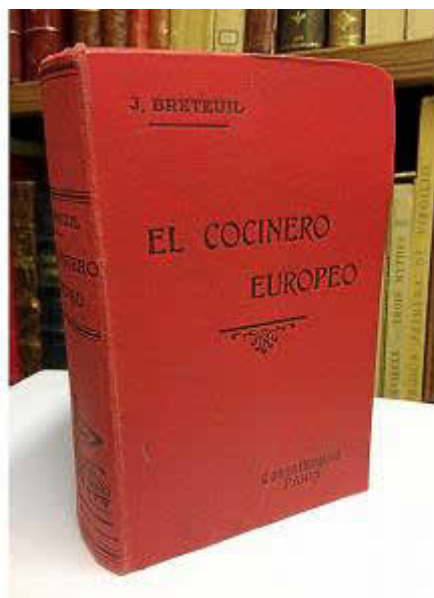
– **Darné:** peça que s'utilitza per a bufet i que comprèn el llom i la regió ventral arribant fins a l'orifici genitourinari. Es presenta sencera amb pell o sense, però sempre sense espines i després es raciona.

– **Popieta:** petits filets de 50 a 75 grams cadascun, farcits de farsa o picada trufada.

– **Quenefa:** s'obté reduint a pasta algun tipus de peix sense pell ni espines que es completa amb clares i nata fins a formar una pasta fina i cremosa, pot anar addicionada amb fines herbes o tòfona. S'utilitza com a guarnició, com a farciment o com a plat.

– **Peix de ració:** són aquelles peces que el seu pes oscil·la entre els 200 i 250 grams i que se serveixen com a ració, senceres però amb pell o cap sense.

– **Petites peces senceres:** són aquells peixos que, per la mida, es cuinen sencers amb pell i cap, després de nets i eviscerats (seitons, sardineta).



– **Peces per a bufet:** són peixos de grans dimensions que es cuinen sencers per ser després presentats en bufet freds o calents.

– **Peixos trossejats:** són aquells peixos que són trossejats de forma més o menys regular i que es confeccionen estofats o fregits després de macerats.

Ja hem comprat es peix, ja l'hem tallat; ara anam a cuinar-lo.

Per bullir el peix es fa servir el brou curt que, depenent del tipus d'elaboració, permet variacions com: substituir part d'aigua per vi blanc o llet, afegir-hi alguna herba aromàtica o condimentar-ho amb espècies.

Si el bullim al natural ho farem per a rodanxes, supremes, trossos de peix i peces petites senceres. Consisteix en introduir-les en aigua assaonada i acidulada amb suc de llimona a una temperatura de 80°C i deixar-les coure fins que bulli, es retira del foc i es deixa al recipient amb l'aigua fins al seu total cuinat.

Si feim un poxat l'utilitzarem normalment per a la cocció de peces grans senceres. Consisteix a introduir la peça que es cuinarà en una olla grossa i cobrir-la amb aigua freda addicionada amb una mirepoix (fondo o bresa) de verdures i hortalisses o bé per un brou curt o un fumet, tot això es posa a coure a foc suau, tenint en compte que en cap moment arribi a bullir, retirar-lo del foc quan comenci a sortir escuma i deixar-lo refredar al mateix líquid de la cocció perquè s'acabi de cuinar.

Els peixos rostits es poden desglossar en dos grups: A la planxa o a la graella: la forma original d'aquest mètode de

cocció és sobre unes brases de carbó vegetal, on s'obté un resultat de millor qualitat encara que cal vigilar amb molta atenció perquè no es cremi. Les peces petites es cuinen senceres però les peces grans és preferible seccionar-les en trossos més fàcils de cuinar, ja sigui a rodanxes, supremes, medallons o fins i tot en filets.

I al forn: el rostit al forn hi ha diverses maneres de fer-ho però hi ha una característica comuna en tots ells: s'ha de fer amb el mínim possible de greix. Rostit: amb poc o sense res de líquid. Bressejat: s'acompanya el peix amb una mirepoix de verdures i hortalisses i, a més es rega amb vi blanc, fumet o aigua.

CUINA DE TEMPORADA:

'Bacalao a la Sollerense'

Per a la recepta d'aquesta setmana us proposem de recuperar una recepta antiga. 'Bacalao a la Sollerense'. Es tracta d'un bacallà cuinat amb llet i que el trobam en el llibre «El Cocinero Europeo» de 1888 del cuiner francès Julio Breteuil. Podeu escoltar la tertúlia sobre aquest plat que varem fer en Kiko de Can Boqueta i un servidor a IB3 Radio https://www.ivoox.com/cuina-soller-19-septembre-2006-audios-mp3_rf_49254974_1.html.

També va xerrar d'ell en Toni Pinya a la Cadena Ser https://cadena-naser.com/emisora/2017/01/09/radio_mallorca/1483950223_327931.html

Aquesta recepta és especial perquè és la primera recepta publicada fora del nostre país amb el nom del nostre poble.

Tal i com apareix en el llibre amb el text original: «Coged un pedazo de bacalao, bien desalado y escurrido; metedlo en una cazuela y echadle encima bastante leche para cubrirlo.

Añadid un puñadito de hierbas finas picadas y un buen pedazo de manteca.

Luego que el bacalao esté cocido, colocadlo en una fuente, haced reducir la salsa si es demasiado clara, vertedla encima del bacalao y, en el momento de servir, espolvoreadlo con perejil muy bien picado».



ESCOLA DE CUINA:

- El bacallà és un peix de carn molt magra, deliciós i altament recomanable en tot tipus de dietes saludables. El seu valor nutricional i les seves nombroses propietats organolèptiques tenen un gran valor nutricional.
- El bacallà presenta un alt rendiment dins la cuina. De fet el 75% del seu pes total és comestible.
- Proporciona una gran quantitat de proteïnes d'alt valor biològic. De fet presenta tantes proteïnes com la carn.
- Aporta calci, potassi i fòsfor, per això és bo per a l'osteoporosi, per al cor i la contracció muscular i per al cervell.
- Gràcies al fet que s'alimenten de plàncton, el bacallà aporta moltes vitamines.
- Els seus àcids grassos omega 3 contribueixen a reduir el colesterol.