



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Diccionari de consells (L-O)

Trucs gastronòmics a tenir en compte a la cuina

Aquí teniu la segona part d'aquest diccionari de consells i curiositats de la cuina. Continuaré recopilant idees i, en futures tertúlies, ho aniré ampliant.

Amb la lletra 'L'

- Llagostins, gambes i mariscs: Per mantenir els llagostins i gambes rectes en bullir-los, prèviament cal introduir un escuradents de fusta al centre de cadascun. L'escuradents s'ha de treure abans de servir. Per a comprar musclos, cloïsses i escopinyes mirarem que no estiguin romputs i que estiguin vius. Rebutjar els que no es tanquin en tocar-los o els que en coure's no s'obren. Per comprar llagostes i crancs vius, triar els que es moguin i siguin pesats per a la seva mida. Si estan cuits, comprovar que la closca no estigui malmesa i que les potes estiguin intactes. L'olor ha de ser fresca, però no forta.

Amb la lletra 'M'

- Maïonesa: Per evitar que la maïonesa es talli, el recipient utilitzat no ha d'estar gaire fred i l'oli s'ha d'incorporar lentament, i millor si està a temperatura ambient. Per alleugerir la maïonesa, si queda massa espessa, es poden afegir unes cullerades de llet, aigua o nata. Per arreglar una maïonesa tallada (que és un poc difícil) es pot afegir 1 cullerada d'aigua freda o de vinagre de vi amb una mica de maïonesa ja feta i anar-hi afegint a poc a poc la resta que s'ha tallat. Si es fa a màquina, es pot afegir un rovell d'ou sobre la maïonesa tallada i posar la màquina en

funcionament fins que es torni a emulsionar (però ja avís que és difícil arreglar una maïonesa tallada).

- Mantega: Per a fer una *butter cream*, no convé batre la mantega acabada de treure de la gelatiera. Millor si es troba a temperatura ambient. Això també ho aplicarem si volem fer pasta de fulls o pasta trencada. Si cuinam amb mantega i no volem que es cremi ràpidament s'hi pot afegir un rajolí d'oli.

- Motlles, masses, pastes, coques i forns: No deixeu les coques acabades de cuinar dins el motlle de la cocció, quedaran humides i s'hi aferraran més. En desemmotllar una coca, és aconsellable deixar-la sobre una reixeta de filferro perquè permet circular l'aire al voltant de la coca mentre aquesta es refreda, i evita que l'escorça s'humitegi. Abans de desemmotllar quartos, li pegarem un cop sec al motlle; deixau-lo caure damunt la taula d'una alçada de 50 cm. Després podeu deixar refredar al motlle invertit sobre una reixeta. Per desemmotllar les coques i pastes que continguin mantega hauran de deixar-se 5 minuts dins del motlle una vegada tret del forn. En acabat, passar un ganivet al voltant de la vora per separar del motlle i invertir sobre una reixeta, on es deixa refredar completament. Tots els motlles s'han d'engreixar i enfarinar si la recepta no indica el contrari. Per fer-ho, amb l'ajuda d'un pinzell, untau amb la mantega l'interior del motlle, especialment els racons. Abocar després 1 cullerada de farina dins del motlle, sacsejant fins que s'enfarini uniformement. Donar volta, retirant tot l'excedent de la farina. Sempre deixarem reposar les masses fetes i abans d'enfornar en un recipient i les taparem amb un drap humit. Perquè la massa de pasta de full quedi ben cuita, cal prestar atenció al forn: si el forn està massa fred, la mantega de la massa es fondrà i la pasta de full no pujarà bé. Per obtenir millors resultats amb la massa de pasta de full, refredar-la 30



minuts a la nevera per última vegada, quan s'hagi tallat en la forma desitjada. Per aconseguir millors resultats amb la pasta de full, cal preparar-la un dia abans d'utilitzar-la. Aquest temps de repòs fa que sigui més fàcil donar forma a la pasta abans de coure.

Amb la lletra 'N'

- Nata: Perquè el batut de la crema Chantilly no decaigui, el secret és utilitzar nata molt fresca i ben freda. També deixarem uns minuts el bol dins el congelador perquè sigui ben fred.

Amb la lletra 'O'

- Oli i olives: Per evitar que els olis s'oxidin i es tornin rancis, s'han de guardar en un lloc fresc i fosc. Si es conserven a la nevera, s'han de treure un temps abans d'usar. Tant per a menjar cru com per a cuinar millor sempre feis servir oli d'oliva. Si voleu olis especials provau d'aromatitzar l'oli d'oliva amb alls, herbes, lloer o pebres coents. Per mantenir fresques les olives en conserva, han d'estar cobertes per la salmorra. Per evitar la formació de floridures, retirar-les del pot només amb una cullera neta i inoxidable.

- Ous: Per separar el rovell del blanc amb facilitat, convé que l'ou estigui fred. Els ous comencen a deteriorar-se si se sotmeten a molts canvis de temperatura. Millor deixar-los dins la nevera i sols treure els que hem d'usar en aquell moment. Per conservar-los, si ens en queden alguns d'oberts, s'han de guardar en un recipient tapat i a una temperatura menor de 10°C i s'han de fer servir el més ràpid possible. Per utilitzar ous en una recepta, s'han de treure amb anterioritat de la nevera fins que estiguin temperatura ambient. Si s'han de bullir, aquesta precaució evitarà que les closques es cruïn. Perquè els ous remenats quedin sucosos, cal fer-los en una paella de fons gruixat i a foc suau. També es poden fer en un recipient al bany Maria. Per saber si els ous estan frescos podeu posar els ous en aigua. Com més frescos són, més pes tenen i, per tant, romanen al fons del recipient. Un ou passat sura a la superfície de l'aigua i no ha de ser utilitzat. Per evitar la infecció amb el bacteri de la salmonel·la cal prendre mesures de precaució: usar ous de closca neta i sense cruï, rentar-se bé les mans abans i després de manipular-los i no consumir ous crus ni aliments que els continguin.

CUINA DE TEMPORADA:

Flam d'ou

INGREDIENTS

- 1 litre de llet.
- 7 rovells d'ou.
- 200 grams de sucre.
- 1 cullerada de vainilla.
- 200 grams de sucre i 200 grams d'aigua per a fer el caramel.

ELABORACIÓ:

- Posau a enlenteir la llet amb el sucre.
- Dins un bol posau els rovells d'ou i, quan la llet sigui tèbia, l'anirem afegint als ous amb molta suavitat.
- Un cop tot afegit, tornarem a posar la llet a enlenteir i la farem coure a 72°C un parell de minuts (no ha de bullir).
- Mentrestant preparam el caramel (sucre cremat) posant sucre i aigua a coure fins que agafi color (no s'ha de remenar).
- Posarem el sucre caramel·litzat dins els motlles de flam i omplirem amb els ous i la llet. Tot s'ha de coure a 180°C al voltant d'uns 45 minuts al bany maria dins el forn.
- Deixarem refredar dins el mateix bany maria abans de desemmotllar.



ESCOLA DE CUINA:

Alguns consells per a cuinar flams:

- Perquè els flams quedin bé, procurau que l'aigua del bany maria no bulli.
- Podeu afegir diferents aromes a la crema, per exemple vainilla, llimona o taronja ratllada o canyella.
- També podeu afegir a la crema dues pastilles de xocolata perquè es fonguin a dintre.
- També us deix algunes receptes més de flams, que podeu consultar seguint els següents enllaços. Per una banda, el flam de coco i pinya el podeu trobar a [http://www.cuinant.com/fotosies/postres_escollits%20\(2\).jpg](http://www.cuinant.com/fotosies/postres_escollits%20(2).jpg). I, per un altre costat, el flam de cafè que podeu investigar a [http://www.cuinant.com/fotosies/postres_escollits%20\(7\).jpg](http://www.cuinant.com/fotosies/postres_escollits%20(7).jpg).