

## PARLEM DE CUINA

## Xot

Per a la sessió gastronòmica d'aquest dissabte us proposo un seguit de receptes amb xot, una carn rica en sodi, vitamines del grup B i amb un contingut bastant significatiu de greix (amb un aport mitjà 300 calories per 100 grams, sempre en funció de la peça de l'animal que es consumeixi).

Els xots han estat criats pels humans des de fa més de 9000 anys, esdevenint-se en els primers animals domesticats. És una de les carns més consumides a tot el món, principalment als països orientals. Espanya és un dels principals productors de carn de ramat oví, de fet en comunitats autònomes com Aragó, Castella Lleó o Andalusia, representa el 80% de la carn que produeixen.

**El xot a la cuina.**

Si analitzam la carn de xot des del punt de vista culinari podem dir que presentant una carn de color rosa pàl·lid resulta molt sucosa i saborosa permetent múltiples aplicacions culinàries: a la planxa, a la brasa, amb salsa, rostít, fregit, arrebossat, marinat. Malgrat tot una de les formes de cocció més adequades i popularitzades, sobretot a la zona nord del país, és fer-lo a foc de llenya.

Una cosa a tenir en compte per a aconseguir un bon resultat durant la cocció és aplicar correctament els temps i tipus de cocció apropiats per a cada peça; així unes costelles estan llestes en uns pocs minuts de cocció i queden perfectes a la planxa, fregides o arrebossades; mentre que una cuixa de xot, millor rostida, triga uns 45 minuts en quedar cuita. Un cuinat de carn de xot requerirà més de dues hores de cocció lenta i les peces més apropiades són el coll i la falda. En el cas de les vísceres és molt important consumir-les tot d'una ja que no es poden conservar més d'un dia perquè es tracta d'un producte que es fa malbé ràpidament.

La carn de xot es pot congelar, però com totes les carns riques en greix, aquesta suporta malament aquest procés i perd qualitat respecte a la carn fresca.

**Frit de xot.**

Ingredients: La freixura amb el cor, els pulmons, el fetge del xot, i sang de xot.

Fonoll, pebres de banyeta, alls, pebre bord, lloer, pebre vermell, carxofes, cebes tendres, xíxols i patates.

Elaboració: Es tallen (petitons) tots els ingredients de la freixura i es van fregint per tongades. Es reserven dins una greixonera.

Dins una pella es sofregeixen les cebes tendres amb els pebres vermells, els alls i el lloer i un cop daurada la ceba i afegirem les carxofes tallades a làmines i els xíxols blanquejats. Seguidament hi afegirem la carn, les herbes i els pebres de banyeta i ho saltejarem, rectificant de sal. Abans de servir hi afegirem les patates fregides.

**Rostit de xot amb cervesa i romaní:**

Ingredients (per a 4 persones):

2 braços de xot marcats (demanau al carnisser que us els marqui) 1 llauna de cervesa (33cl) 6 alls esclafats (sense pelar). Sal, pebre bo, un poc de romaní fresc. Oli d'oliva per untar la carn. Preparació: Salpebrau la carn. Col·locau els alls esclafats dins els talls de la carn. Untau els dos braços de xot amb oli i col·locau-los dins una greixonera baixa. Abocau tot el contingut de la llauna de cervesa dins la greixonera juntament amb les branques de romaní. Enceneu el forn a 220°. En ser calent, enfornau el xot i manteniu-lo a aquesta temperatura durant 1/2 hora. Passat aquest temps, baixau la potència a 180° i coeu-lo fins que la carn sigui ben daurada i en picar-la no ofereixi resistència (aproximadament 3/4 d'hora). Durant aquests 45 minuts, regau la carn amb el mateix suc de la greixonera de tant en tant (tres o quatre vegades). Això evitarà que la carn s'assequi. Finalitzarem la cocció tapant-la amb un paper d'alumini els darrers

5 minuts. Podeu acompanyar el rostít amb patatí fregit, mongetes saltejades, puré de patates, ensalada, cebetes franceses caramel·litzades, etc.

A la fotografia que acompanya aquest article podeu veure algunes de les diverses peces que ofereix l'especejament del xot: (de dalt a baix i d'esquerra a dreta): costelles, coll, falda, cuixa i ronyons, llomillo i espatlla.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí 7 dies.

Bona Fira i Bon Firó. Molts d'anys a tots.

Juan A. Fernández  
www.cuinant.com



## ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

## El gran bordell o casa de barrets, en crisi

Insultant!: Les fortunes més grans del món han augmentat un trenta per cent més, malgrat estar en temps de crisi. Oi que no endevineu sobre quines espatlles s'ha fet el percentatge esmentat? No manca haver estudiat a la Sorbona, per a saber que s'ha fet sobre les nostres, amb els consentiments de tots els governants del món. La fira nàutica de Palma, com podeu suposar el preu dels iots i llanxes no és de l'abast dels que cobren el sou mínim interprofessional, s'espera una pujada de vendes. Hem hagut "d'ajudar" als bancs amb doblers públics (llegiu, dels impostos de tots els ciutadans), ja que alguns d'ells, degut als riscos de certes operacions (amb els dipòsits dels estalvis dels clients) no els podien tornar. O sigui que banyuts i fotuts altra vegada i no vos preocupeu que no serà la darrera, com amb l'anunciada pujada de l'IVA.

La nina d'en Rajoy (la recordau?), viu a l'apartament d'un ex molt honorable del Pius Pius. A més ella és prou democràtica, mai de mai, donaria suport al jutge Garzón, la seva tendència innata és de "secció femenina". M'han dit gorrionets, i no vagi per cert, que està imputada en el cas Gürtel, per haver rebut una medalla d'or amb la cara d'Escrivà de Balaguer. Això també podria ésser vera, qui ho sap. De tant en tant per poder digerir tota la merda que està sobresortint per segons quins espais i de la que segons quins personatges ja els hi està arribant al coll, hom es pot esbravar, amb el permís de lectors i lectores, fent una mica de periodisme-ficció, no?.

Hom quan arriba la primavera i aquesta és de pinyol vermell, amb els trastorns hormonals propicis d'ella, se li accentua la incorrecció política. I es posa, en part, la serietat per muntera, perquè es fa molt difícil i complicat, pair tantes i tantes bestieses que ens ofereix

segon quina burri-fauna política. Però avui em fa una vessa que no és de dir escriure sobre ells, ja que ho he fet en altres articles i m'agradaria que "Santa Inspiració" ora pro nobis! s'apiadés de mi i de la meva neurona, i m'obris una clariana interessant sobre la que escriure i no repetir-me a risc d'avorrir-vos.

Hom va borinejant sobre diverses notícies dels diversos noticiaris (no NODOS) que aquests si que eren prou avorrits, vengui inauguracions de pantans, o en Fraga amb vestit de banys (meyba) movent la còrpora per les platges de Palomares, per mostrar que no hi havia perill en banyar-se, malgrat haver caigut un parell de bombes atòmiques d'un bombarder americà, un B52, les quals el servei d'intel·ligència, disfressat d'un pescador de la zona (riu) varen trobar. Des les processons dels corpus i de les senyores vestides de negra i amb "peineta" i dels altres lluenters robes militars i xaqués de levita, tot seguint la cúria apostòlica, millor no dir res. A mi el que més m'agradava del Corpus eren "els avellaners" i el gelat amb "quartos", que després de la processó ens menjàvem a ca la nostra tieta Margalida. Bé, ja m'he tornat embullar.

Volia dir que en uns darrers noticiars televisius, em va arribar la informació dels diversos oficials nazis que trobaren resguardats dins aquesta "Espanya" que si "és capaç d'helar el corazón". Inclusiu un personatge d'aquests i no fa gaire, va donar un suport increïble a l'ultra dreta. Otto Skorzeny, personatge nazi prou important, té un bon currículum, va morir el 1975 a Madrid, i n'hi havia molts d'altres emparats per la Dictadura Franquista, i qualque "demòcrata" dels que encara formen part de la capçalera del plantell del Pius Pius, que possiblement no ho sabia (algú s'ho creu?)

pul·lulava com a ministre de Governació del Govern d'Arias Navarro, si el mateix del meyba. Que ara és president d'honor de la formació popular.

M'haureu de tornar perdonar per segona vegada, vos prometo que a partir d'ara, procuraré ésser més acurat amb el que escric.

L'altre dia de pagès, no sé quin periodista, però la va encertar de ple, per referir-se al cap de l'oposició, ho feu d'aquesta manera: "Rajoy de Cospedal". Em va fer gràcia la seva fina ironia. De segur que tots ells tenen les "mans ben netes".

Per acabar, també estic molt satisfet de la recusació per part de Baltasar Garzón del jutge Varela, arrel que va assessorar a les parts, llegiu Falange i "Manos limpias", en els seus escrits d'acusació. Per tant, no es pot ésser jutge i part. Em sembla que la moguda se'ls hi està escapant de les mans, i ja s'ha convertit en un tema internacional, quan vint i set alts mandataris de diversos estats i la UNESCO, han signat un document de suport al jutge Garzón.

Acab fent una petició als tribunals de justícia (si és possible) que facin feina a escarada, ja que si s'executessin totes les fiances civils imposades per casos de presumpta corrupció, sobre tot d'alts mandataris dels Pius Pius; des del Govern Balear fins els ajuntaments dels pobles de Mallorca, podrien tenir superàvit en els seus pressupostos.

Bones festes, fira i bon Firó.

Josep Bonnín

