

PARLEM DE CUINA



Juan A.Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Caldereta de peix

Per a fer un bon plat, ja sigui de carn o de peix, hem de fer un bon brou

Fa dues setmanes vàrem obrir el restaurant Ben Cuinat de l'institut i el menú d'inauguració duia com a plat principal una caldereta de peix i marisc. Així que avui usarem aquesta elaboració per xerrar de brous, peixos i plats de cullera.

Per a fer un bon plat, ja sigui de carn o de peix, hem de fer un bon brou. I fer un brou no vol dir fer-lo de productes de segona, tot el contrari. Com en totes les elaboracions una correcta elecció de la matèria primera ens garanteix un resultat òptim.

És que a vegades podem pensar que com que és per fer brou, aquella ceba pansida o el julivert que ha està més cap allà que cap aquí, bé va per fer es brou; i ens equivocam de totes.

Així doncs, per a fer el plat d'avui partirem d'espines i caps de peix fresc o bé de morralla ben neta i escatada. També usarem una bresa, que és el nom que li donam al conjunt de verdures aromàtiques tals com cebes, alls, pastanagues, porros, xirivies, naps o cebes tendres. També usarem algunes herbes aromàtiques, principalment julivert i llorer i si ens agrada podem posar-hi àpit.

El peix net i la verdura tallada a daus mitjancers la posarem a sofregir dins una olla o greixonera foc foc, volem que la carn de peix es dori. Un cop que la carn està tota desfeta hi posarem una generosa cullerada de pebre bord. Sofregirem una mica i passats 3 o 4 minuts afegirem una tassa grossa de tomàtiga triturada.

Aigua i a bullir (no cal posar-hi sal, ho farem després).

A part, farem una americana amb les pells i cap de gambes sofregides al foc viu amb una bresa. Igual que havíem fet abans, un cop la verdura estigui dauradera afegirem pebre bord i tomàtiga triturada, no sense abans haver flamejat amb cognac el sofregit.

Hi posarem una cullerada de farina la cuinarem 4 minuts i seguidament posarem a bullir.

Ambdues elaboracions han de bullir uns 30/40 minuts. Passat aquest temps el brou el passarem per un xino i l'americana li donarem turmix i també la colarem per un cedàs finet. Mesclarem les dues elaboracions tira a tira ajustant el sabor a marisc que vulguem.

Agafarem una grapada d'ametlles, un poc de julivert i un parell de dents d'alls i en farem una picada dins un morter i també ho afegirem al brou.

Ara ja amb el brou preparat sí que el podem trempar de sal un poc. No gaire, que encara hi falta més peix i marisc.

Ara prepararem el peix de la caldereta, jo hi vaig posar, per persona, un bocí de rap, un de bacallà, trempats, passats per farina i fregit. Pel que fa al marisc, 3 gambes i 3 muscles per persona, saltejats.

Posarem el peix i marisc dins el brou i ho farem coure uns minuts, justet de brou, tampoc han de tornar a la vida de nedar.

Hi ha qui posa la greixonera dins el forn amb un poc de pa rallat damunt per a gratinar, com trobeu.

Servirem ben calent amb unes torradetes de pa.

Ja fa un temps (2019)... com ha passat d'aviat... en aquestes pàgines vàrem xerrar de les diferències entre una sarsuela i una caldereta, per si voleu recuperar la tertúlia, aquí teniu l'enllaç https://cuinant.com/pdf/6%20abril%2019.pdf

Per a fer aquest tipus de cuinats amb peix heu de tenir en compte algunes coses:

- Els brous millor que siguin de peixos blancs, tenen un sabor més suau i el contingut de greix és menor. Sardines, tonyines, arengades, salmó o tonyina millor torrats que en brou.

- Aquesta regla també s'aplica al peix propi de la caldereta, el preix blau bullit queda sec, millor usar peixos blancs (bacallà, rap, lluç, orada, llenguado, llobarro, anfós, etc).

- Com que aquest brous duen tomàtiga, poden fermentar fàcilment així que vigilau bé la seva elaboració i posterior conservació.

- Millor guardar el sofregit sense aigua, si guardau el brou fet que sigui ben fred abans de posar a congelar o conservar; feis-lo bullir sempre abans de consumir.

Si us sobra brou de caldereta podeu usar-lo per a fer un arròs o una paella.

Si us sobra peix el podeu esmicar per a fer croquetes.

Si us sobra marisc... bé, marisc no en sobra mai.



CUINA DE TEMPORADA:

Caldereta de xot

Aquí us deixo una altre recepta de caldereta, però aquest cop de xot.

INGREDIENTS (per a 6 persones)

- 1 kg de carn de xot a daus
- 3 dents d'alls
- Herbes provençals al gust
- 2 cebes
- 1 tomàtiga
- 1 pebre vermell
- 1 copa de vi blanc.
- Brou de carn
- Llorer
- Pebre vermell dolç
- Oli d'oliva verge

ELABORACIÓ:

- Començam assaonant la carn i fregint-la en oli d'oliva verge extra fins a daurar bé l'exterior. Després mateix oli en què hem fregit la carn preparam un sofregit amb la ceba i el pebre molt picats.
- Quan la ceba estigui transparent i el pebre hagi canviat de color, afegim les branquetes aromàtiques, la fulla de llorer i un manat de julivert picat, també afegim una mica de pebre vermell
- Incorporam a continuació la tomàtiga ben picada i sense llavors i remenam amb la resta d'ingredients deixant que es cuini a poc a poc fins que no quedi res de líquid. En aquest moment tornam el xot a la cassola, hi afegim el vi i deixam que evapori l'alcohol remenant durant un minut.
- Obrim ja el cuinat amb el brou i deixam que es faci a foc lent durant uns 50 minuts, fins que la carn estigui ben tendra.
- Podem posa-hi patató com a guarnició.



ESCOLA DE CUINA:

Més plats de cullera i brou:

- Escaldums https://www.cuinant.com/escaldums%20de%20pollastre.html
- Conill amb ceba : https://cuinant.com/conill-ceba.html
- Ofegat de bou: https://www.cuinant.com/mel.htm
- Estofat de caça https://www.cuinant.com/especial%20firo%202008.htm#3
- Bacallà a la vizcaïna: https://cuinant.com/especial%20firo%202008.htm#2
- Cuinat eivissenc de peix https://cuinant.com/joana%20maria%20garces%20riera.htm