



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Us ve de gust una paella?

Hi ha tantes formes de fer la paella com cuineres i cuiners

La paella és un dels plats que més m'agrada menjar. Cuinar-la ja és una altra cosa. No m'entengueu malament m'agrada fer una paella, però és una gran responsabilitat i no és fàcil. Són molts factors a tenir en compte. Com es diu amb mallorquí s'ha d'anar amb seny de bística vella. De fet ara que em poso a escriure sobre ella i pens tot el que vull dir, tal vegada no em basti l'espai. Però bé, segur que digui el que digui i pensi el que pensi, no estirem d'acord tots ja que hi ha tantes formes de fer la paella com nombre de cuineres i cuiners.

Començaré per a descriure que és una paella... o millor dit, el que no és: no és un arròs amb coses.

Una paella és un plat delicat on l'equilibri entre els ingredients ha d'estar coordinat i els diferents punts de cocció s'han de controlar a l'extrem. Una paella ha d'esser seca i sucosa a l'hora, amb el gra de l'arròs al seu punt (un poc sencer), però a l'hora amb un toc de cremadet a la base. Una paella pot esser cega, mixta, vegana, de carn, de peix, negra, mallorquina o valenciana, però sempre l'hem de cuinar dins una paellera.

El recipient

La paellera és l'únic estri que podem

usar, ja que essent un recipient amb els costats baixos i una boca molt ampla fa que l'evaporació sigui molt ràpida i faciliti l'eixugat del cuinat. Aquest recipient pot esser de ferro o inox.

El foc

Podem fer paelles al foc de llenya o dins la cuina, però sigui com sigui el foc l'hem de tractar com un ingredient més. És tan important el maneig i control del foc, que no tenir-ho en compte ens pot fer malbé tota l'elaboració. Per exemple: començam amb un foc viu per al sofregit, el baixam al posar-hi el pebre bord i nacarar l'arròs. El tornam a pujar al posar-hi el líquid i el tornam a baixar quan arrenqui el bull.

Brou o no

Si i no. Si jo faig una paella que puc controlar tot es temps, amb uns ingredients de qualitat, un bon sofregit i uns bons condiments, Perquè ho he d'emascarar amb un brou? Que pot esser un bon brou, però la paella farà gust als ingredients del brou i no als que hem posat.

Per contra si he de fer varies paelles al mateix moment o varies una darrera l'altra i no puc estar al 100% amb cada una d'elles sí que m'ajudaré d'un bon brou que em facilitarà la feina.

L'arròs

Sempre de gra rodo i si és Bomba millor. Aquests tipus d'arròs absorbeixen bé els líquids i retenen els sabors. A diferència de l'arròs llarg que és més apropiat per a elaboracions fredes.

Aquí faig un petit parèntesi

per a explicar-vos quins tipus d'arròs trobam, no obstant això, l'arròs ja es mereix un article per a ell tot sol.

Al mercat es troben varis tipus d'arròs, segons la mida del gra, segons el seu sabor o si porten algun tipus de preelaboració:

- Arròs de gra llarg, tipus Indica (varietals Puntal i Thaibonet)

- Arròs de gra mitjà i gra rodó, tipus Japònica (aquest és el de la paella) (Varietats Senia, Bahía, Lido i bomba)

- L'arròs Arborio, varietat italiana que s'adapta molt bé a les elaboracions me-

loses i cremoses dels risottos.

- Carnaroli, similar al Bomba, que manté un grau de «cremositat» molt alt.

- Basmati, amb el seu aroma especial i bàsic per a la cuina índia i pakistanesa

- La varietat tailandesa Thai o Gessamí recorda lleugerament l'olor d'aquesta flor. La seva introducció s'ha produït amb les mateixes finalitats que la varietat Basmati.

- A Itàlia s'ha creat un nou tipus, anomenat Venere, en creuar varietats.

- L'integral, que porta la closca del gra i destaca pel seu interessant sabor.

- L'arròs glutinós, procedent de Laos i Tailàndia, té la particularitat d'endurir-se, formant una mena de pasta a causa de l'alta proporció de midó. Es fa servir sobretot en elaboracions orientals com el sushi.

- Com veis sí que és important l'elecció del tipus d'arròs. No ho he dit abans però els que he anomenat són alguns dels més comuns... existeixen més de 2000 varietats d'aquest cereal (Oryza Sativa).

Ingredients:

Una paella és un plat molt agraït pel que fa a la grans quantitats d'ingredients que podem usar, però baix el meu parer n'hi ha que no poden formar part mai d'una paella i d'altres que són imprescindibles.

- Deixam a banda el que podem posar dins un brou si optam per fer-lo.

- Una paella no porta mai, pastanagues, porro, bròquil, pinya (colfrofí), col, albergínia, olives, encurtits, fruites, un altre hidrat de carboni a part de l'arròs, salsa de soja o altres salses comercials, embotits, lleties o ciurons.

- Imprescindibles: all, julivert, safrà, carxofa (si és el temps), mongetes, pèsols, garrafó.

- Menció a part mereix el colorant alimentari usat per a les paelles (salsafran, colorant paella, groc paella) El colorant E 102 és Tartrazina, elaborat amb derivats del petroli, el nostre cos no el pot digerir i poc provocar ansietat, falta de concentració i excitació en nins petits. Per a donar color usarem tomàtiga, pebre bord i safrà natural.



CUINA DE TEMPORADA:

Paella mixta

INGREDIENTS

Per a cinc persones:

- 250 grams de carn a daus (conill, llom, pollastre, panxeta)
- 250 grams de marisc (llagosta, gambes, cranc, escamarlans, rap, lluç, bacallà).
- 5 tasses rases d'arròs.
- 1 pebre vermell escalivat i pelat i 1 pebre vermell cru.
- 2 Carxofes, netes i blanquejades, 100 grams de mongetes fresques trossegades, 100 grams de xíxols frescs, 100 grams pèsols, 1 ceba, julivert, all.
- 2 llagostins per persona, 2 gambes per persona, 2 musclos per persona, 2 cossos de cranc trossegats, safrà en branca, tomàtiga triturada natural, pebre bord dolç, oli.

ELABORACIÓ:

- Un cop netes totes les carns i la verdura ho trossegarem tot convenientment.
- Amb una mica d'oli daurarem dins la paella el marisc i el peix, que reservarem per més tard.
- En la mateixa paella daurem la carn assaonada i una vegada que aquesta estigui daurada afegirem el pebre vermell cru, la ceba. Farem un bon sofregit. Ara podem afegir-hi una cullerada de pebre bord dolç i seguidament 5 cullerades de tomàtiga triturada. Posar-hi la resta de verdures.
- Acte seguit marcarem (nacarar) l'arròs i afegirem el líquid (2 x 1 d'arròs.)
- A mitja cocció hi afegirem la picada i el marisc i peix reservat.
- Rectificar de gustos i coure a foc lent. Total 12/16 minuts. Si se'ns crema o no podem controlar la cocció podem ajudar-nos d'un forn per als darrers minuts.



ESCOLA DE CUINA:

- La proporció entre arròs i líquid és 1 per 2.
- Jo pas un poc l'arròs abans de posar-hi l'aigua. N'hi ha que posen l'aigua i després l'arròs. Això jo ho faig amb l'arròs brut.
- N'hi ha que diuen que la ceba fa plorar l'arròs i que no n'hi hem de posar. Sí que és cert que la ceba aporta humitat, però just tenir-ho en compte trobo que queda millor posant-n'hi.
- Com a curiositat basta fer una volta pel Youtube o les xarxes socials per veure com és una paella fora casa i perquè és millor no demanar-ne si sortim fora de les nostres fronteres. Els ingredients per a una paella al Regne Unit, França i altres països són l'arròs llarg, les anelles de calamar, les rodanxes de xoriç, salsitxes i el pollastre tallat a quarts.
- El xoriç i salsitxes ja clama al cel, suposo que com que és típic i la paella també... doncs ho juntem.