



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Salses, vinagretes i d'altres

Algunes idees per a donar més alegria a les amanides estiuencques

Ara que l'estiu ja és aquí ve més de gust preparar amanides; però a vegades a l'hora de condimentar aquest tipus de preparacions empram sempre els mateixos ingredients. Per això per a aquesta setmana us proposo un seguit de receptes de vinagretes i salses per a amanides. Esper que disfruteu d'un dels plats per excel·lència de l'estiu.

1.- Vinagreta de taronja, per a una amanida amb peix, marisc i espàrrecs:
- 1/3 de suc de taronja natural, 1/3 d'oli d'oliva, 1/3 de vinagre de vi blanc, un poc de sal, anet picat, una cullerada de salsa ketchup. Mesclau tots els ingredients abans de servir i regar l'amanida.

2.- Vinagreta calenta de fraules i verdures. Per a amanides amb peix o carns molt suaus (pollastre), carxofes, espàrrecs i cogombre:

50 grams d'oli d'oliva, 50 grams de vinagre de vi negre, sal, anet, 2 cullerades de confitura de fraules, una pastanaga picada, una ceba tendra a juliana molt fina. Encalentiu l'oli i el vinagre, quan comenci a bullir afegir-hi la confitura i les verdures, deixar coure 5 minuts.

Rectificau de sal i serviu-la tèbia

3.- Salsa de iogurt àcid. Per a una amanida de patates, pollastre, poma, fruits secs i api.

1 iogurt natural sense sucre, una llimona (el suc), una punteta de mostassa, sal i un ratxet de llet.

Mesclau el iogurt amb la llimona, la mostassa i un poc de sal. Aclariu-ho fins a aconseguir la textura desitjada amb un poc de llet.

4.- Salsa de guacamole. Per a amanides variades de vegetals o bé per a fer dip amb crudites:

1 advocat, ½ ceba petita picada, ½ tomàtiga pelada i picada, 1 all picat, el suc de mitja llimona, sal i pebre bo, (optatiu un iogurt natural sense sucre)

Pelau l'avocat i fer amb ell una pasta a la qual afegirem la resta d'ingredients, fins a aconseguir una salsa homogènia.

5.- Salsa de formatge blau. Per a amanides de pollastre, fruits secs, poma i endívies:

100 grams de formatge blau, 100 grams de nata líquida, un poc de llet i sal. Amb el túrmix muntau el formatge amb la nata, i aclariu la salsa resultant amb la llet fins a aconseguir la cremositat desitjada. Rectificau de sal.

6.- Vinagreta de poma, per a amanides variades de vegetals amb carn: Parts iguals d'oli i vinagre de vi blanc, una cullerada de compota de poma, sal i pebre bo. Homegeneïtzau tots els ingredients i serviu.



7.- Salsa rosa. Una salsa amb nom propi molt indicada tant per a amanides de vegetals com un bon còctel de gambes. 100 grams de maonesa, el suc d'una taronja, 2 cullerades de cognac, 2 cullerades de ketchup, sal i un poc de pebre bo blanc. Homegeneïtzau tots els ingredients i serviu.

8.- Salsa César. Una altra salsa amb nom propi:

70 ml d'oli d'oliva i 1 ou (amb això farem maonesa), a la que afegirem: 3 o 4 anxoves, 1 culleradeta de salsa Perrins, 1 culleradeta de vinagre de poma, 1 culleradeta de mostassa antiga de Dijon, el suc de mitja llimona, un gra d'all, 50 grams de formatge parmesà ratllat i pebre negre acabat de moldre.

9.- Salsa tàrtara. Per a una amanida amb poma, patates i mongetes.

Aquesta salsa també parteix d'una bona maonesa a la qual afegirem mostassa de Dijon, tàperes, olives, ceba tendra i cogombres envinagrats.

10.- Vinagreta de mantega daurada (també se la coneix com a mantega negra, mantega noisette o avellanada)

Ingredients: 50 grams de mantega, 2 cullerades de vinagre, 2 cullerades de mostassa de Dijon, una culleradeta de sal, una culleradeta de pebre negre molt, un grapat de coriandre fresc.

Preparació: En primer lloc hem d'elaborar la mantega daurada. Per això usarem utilitzar una petita olleta d'inox amb fons refractari que ens permeti observar com la mantega canvia de color. Només cal encalenti aquesta a foc lent entre 5 i 10 minuts, observant com es va caramel·litzar lentament. La mantega marró està llesta quan es forma una escuma fina i, en remenar amb una cullera, veiem com ha aconseguit una tonalitat marró/ daurada. Un cop la mantega arriba al color adequat, hem de passar-la a un nou recipient. En el procés es forma un dipòsit de residus sòlids, que es poden utilitzar o no a la vinagreta, però m'estim més rebutjar-los. Un cop tinguem a punt la mantega, només hem de mesclar-ne tres parts, amb una part de vinagre i una altra de mostassa de Dijon. Posau-la bé de gust. Bateu bé abans de servir.

CUINA DE TEMPORADA:

Amanida de verdures al dente

Amb gelatina de formatge maonès i vinagreta calenta

INGREDIENTS (per a 4 persones)

Per a les verdures:

- 8 espàrrecs verds, 2 pastanagues, uns brotets de colflori, uns brotets de bròquil.
- 2 tomàtigs pelades i tallades a quadrets.
- Un enciam francès o Trocadero

Per a la gelatina de formatge:

- 200 grams de formatge maonès tendre.
- 100 grams de llet, 200 grams de nata, 2 fulles de gelatina.

Per a la vinagreta:

- Parts iguals d'oli d'oliva verge i vinagre balsàmic (50 grams aproximadament), julivert picat.

ELABORACIÓ:

- Netejau els espàrrecs i els donau un bull amb aigua amb sal durant 5 o 6 minuts. Refredar dins aigua amb gel perquè mantinguin el seu color.
- Pelar la tomàtiga, llevar llavors i tallar a daus.
- Netejau les fulles d'enciam i les reservau.
- Tallau a bocinets regulars la resta de verdures i posau-les a coure, sense oblidar vigilar els temps de cocció. Han de quedar al dente. També pensau a refredar-les dins aigua amb gel.
- Triturar amb el túrmix el formatge, la llet (reserveu-ne un poquet, per a encalenti-la i dissoldre la gelatina) i la nata, fins a tenir una crema homogènia. Afegiu la llet amb la gelatina, amb suavitat. Estirau-la dins una palangana i refredar.
- Col·locau un bouquet d'enciam en el centre del plat i completau l'amanida amb la resta de les verdures. Treis la gelatina i tallau-la a daus que repartim sobre el plat. Repartiu la tomàtiga reservada.
- Regar-ho tot amb un poc de vinagreta calenta.



ESCOLA DE CUINA:

- No heu d'afegir les salses o les vinagretes fins a l'hora de servir. Conservaran la textura.
- No tallau les lletugues amb el ganivet, millor a mà. Si els hem de guardar no s'oxidaran aviat.
- No deixeu els ingredients en remull per a netejar-los, absorbiran aigua i perdran les propietats
- La riquesa resideix amb la varietat; provau d'afegir a les vostres amanides altres ingredients tals com taronges, raïm, kiwi, peix a la planxa, pollastre rostit fred, herbes aromàtiques fresques, embotits, formatges, xampinyons crus, etc.
- Combinen molt bé amb les amanides els sabors agre-dolços i les combinacions fred-calor.
- Millor realitzau les quantitats justes d'amanida per no haver de guardar-ne pel dia següent.
- Procurau combinar colors, sabors i textures, i si les muntam dins plats convé deixar espais entre els ingredients, el blanc del plat dona sensació d'ordre, pulcritud i coherència. Els diversos espais en blanc també ens serviran per contrastar amb les salses que faran d'unió dels ingredients.