



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Col·laboració especial Maria Ferrer

Article publicat en el Sòller dia 26 d'agost de 2006

Per a la jornada gastronòmica d'avui contem amb la col·laboració de sa meva padrina, na Maria Ferrer (de ses Ses Set Cases), que ens mostra con elaborar una coca de verdures i trampó.

Per a l'elaboració d'avui l'hi he demanat a veure si me podria ensenyar a fer una coca de verdures com les que fa ella. Dit i fet, hem passat tot el matí fent-ne una i depurés hem acabat amb una bona berenada. Un matí ben entretingut de feina i xerrada de quan ella era petita. Me sap greu que no la pugueu provar, però us asseguro que està per llepar-se els dits.

Seguidament us detall els ingredients i l'elaboració, tenint en compte que amb aquesta recepta hem elaborat dues coques de 40 x 30 cm (per a unes 10/15 persones). També cal tenir en compte que la meva padrina no mesura res i tot o fa «a ull», així i tot jo us passo les mesures jo que vaig anar prenent.

Coca de verdures i trampó

Ingredients:

- Farina fluixa 750 grams
- 1 sobre i mig de llevat químic «canari»

- Un ratxet d'oli d'oliva verge
- 1 tassó d'aigua
- 75 grams de mantega

Verdures (part 1)

- o 3 pebres verds tallats a daus petits
- o 3 tomàtigs tallades a daus petits
- o 1 ceba tendra
- o 1 ceba blanca
- o Julivert i all picat

Verdures (part 2)

- o 1 manat de bledes o espinacs
- o 1 pebre vermell
- o 2 cebes tendres
- o Julivert i all picat



Per a tota la verdura

- o sal, oli d'oliva verge, pebre bo negre i pebre bo dolç.

Elaboració:

- Dins una casseroles posau a dissoldre la mantega amb l'aigua (no ha de bullir). Un cop estigui dissolta la mantega i en calent l'afegirem a la farina, i començarem a empastar, afegint-hi un ratxet d'oli i un poc d'aigua, si en fa falta. Durant

l'empastat afegirem el llevat. Ha de quedar una pasta homogènia, maneja-dissa i que no s'aferrí a les mans. Un poc tèbia.

La pasta resultant la dividirem en dues parts iguals i amb elles formarem un cilindre gruixut (de la mida de la palangana), que anirem estirant amb les mans per tal de cobrir tota la superfície de la palangana, que prèviament hem untat amb greix. Ha de resultar una pasta fina i d'igual gruix per tota la superfície.

Les verdures, prèviament netejades, les tallarem a daus petits (els dos grups per separat, dins dos dols diferents) i seguidament les tremparem amb un poc d'oli d'oliva verge un poc de sal i un poc de pebre bo negre.

Repartirem la verdura sobre la pasta (meitat i meitat) i l'enfornarem a foc fort uns 30/35 minuts, fins que veiem la pasta ben cuita i daurada per la base.

Xerrant amb ella descobrim algunes coses curioses sobre aquesta elaboració típica Mallorquina.

Fa alguns anys a Sòller s'elaborava la coca de verdures amb pinya (colflori), amb un farcit semblant als dels cocar-rois.

També se n'elaboraven de julivert. Quan ella era petita vivia a cavall de Sa Costera i Cala Tuent (Can Lleig) i recorda com la seva mare feia coques grosses en el forn de llenya, per a

tota la gent que feia feina a la finca.

A diferència d'ara, que sovint hi ha celebracions i aquest és un plat típic de quasi tots els actes al voltant d'una cuina, abans no es celebraven tantes festes, sols el dia del Sant, moment en que aprofitaven per a realitzar aquesta elaboració.

També recorda que moltes vegades va ajudar a la seva mare a fer braços de Gitano... però això serà per a un altre dia.

CUINA DE TEMPORADA:

Coca de ceba caramel·litzada i figues

Ja que parlem de coques de verdura, us en posaré una altra que a mi m'agrada molt. Coca de ceba caramel·litzada i figues.

INGREDIENTS

- 1 tassó d'aigua tèbia
- 1 tassó d'oli d'oliva
- 1 tassó de suc de taronja
- 10 grams de llevat de pa
- Sal
- 1 la farina que agafi.
- 1 ceba a juliana
- Oli d'oliva
- Una cullerada de sucre
- Un grapat de figues xapades per la meitat (jo en tenia congelades de l'estiu passat)

ELABORACIÓ:

- Encalentirem un poc l'aigua (34 °C) i en ella dissoldrem el llevat de pa (sacharomices cerevisiae). Un cop ben fos el llevat ja hi podem afegir l'oli i el suc. Poc a poc ho anirem pastant amb la farina (de força) i una mica de sal. Ens ha de quedar una pasta maneja-dissa, però tova (més tova que la massa de pa).
- Ara la podem estirar dins una palangana i la deixarem reposar 15 minuts, el temps que preparam la ceba.
- La ceba l'hem de tallar a juliana fina i l'hem de fer dins una pella a foc fluix fins que quedi daurada. L'acabarem amb una cullerada de sucre per a que tot caramel·litzí.
- Ara ja podem repartir la ceba per damunt la pasta i també col·locar-hi les figues.
- Sols queda enfornar-la uns 30 minuts a 170°C.



ESCOLA DE CUINA:

OBITUARI:

Padrina, ens has deixat i t'enyorarem molt. Sempre seguiràs en els nostres cors. Agraïts per tota la vida d'amor incondicional que ens oferires. Descansa en pau padrina.

Cada passa que farem,
serà amb el teu record;
i recordant com eres,
trobarem els nostre conhort.

https://www.youtube.com/watch?v=5UudkNlh39Q&t=309s