



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# De la mar a la taula

Show cooking, la darrera activitat del projecte

En el mateix moment que estiguen llegint aquest setmanari (divendres), nosaltres estarem apunt de començar la darrera activitat del projecte del Mar a la Taula que durant el darrers mesos hem duit a terme de forma col·laboradora amb el Museu de la Mar (Museu Marítim de Mallorca), el grup del taller de Memòria de serveis socials i l'Institut Guillem Colom.

En aquesta ocasió ens toca cuinar a nosaltres i com que l'assistència a l'activitat és prèvia reserva, i crec que ja està ple; he trobat adient deixar-vos avui ses dues receptes que farem i així fer-vos també partícips d'aquestes dèries gastronòmiques nostres.

Començarem fent cruixents de peix, farcits d'oliva, formatge, i acompanyats de ceba confitada i confitura de tomàtiga. Aquest plat surt de la combinació de la recepta del pa amb oli cruixent del concurs del Corte Inglés del 2014 i de l'orada amb tapenade que fèiem al Bens d'Avall (al 92)... uf!, com passa el temps.

Aquest plat el farem versió pinxo o aperitiu:

### Cruixents de peix amb olivada de Sóller, ceba confitada i confitura de tomàtigues:

Ingredients per a 10 persones: 400 grams en brut de peix blanc que des-

prés desespinaem i filetejem; oli verge extra de Sóller, sal i llimona i 10 bastonets de formatge mallorquí semi.

Ingredients per a l'olivada: 200 grams d'olives negres de Sóller trenca-des i sense pinyol, una grapada de tàperes, el suc d'una llimona, 1 cullerada de mostassa, 4 cullerades de cognac i 6 cullerades d'oli d'oliva verge extra de Sóller

Ingredients pel cruixent: 2 barres de pa baguette pre-cuinada i congelada, que tallarem un cop congelada a làmines molt fines amb l'ajut de la màquina de talla carn-freda.

Ingredients per als confitats: 1 ceba blanca i una ceba morada, mig tassó de vi blanc, dues cullerades de sucre. I per a la confitura: 2 tomàtigues, el mateix pes en sucre, una pell de llimona i una branca de canyella.

Elaboració: Marcau a foc viu i amb un poc d'oli dins una pella els filets de peix ben desespinaats i assaonats. Reservar-ho per més endavant.

Triturau tots els ingredients de l'olivada fins a assolir una pasta cremosa que untarem sobre cada una de les llesques de pa, a sobre i posarem el filet de peix i ho embolicarem tot sobre si mateix, pitjant-ho bé. Regarem amb oli d'oliva verge i ho enforbarem a uns 180°C uns 10 minuts, fins que el pa agafi color i quedi cruixent. També es pot fre-



gir. Guarnirem aquesta elaboració amb la ceba confitada i una confitura de tomàtiga feta al moment.

L'altre plat de l'activitat també és un tant especial, ja que va esser el plat que duiguérem al concurs «4<sup>o</sup> Concorso Europeo - Chicco di riso d'oro», a Itàlia l'any 2004. Es tracta d'una altra fusió; aquesta vegada entre un risotto i un arròs negre. En aquesta cas confitam la ceba i la sèpia amb sobrassada i mel i enlloc d'acabar-ho amb parmesano ho farem amb formatge maonès.

### Arròs melòs de sèpia amb sobrassada i mel de Sóller i formatge maonès guarnit amb all i oli negre.

Ingredients (per a 4 pax): 1 sèpia neta i tallada a juliana fina, la tinta de la sèpia, 100 grams de panxeta de porc tallada a juliana fina, 50-100 grams de sobrassada, 2 cullerades de mel, 4 racions d'arròs, aigua tèbia (2 x 1 d'arròs), sal, safrà natural, picada d'all i julivert, all i oli fet amb tint de sèpia i formatge rallat.

Elaboració: Sofregiu dins un sauté i amb oli d'oliva la panxeta. Quan comenci a daurar-se afegiu-hi la sèpia, uns minuts després la ceba, que courem fins que evapori l'aigua que amolla. Després afegiu la sobrassada i la mel i ho confitau tot a foc viu. Afegiu-hi l'arròs i sofregiu-ho una mica, afegiu-hi l'aigua i la tinta de sèpia i anau remenant suaument fins que quasi sigui cuit l'arròs. A mitja cocció es pot afegir el safrà i la picada. Acabau la cocció dins el forn o sobre el foc, però, amb el recipient tapat. Treure del foc i pegau-li una remenada suau mentre li afegiu el formatge rallat.

Servir amb un poc d'all i oli negre. Com veis dues receptes on la combinació de sabors juga un paper important i on cerquem noves sensacions sense perdre el fil principal.

Si seguiu les nostres xarxes socials veureu les imatges d'aquesta i les activitats anteriors i també us animo a seguir l'activitat en directe per l'instagram del centre a partir de les 10:30 del matí.

Crec que no ho havia dit abans però aquesta activitat a està inclosa en el programa d'activitats organitzades pel Museu Marítim de Mallorca, en motiu del dia internacional dels museus

Les imatges que acompanyen aquestes paraules són fetes als trasts del mercat de l'Olivar la setmana passada.

### CUINA DE TEMPORADA:

## Coca tapada de peix i marisc

I com que no hi ha dos sense tres, i posat que anam de peix i de recuperar receptes; doncs aquí us deixo la que presentarem a la XX Mostra de Cuina; quan encara es feia al recinte firal d'IFEBAL. Un plat de nova creació; però basat en receptes tant tradicionals com la coca de verdura, el tumbet i el frit de peix.

● **INGREDIENTS** (per la pasta): 400 grams de farina fluixa, 20 grams de saim, 50 grams d'oli d'oliva de Sóller, 200 grams d'aigua tèbia (30-35°C), 5 grams de llevat de pa dissolt dins l'aigua.

● **INGREDIENTS** (per al farciment): 2 albergínies, 1 pebre vermell, 1 carabassó, 1 ceba tendra, oli d'oliva, 500 grams de tomàtigues naturals pelades i triturades, pebre bo dolç, sal, llimona, unes fulles de moradux, 2 dents d'all, 2 fulles de llorer, 50 grams per persona de peix fresc, net i tallat a daus (mussola, gati, lluç, etc.), 50 grams per persona de marisc variat (gambes, muscles, escopinyes, etc), 1 ou batut per a pintar la pasta, moradux ben picat per a espolvorejar

● **ELABORACIÓ:** Un pic dissolt el llevat dins l'aigua tèbia, podem afegir-hi els ingredients i ho pas-tarem fins a aconseguir una pasta homogènia. Deixar-la reposar el temps que fem el farciment. Netejar les hortalisses i tallar-les a juliana d'un cm de gruix, excepte la ceba que la picarem petita. Dins una pella amb oli ben calent saltejar amb el següent ordre: pebres + ceba + llorer, albergínia i carabassó. Quan tot estigui doradet, afegir-hi moradux i el pebre bo dolç, coure 2 minuts i afegir-hi la tomàtiga. Deixau-ho coure 5 minuts fins que evapori l'aigua. A part saltejar el peix i el marisc assaonat amb sal i llimona.

Dividir en dues part la pasta ja reposada i estirar-les ben finetes. A sobre d'una d'elles disposar-hi el farciment i el peix, deixant un cm sense farciment pel perímetre. Pintar aquest espai amb l'ou batut i cobrir amb l'altra pasta, pessigar els costats, pintar amb ou per sobre, empolsar de moradux fresc i enforar a 170°C 30-40 minuts.



### ESCOLA DE CUINA:

● El peix més consumit a Espanya és el lluç, seguit del seitó, la sardina, el salmó i el llen-guado.

● Els pops són famosos per la seva intel·ligència, ja que es poden camuflar davant de possibles perills i tenen memòria a curt i a llarg termini.

● Els espanyols, juntament amb els portuguesos, són els europeus que mengen més peix.

● El 1961 només es consumien 9 quilos de peix per habitant i any, mentre que actualment la xifra ha arribat als 20 quilos.

● Galícia, Castella i Lleó, Cantàbria, el País Basc són les comunitats autònomes que més peix consumeixen.

● Tres comunitats amb costa són les que menys peix consumeixen cada any: les Balears, les Canàries i la Regió de Múrcia.