



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# Plats d'estiu

Començarem pels plats amb carabassó... que les plantes em van fuites i no dono abast

Per a la jornada d'avui us proposo tres plats fresquets, bon de fer i que alguns d'ells es poden menjar tant freds com tebis (calents no que ara fa molta calor). Començarem pels plats amb carabassó... que les plantes em van fuites i no dono abast.

Els carabassons (*Cucurbita pepo*) són el fruit de la carabassonera, una planta originària de terres americanes que es va adaptar molt bé als climes mediterranis. Tant que avui en dia és impensable la cuina de la nostra terra sense els carabassons.

Segons sembla el carabassó i altres plantes de la mateixa família com les carabasses varen ser els primers aliments cultivats per l'home, uns 800 anys abans de crist. Val a dir que a la seva terra originària es poden trobar en estat salvatge, però quasi sempre amb fruits no comestibles.

El carabassó és un tipus de carabassa de textura tendra i sabor lleugerament dolç, que pot variar en color des del groc fins al verd intens. Al seu interior la polpa és de color blanc a groc pàl·lid, amb llavors comestibles al centre. És una hortalissa amb moltes propietats nutricionals i molt poques calo-

ries, sent altament indicat en dietes de control de pes:

- El consum de carabassó aporta al nostre organisme, vitamines A, C i B9, menors quantitats de vitamina E i altres del complex B.
- És ric en potassi, fòsfor, magnesi i calci.
- El consum de 100 grams de carabassó aporta tan sols 14 kcal, és baix en greixos i proteïnes. Ofereix un nivell moderat de fibres i carbohidrats i un alt contingut en aigua (95%).
- Ajuda al control de pes.
- El seu contingut moderat en fibres, alt contingut d'aigua i baixa aportació calòrica, permet entre altres coses: controlar la gana i perdre pes, sense privar el cos de nutrients de qualitat.
- Redueix el colesterol.

Dins la cuina és un vegetal que el podem trobar quasi tot l'any, però la seva època òptima és a la primavera i a l'estiu on podem gaudir realment de les seves propietats organolèptiques al 100%. I com m'agrada també el tema de llibres de cuina m'he posat a cercar receptes amb carabassons

Al llibre d'Antoni Tugores (*Cuina encara més econòmica*) en trobam diverses truites d'estiu (amb carabassons i albergínies); motlle de carabassó; bunyollets de carabassó; arrebossat de



verdures; tumbet; carabassons farcits de tonyina; carabassons farcits de verdura, entre d'altres. També al llibre de Pere d'Alcàntara Peña trobam el tumbet, quasi omnipresent a tots els receptaris, però també podem trobar carabassons farcits, entre més receptes.

I, en darrer lloc, en el llibre de Toni

Pinya (*Cocina Balear para su Corazón*) trobam un pastís de carabassó i bledes i un puré de carabassó. Només amb aquests tres llibres ja veim que aquest vegetal té un pes important dins el nostre receptari. Així que ara agafam el davantal i ens posam mans a la feina. Començam per una crema de carabassó amb formatge. Per a fer-la necessitam un grapat de carabassons, una o dues patates, una ceba, sal, pebre negre, nou moscada, oli d'oliva aigua, un tassó de llet i un parell de bocins de formatge.

Primer netejam tots els vegetals i els tallam a bocinets petits. Dins una olla els sofregim tots junts amb un poc d'oli. Ho hem de sofregir fins que comenci a aparèixer un poc d'aferradet al fons de l'olla (efecte *maillard*). En aquest punt ho cobrim tot amb aigua i ho deixam coure uns 10 minuts a foc fluix. Passat aquest temps miram com de cuita està la verdura i seguidament hi afegim el formatge i ho remenam bé. Ho passam pel túrmix i després per un colador. Rectifiquem de sal i espècies i l'hi afegim el tassó de llet (o nata, segons volguem). Podem servir aquesta crema tant freda com tibia.

### Consells per a fer cremes vegetals:

-Millor no posar-hi brou. Podem partir d'un bon sofregit i serà suficient per a donar un bon gust.

-Podem posar-hi al final un poc de llet o nata per a refinar el sabor.

-A l'hora de cuinar-la heu de tenir en compte el temps de cocció de cada un dels vegetals. Una sobre cocció farà que perdin totes les seves propietats organolèptiques (sabor, color, nutrients, etc.)

-A l'hora de triturar-les millor llevar un poc del líquid de cocció abans. És millor fer espès i després aclarir-ho al gust, que ens quedi massa líquid i serà més difícil d'arreglar.

-No és necessari sempre posar-hi patates per a espessir. Segons el vegetal que usem podem prescindir d'elles si controlam la quantitat de líquid abans de triturar-ho

-Les cremes admeten congelació, encara que no ho recomanem. Un cop descongelades poden perdre textura i més si porten patata.

### CUINA DE TEMPORADA:

## Tumbet amb peix

### INGREDIENTS

- 2 carabassons
- 2 albergínies
- 2 pebres vermells
- 2 tomàtiques
- 1 ceba
- Un bon brot de moradux, llorer i alls
- Oli d'oliva
- 4 patates
- 4 lloms de peix (jo vaig usar orada)
- Sal i pebre bo negre

### ELABORACIÓ:

Aquesta no és una recepta complicada, però sí enredosa. Així que preneu-ho amb paciència.

- Començarem per netejar els carabassons i les albergínies i ho tallarem a rodanxes de mig centímetre aproximadament. Els pebres els tallarem a daus i les patates també a rodanxes.

- Ara dins oli ben calent ho hem d'anar fregint per aquest ordre: patata, carabassó, albergínia i pebre.

- Un cop fregit ho escorrem bé i ho col·locarem dins una greixonera per capes. Amb el mateix ordre que abans. En aquest cas hi posarem uns filets de peix crus (assaonats i desespinats) entre les patates i els carabassons.

- En tenir-ho tot compost (pensau anar assaonant) farem una bona salsa de tomàtiga fent un sofregit amb la ceba i la tomàtiga el llorer, all i moradux.

- Aquesta salsa (concassé o triturada, a gust) la posarem per damunt els pebres i tot junt ho enforarem 10 minuts a 170 °C.

- En estat tot confitat ja ho podem servir.



### ESCOLA DE CUINA:

**Combinacions recomanables per fer cremes** (les elaboracions poden ser semblants a les de l'article d'aquesta setmana):

- Pastanaga i patata
- Porro i patata
- Espinacs de pastanaga
- Colflori i poma
- Carabassó i advocat
- Carabassó i porro
- Bolets (amb tòfones)
- Bolets i pastanagues
- Carabassa i pastanaga
- Crema de pancuit
- Lletuga i espinacs
- Blat de moro i naps

### Consells per al tumbet:

- Aquest no es pot congelar
- Heu d'escórrer bé els vegetals
- Es pot servir tant fred com tebi
- Pensau a posar bé de sal al llarg de tot el procés