



Balears fa ciència

18 de juny de 2016.

Cuina de Costa Rica

Pura vida!

Vaig conèixer Costa Rica fa uns anys i em va sorprendre gratament , tant la cultura, el paisatge i la gastronomia , que encara , anys després m'emociono al recordar aquell viatge.

Vaig fer el viatge amb la meva dona , na Virginia i visitarem el país de punta a punta. Arribarem a la capital San José i d'allà començarem un itinerari que ens duguè pels parcs naturals de Braulio Carrillo , Monteverde, i Tortuguero. Ciutats com Limón o pobles com Sarchi o Grècia (església de metall/Brussel·les / desmuntada un anys) ; la zona del pacífic / Guanacaste com Conchal, Playa Naranjo i com no als volcans Arenal, Poás i El Rincón de la Vieja.

Costa Rica és sinònim de natura, paratges verds, tortugues baula, verda i carey ; serps, iguanes , Tucans, peresosos.....ufff tot un goig .



Alimentació

El menjar típic costarricense es el **“Casado”** que es caracteritza per la presència de l’arròs, els frijoles, el plàtan fregit, pollastre fregit, tortas de farina de maís. I com a postres destacar el “tres leches” , unes postres elaborades amb llet de vaca, llet condensada , llet en pols i ous; quedant com una natilla espessa, guardant certa similitud al dulce de leche. Ha si... i cervesa Imperial

El menjar costa-riqueny incorpora diversos elements bàsics de la cuina llatinoamericana i es diferencia per ser molt més saludable amb la inclusió d'una gran varietat de fruites i verdures fresques.

Un altre plat imprescindible a la cuina de Costa Rica és el **Ceviche**

El ceviche és un plat / aperitiu que consisteix en peix cru fresc marinat en suc cítrics com llimona amb herbes finament picades i verdures. A Costa Rica, el millor ceviche està fet amb **tilàpia** (llobarro blanc) i el coriandre, l'all, l'ají, la ceba i l'api.

Olla de carn L'olla de carn és un guisat saborós fet amb enormes trossos de carn, patates, pastanagues, chayote, plàtans, iuques, camotes (boniatos) , plàtans verds

Tamales Els tamales costarricenses es bullen amb les fulles de plàtan o de maís farcides amb una barreja de farina de blat de moro, arròs amb safrà, carn de porc, i una varietat de fesols i verdures.

Fruites:

carambola

Cas (una fruita nativa de només Costa Rica)

guanàbana

Mango

maracuià

Mora

papaia

I menció especial al cafè. On al Valle Central no pots mirar en lloc que no es vegin plantacions de cafetals.



Receta Casado de Costa Rica

Ingredients

Entrecottes o altra peça de carn
sal i pebre
2grans d'all, aixafats
oli vegetal
½ tassa de brou de carn
2 plàtans madurs, pelats i tallats en tallades
1 enciam petit
1 tomàquet tallat a làmines
1 pastanaga ratllada
vinagreta per a l'amanida
3 tasses d'arròs blanc
3 tasses de fesols negres, cuits
4 ous ferrats o durs
1 tassa de formatge fresc, tallat en làmines
Tortitas de maís

Elaboració

Assaona la amb sal, pebre i all. En una paella a foc mitjà encalenteix un parell de cullerades d'oli vegetal i cuina-la per ambdós costats fins que estiguin fetes al teu gust. Desglasa la paella amb 1/2 tassa de brou de carn, porta a ebullició, deixa que redueixi a 1/3 de tassa i reserva.

En una altra paella amb oli fregeix els plàtans fins que estiguin daurats.

Mentre tant combina l'enciam amb la pastanaga ratllada, el tomàquet, sal, pebre, i la vinagreta. Reserva.

Cobreix quatre plats grans amb fulles de plàtan, i acomoda, en forma harmònica, tots els components: una costella en cada un amb una mica de la salsa. Al costat posa plàtans fregits. Amanida. Arròs cuinat . Fesols. Un ou fregit o dur. Tallades de formatge fresc. I una parell de truites.

Serveix immediatament amb sengles tasses de bon cafè costa-riqueny, o cerveses bé gelades per combatre la calor.

Juan L. Fernández
CUINER

