

La màgia de la cuina

Carme Rusalleda

Amb il·lustracions de Pilarín Bayés

Primera edició: novembre del 2017
Disseny de la coberta i de l'interior: Temabcn
Maquetació: Endora disseny

Edició: David Monserrat
Direcció editorial: Iolanda Batallé Prats

© Carme Ruscalleda, 2017, del text
© Pilarín Bayés, 2017, de les il·lustracions
© Bridge®, 2017, d'aquesta edició

Casa Catedral®
Josep Pla, 95. 08019 Barcelona
facebook.com/catedral.books
twitter.com/CatedralBooks
instagram.com/catedral.books

Imprès a Liberdúplex

Dipòsit legal: B-22.822-2017
Imprès a la UE
ISBN: 978-84-16670- 21-5

Qualsevol mena de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra resta rigorosament prohibida i estarà sotmesa a les sancions establertes per la llei. L'editor faculta el cedro (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics, www.cedro.org) perquè n'autoritzi la fotocòpia o l'escaneig d'algun fragment a les persones que hi estiguin interessades.

Presentació	8
Decàleg	11
Salut i aliments	12
Tècniques modernes	13
Tipus de talls professionals	18

01. Cru	21
02. Bullir	31
03. A la brasa...	67
04. Sofregir	85
05. Fregir	91
06. Estofar	103
07. Confitar	129
08. Rostir	143
09. El món, cultura culinària	161
10. Salses	233
11. Postres	271

Epíleg	344
Agraïments	345
Índex alfabètic	346
Índex	350

Presentació

Des de ben petita, la cuina era una de les activitats que més em captivava de tot el que passava al meu voltant. L'espai destinat a la cuina era tan rural com tot el conjunt de la casa on vivíem, situada al centre de Sant Pol de Mar. Era la casa d'una família pagesa, amb una entrada gran per rebre el carro amb cavall que arribava al vespre, carregat amb la vianda per vendre a l'entrada mateix. Veníem la producció agrícola: hortalisses, llegums, vi de la vinya i llet de les vaques que teníem en un altre edifici, molt a la vora del que habitàvem. Al fons de la casa, al costat del celler, hi havia un gran espai obert, una eixida amb plantes, safareigs, pou, gruta, «comuna», galliner, coniller, i la cort del cavall i la del porc.

La cuina era al bell mig de la casa, amb rajoles vermelles, armari cantoner, llar de foc, cuina econòmica, dos fognets de carbonet i un de petroli. Recordo l'enrenou de l'arribada a casa del gas butà, i de la primera nevera que refredava amb un tros gros d'unes barres de gel que passaven a vendre pel carrer, i més tard una d'elèctrica, que va aportar a la família un gran confort alimentari, sobretot a l'estiu.

Tot passava al voltant de la cuina, era com el cor de l'habitable: d'allà se'n desprenien aromes que envaïen tota la casa anunciant l'escudella, les faves, les mongetes o les patates a la cassola, l'ar-ròs i el rostit dels dies festius. Sense adonar-me'n, vaig aprendre que els productes eren diferents cada temporada, i que portaven a la nostra taula sabors, colors i formes diferents. A l'hivern, taronges, espinacs, bledes, cols i escaroles. A la primavera, cireres, albercocs, nespres, maduixes, pèsols, faves, alls, cebes i patates tendres. A l'estiu, préssecs d'aigua, peres, prunes, mongetes tendres, carbassons, albergínies, tomàquets, melons, síndries i cogombres. A la tardor, préssecs durs, pomes, codonys, carbasses, mongetes de desgranar, coliflors i mandarines.

Vaig aprendre a cuinar de manera natural, ajudant a la tia-àvia i a la mare. Tinc records de fer-ho enfilada en un tamboret. De ben petita m'encarregava de bullir les mongetes per sopar; la nostra era una cuina senzilla i de proximitat, amb les hortalisses de temporada, carn i peix i una bona varietat de llegums: cigrons, llenties, mongetes de genoll de crist, del sastre, menuts, de la floreta, del carai o del ganxet. La meva tasca era anar a comprar cada dia a la tarda-vespre el peix de platja, netejar-lo

i tenir-lo a punt perquè la mare el fregís o el cuinés amb suc, acompanyat del llegum cuit i d'una bona safata d'amanida.

La cuina s'ha convertit en el fil conductor de la meua vida, primer a la botiga dels pares, treballant les tècniques del porc, elaborant embotits tradicionals. I, més tard, juntament amb el meu home, en Toni Balam, afegint a la botiga una secció de menjar per emportar: croquetes, pasta fresca, talls freds i embotits creatius, rostits, farcits, estofats i canelons. La botiga va ser el punt de partida, que ens va conduir a tots dos a sentir la força i l'empenya per obrir el Restaurant Sant Pau a Sant Pol de Mar, l'estiu del 1988.

Treballant cada dia amb compromís i respecte, em vaig convertir en cuinera professional, una cuinera autodidacta, formada en la tradició domèstica del Maresme, i amb una inquietud professional i personal que em portava a no deixar mai d'estudiar, descobrir, tastar i investigar. Sento i visc la cuina com una expressió artística, i em sé molt afortunada pel fet d'haver-me incorporat a aquesta professió en un moment en què la societat contempla el nostre treball com una font d'idees noves i interessants, i també de postopes saludables.

I és que també la cuina, si un s'ho proposa, pot ser prescriptora i difusora de productes de cultures culinàries d'arreu del món. Per això, penso que ja ningú no dubta que la cuina és cultura, i per això, també, és tan interessant viatjar i descobrir altres maneres de menjar. Al 2004 vàrem començar a treballar, des de Sant Pol de Mar, per al Sant Pau de Tòquio: no hi ha dubte que treballar tan directament amb el Japó m'ha obert la ment a nous productes, nous sabors i noves tècniques culinàries que han millorat el nostre treball professional.

La idea d'aquest llibre prové de la Pilarín Bayés, que ràpidament m'ha engrescat en el projecte d'escriure'l i il·lustrar-lo a quatre mans. Amb la Pilarín volem explicar d'una manera plana, senzilla, divertida, fàcil i també rigorosa, el concepte *cuina*. Cuinar no és difícil, però sí que cal tenir uns coneixements tècnics del que passa durant cada procés d'elaboració. Per això, cal tenir informació sobre els productes, informació relacionada amb la seva composició, origen, temporalitat i valors gustatius, nutricionals i saludables. Naturalment, també s'ha de tenir clar quins passos de tècnica culinària cal seguir per aconseguir un plat ben cuinat, i cal disposar d'una cuina ben equipada amb les eines més bàsiques.

En aquest llibre no parlarem ni de «trucs» ni de «secrets» culinàries, però us volem explicar la màgia que conté la cuina. Així, el llibre aprofundeix en les diferents tècniques culinàries, les més senzilles, les bàsiques, les que cal conèixer per aconseguir uns excel·lents resultats. Un dels objectius del nostre llibre és que us enamoreu de la cuina i que la poseu a la llista de les coses més interessants de la vostra vida.

La gastronomia busca l'excel·lència en les coses del menjar, i no ens posarem pas a cuinar només amb la pretensió d'aconseguir un resultat mínimament comestible o de supervivència. Ens hem de posar a cuinar amb la voluntat de no perdre el temps. Cuinar és invertir un temps preciós, que es convertirà en gastronomia, salut, nutrició i bones relacions amb els que estimem. Ens hem de posar a cuinar amb la convicció d'assolir uns resultats excel·lents, i que la cuina bona és la que emociona! Per això defenso les emocions de la cuina senzilla, una cuina feta de detalls com els que aquest llibre us proposa.



Trobareu les receptes organitzades per capítols: bullir, fregir, a la brasa, a la planxa, confitar, cuina crua, estofar, rostir, les salses, les postres, i plats icònics del món. També hi trobareu uns apèndix a les receptes, per esperonar-vos a ser creatius a la cuina. Tingueu present que les receptes foranes, les receptes sorgides lluny del meu paisatge, són interpretades «en clau mediterrània».

Penso que la societat moderna ha anat deixant de banda uns valors culinaris que fins fa pocs anys encara es transmetien de forma natural, com jo mateixa els vaig aprendre quan era petita. Però el món avança, la ciència no para d'ajudar-nos a millorar la cuina, i el mercat modern no deixa de crear nous aliments que faciliten el treball de cuinar a casa. Cada dia tenim més informació de la composició dels productes elaborats i

dels aliments. Cada dia, també, els nutricionistes ens recorden com és d'important cuidar l'alimentació per gaudir d'una bona salut i, en conseqüència, d'una vida més longeva.

Som el que mengem! Per això és tan important tenir cura de la nostra alimentació. Cuinar és una professió fantàstica que continua motivant-me cada dia, però cuinar a casa, de manera particular, és realment un acte d'amor envers nosaltres mateixos i envers aquells amb qui compartim familiaritat o amistat.

Gaudir de bona salut és el resultat de com mengem, com ens movem i com sentim. Per això és tan interessant tenir coneixements culinaris, perquè són tècniques senzilles que aportaran a la vostra vida més salut i més felicitat.

C. R., 2017

Decàleg del receptari

1.

Els principals còmplices de la vostra cuina són els proveïdors, escolliu bons professionals que estimin i coneguin la seva feina i us puguin guiar i oferir una bona selecció de productes de qualitat.

2.

Poseu-vos a cuinar amb ganes: la il·lusió i l'autocrítica són ingredients bàsics per aconseguir una bona cuina. A la cuina, no hi heu de perdre temps, tot al contrari, és una inversió de temps per gaudir d'una cuina saludable i gourmet.

3.

Tingueu molta cura de la neteja dels aliments que manipuleu, la bona cuina es distingeix per la higiene practicada durant tot el procés.

4.

És molt important disposar d'un espai de cuina ben organitzat, net i ben equipat d'estrils i aparells adequats a les vostres necessitats.

5.

Abans de posar-vos a cuinar, heu de tenir molt clara la recepta que us disposeu a elaborar: ben entesa, havent-hi reflexionat.

6.

Sigueu curiosos i organitzats, i disposeu de tots els ingredients necessaris al moment de posar-vos a cuinar.

7.

No escatimeu esforços durant el procés culinari: és en els petits detalls on es distingeix la qualitat de la cuina. Quan estiguen cuinant, controleu i tasteu, us ajudarà a evitar ensurts desagradables.

8.

Sigueu escrupolosos i pulcres, guardeu bé tots els aliments, els cuinats i els frescos, ben protegits i ben organitzats al rebost o a la nevera. Els aliments que guardeu al congelador, procureu identificar-los amb el nom del producte i la data, i recordeu que els productes congelats no són eterns!

9.

Per gaudir al màxim del plaer de la cuina heu de ser també exigents i generosos en la qualitat de l'aigua, el pa, el vi i l'oli.

10.

La cuina, si us ho proposeu, és una font de salut, comunicació i cultura, i és un plaer emocionant: no oblideu el parament de la taula, que és on lluirà la vostra feina, i creeu un ambient amable per gaudir-ne al màxim.

Salut i aliments

El meu pare, sense cap argument científic, defensava el mateix que el seu pare: bona teca i aigua clara. Ara sabem que hi ha investigacions científiques en el camp de la nutrició que demostren que una bona alimentació ens aporta sensació de felicitat.

Gaudir d'una bona genètica ens ajuda a encarar la vida amb salut, també ens hi ajuda practicar una alimentació equilibrada, basada en productes frescos i variats, fer exercici d'una manera moderada i saber analitzar si patim per coses importants o no. Som el que mengem, com ens movem i com sentim.

El Dr. Francisco Grande Covián, reconegut nutricionista, defensava que per gaudir d'una bona salut és important menjar una mica de tot i un molt de res. Els doctors en nutrició actuals ens aconsellen menjar productes frescos i estacionals, variats, les racions de mida moderada i contemplar la bona alimentació com una font de salut i de plaer. També ens recorden que hi ha una legislació molt dura que controla la salut dels aliments processats, per això cal fer la lectura que no hi ha aliments dolents, sinó mals usos o excessos de consum.

Hem de tenir clar que les al·lèrgies són una patologia i que les intoleràncies estan provocades per molts factors; ara per ara, però, l'única solució que ofereix la medicina és la de retirar l'aliment de la dieta dels afectats.

Si cerqueu informació sobre dietes especialitzades i mèdiques us aconsello que us poseu en mans de professionals mèdics, no seguiu mai una dieta per apri-mar pel vostre compte, cal un professional que us guii i us confeccioni una dieta a la mida de les vostres necessitats.

És molt recomanable, a més, seguir un horari de menjars ordenat, així com també esmorzar bé abans de sortir de casa, dinar entorn de les 13,00h - 13,30h i sopar al voltant de les 20,00h - 20,30h. Eviteu anar a dormir tips i practiqueu bons hàbits: no fumeu, no abuseu de l'alcohol i consumeu habitualment fruites i hortalisses fresques. Aquests són consells científics preventius pel risc de patir càncer.

Aquest receptari us vol fer estimar la cuina, us vol engrescar a organitzar el vostre temps per cuinar a casa. A la cuina no hi heu de perdre temps, tot al contrari: ha de ser un temps per a la bona salut i les bones relacions amb els que teniu al voltant.

Tècniques modernes

La cuina, per resumir-ho en dues paraules, és producte i coneixement.

El coneixement és la cultura que ens ha transmès la família, la cultura que aprenem tots sols si el tema ens interessa, els coneixements que rebem quan anem a les cases dels amics, quan visitem els restaurants, quan viatgem, quan llegim receptaris de cuina, i la suma d'allò que aprenem en cada acció que practiquem a la cuina.

El coneixement culinari que assolirem al llarg de la nostra vida afinarà la tècnica que practicarem quan ens disposem a cuinar, per això cal apropar-nos al món de la cuina amb una actitud curiosa i no parar d'aprendre tècniques noves, tècniques modernes, per poder elegir al nostre gust personal com decidim cuinar.

A la dècada dels 80, el món de la cuina es va transformar, es va revolucionar, no només de forma creativa i gastronòmica, sinó amb una sèrie d'utensilis i maquinària de nova tecnologia que facilitaven l'acció de cuinar als professionals i també a la cuina de les cases. Eren eines més enllà d'una bona extracció de fums, d'una bona cuina de gas o electricitat, d'una bona nevera o d'un bon

congelador. Més enllà de les bateries de cuina per a focs d'inducció, més enllà de paelles o safates antiadherents, les batedores (túrmix) o els vasos mescladors. En aquest capítol us en presentem un resum:

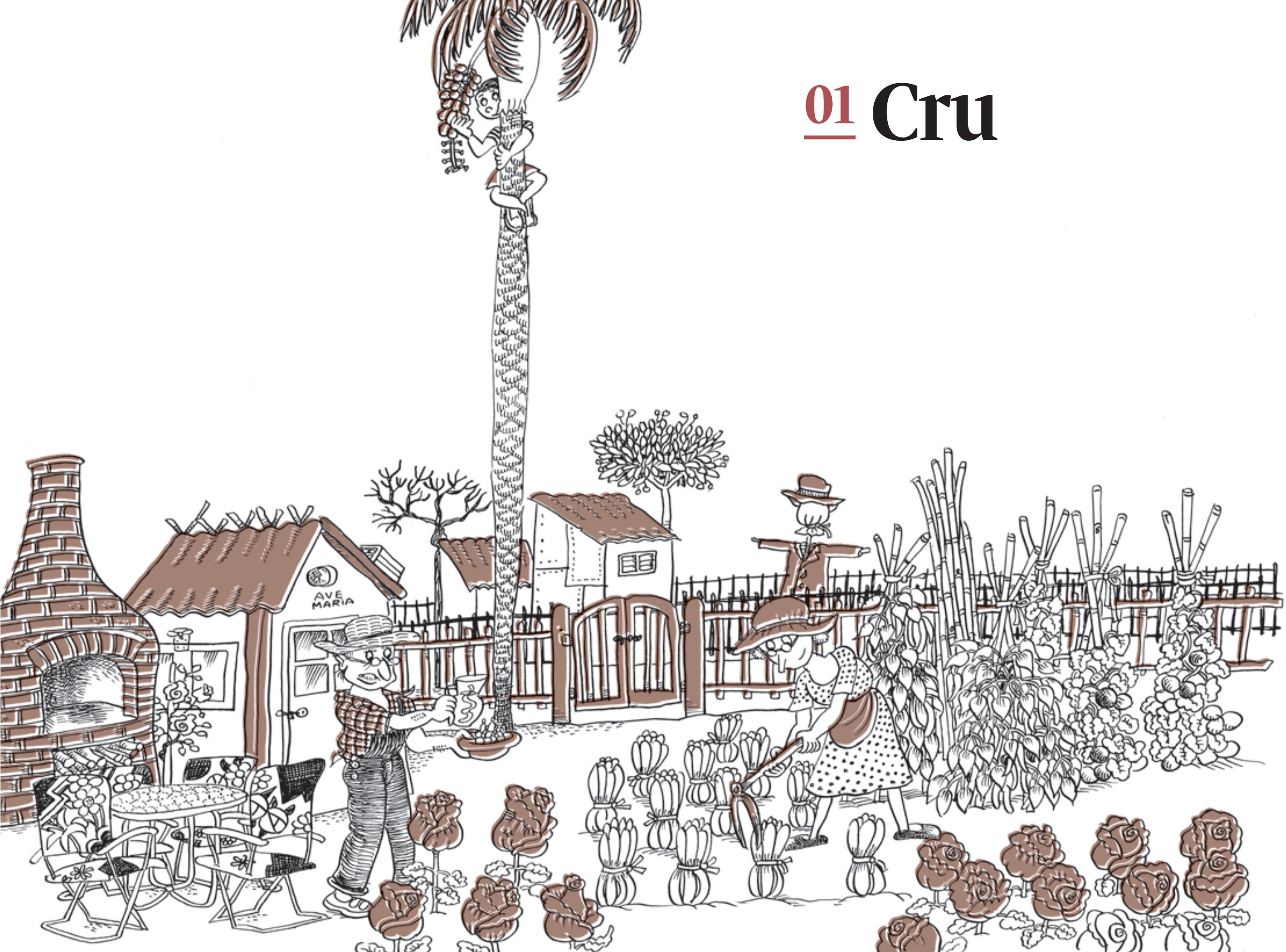
Utensilis de silicona

Al mercat podeu trobar una gran varietat d'eines fabricades amb silicona. Aquest material, flexible i antiadherent, permet utilitzar-les a temperatures de **-40 °C**, fins a temperatures positives de més de **250 °C**. Cal tenir en compte de no posar-les al foc directe perquè es fan malbé.

Existeixen motlles de silicona de diferents formats i mides que permeten emmotllar elaboracions per obtenir peces ben variades i especials. Les làmines de cocció de silicona són com tapetes o catifes que podem posar damunt de safates per coure diferents elaboracions per evitar que s'enganxin. Les espàtules de silicona flexibles o dures permeten barrejar i recollir diferents elaboracions; i també tenim pinzells de silicona entre d'altres.

Les malles de cocció s'usen per escaldar o coure aliments per separar-los de la resta d'ingredients. Són ideals per cuinar en un líquid en ebullició diversos aliments a la

01 Cru



Menjar aliments crus és la forma més directa i natural de consumir-los. Els nutricionistes recomanem prendre diàriament cinc peces de vegetals o fruites fresques i crues per gaudir d'una bona alimentació i millor salut, i és molt fàcil i molt agradable tenir l'hàbit d'incorporar fruita a l'esmorzar, amanides al dinar i combinar amb vegetals i fruites els berenars i els sopars. Som el que mengem: els devoradors i els devorats! **Per això és tan important dedicar atenció, prioritats i temps a la qualitat dels aliments que consumim.**

Un aliment cru entra directament al nostre organisme sense cap cocció, per això hem de tenir una cura molt escrupolosa de la frescor, la higiene i la manipulació.

Actuem d'acord amb els nostres instints, i encara que els *sushis*, els *carpaccios* o les ostres crues són plaers gastronòmics de primer ordre i triomfen en els àpats amb més glamur, si el vostre gust personal no en gaudeix plenament, no tingueu cap problema en acceptar i decidir que no en

preneu perquè no us proven. No tots els organismes actuen de la mateixa forma davant d'un aliment cru, per això és tan important conèixer i escoltar el nostre cos, que no para de donar-nos missatges dels aliments que ens proven i ens proporcionen benestar, energia i salut.

A la cuina, podem aplicar-hi diverses tècniques als aliments crus, però sempre cal que l'aliment sigui molt fresc i que estigui ben net (o pelat, si cal). Els aliments crus podem servir-los convertits en suc, sense cap altre amaniment que els sabors dels productes que mesquem; o a talls en una amanida i amb l'acompanyament d'una vinagreta; o triturats i amanits convertits en sanes i saboroses sopes fredes. La carn, el marisc i el peix també podem treballar-los a la cuina amb amaniments que els transformaran i els convertiran en àpats divertits, saborosos i sans.

És molt important, per a tots, els infants, els joves, els adults i la gent gran, prendre la decisió de consumir aliments molt frescos i de la màxima qualitat que puguem, tant si ens disposem a cuinar els aliments com si decidim consumir-los crus.

Suc verd, fresc i tonificant

Per a 1 ració

- 50 g de fulles d'enciam
- 50 g de pera
- 50 g de poma
- 50 g d'api
- 20 fulles de julivert
- 20 fulles de coriandre
- la ratlladura fina de la pell d'una llimona
- 20 ml de suc de llimona

ELABORACIÓ

1. Renteu tots els ingredients i talleu a trossos regulars l'enciam, la pera i la poma (si la pera i la poma són ecològiques no cal que les peleu). Renteu també la llimona per disposar d'una pell ben neta i disposeu-vos a preparar-ne el suc.
2. Podeu utilitzar l'aparell que tingueu a casa, pot ser una liquadora, o un extractor Cold Press Juicer, un Thermomix o una batedora. Mescleu tots els ingredients, passeu-los per la màquina que tingueu, o tritureu-los ben fins i coleu-los.
3. Serviu i preneu el suc immediatament per gaudir-ne de totes les propietats tonificants.



► Podeu anar canviant els ingredients al vostre gust, i utilitzar fulles de kale o d'escarola o de dent de lleó, en lloc d'enciam, o cogombre en lloc d'api. També podeu canviar la fruita i utilitzar tomàquets o meló, i perfumar-ho amb menta i gingebre.

Amanida de barreja de vegetals, formatge, poma, ametlla i vinagreta de gerds

Per a 4 racions

- ½ peça d'api ben tendre
- una peça de Lollo Rosso
- un manat de ruca
- un manat de tatsoi
- 2 pomes Golden
- 200 g de formatge de cabra semi-curat
- 50 g d'ametlles granet torrades

PER A LA VINAGRETA DE GERDS

- 12 gerds madurs
- 70 ml d'oli verge extra
- 10 ml de vinagre de cava
- 1 g de mostassa de Meaux (de gra)
- un xic de sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renteu i peleu les tiges d'api traient els filaments que les envolten, talleu-les com bastons d'uns 5 cm de llargada i reserveu-ho en fresc.
2. Renteu els altres vegetals per a l'amanida, el Lollo, el tatsoi i la ruca. Procureu escorre'ls bé i reserveu-ho també en fresc.
3. Prepareu la vinagreta, aixafeu amb una forquilla els gerds a dins d'un bol, incorporeu-hi la resta dels ingredients i, amb l'ajut d'una petita batedora de barnilles, mescleu-ho bé i reserveu-ho també en fresc a la nevera.

FINALITZACIÓ I PRESENTACIÓ

1. Talleu el formatge a triangles mitjans i la poma, a barretes.
2. Repartiu al fons dels plats de servei els vegetals, al cim poseu-hi els talls de formatge i els de poma, i amaniu el conjunt amb la vinagreta ben barrejada per repartir molt bé l'amaniment. Finalment remateu el plat amb l'ametlla granet torrada ben repartida pel cim.



► L'amanida funciona amb el tipus de formatge que més us agradi, ja sigui magre o gras, de pasta blava o de pasta tova o seca. També podeu variar al vostre gust els vegetals i la fruita.

Sopa freda de tomàquet i maduixot

Inspirada en un *salmorejo*

Per a 4 racions

- 750 g de tomàquets madurs de bona qualitat (nets, amb pell i a talls regulars)
- 250 g de maduixots (nets, sense capoll i tallats per la meitat)
- 0,5 g d'all (pelat i picat petit)
- 40 g de ceba (pelada i picada petita)
- 40 g de pebrot verd (net, amb pell i picat petit)
- 5 g de mostassa de Meaux (de gra)
- 250 ml d'oli d'oliva verge extra
- 12 ml de vinagre de vi
- 30 g de molla de pa tendre (remullada amb aigua mineral)
- 10 g de sal
- ½ g de pebre blanc

ELABORACIÓ

1. Tritureu tots els ingredients ben fins, coleu i reserveu-ho a la nevera.

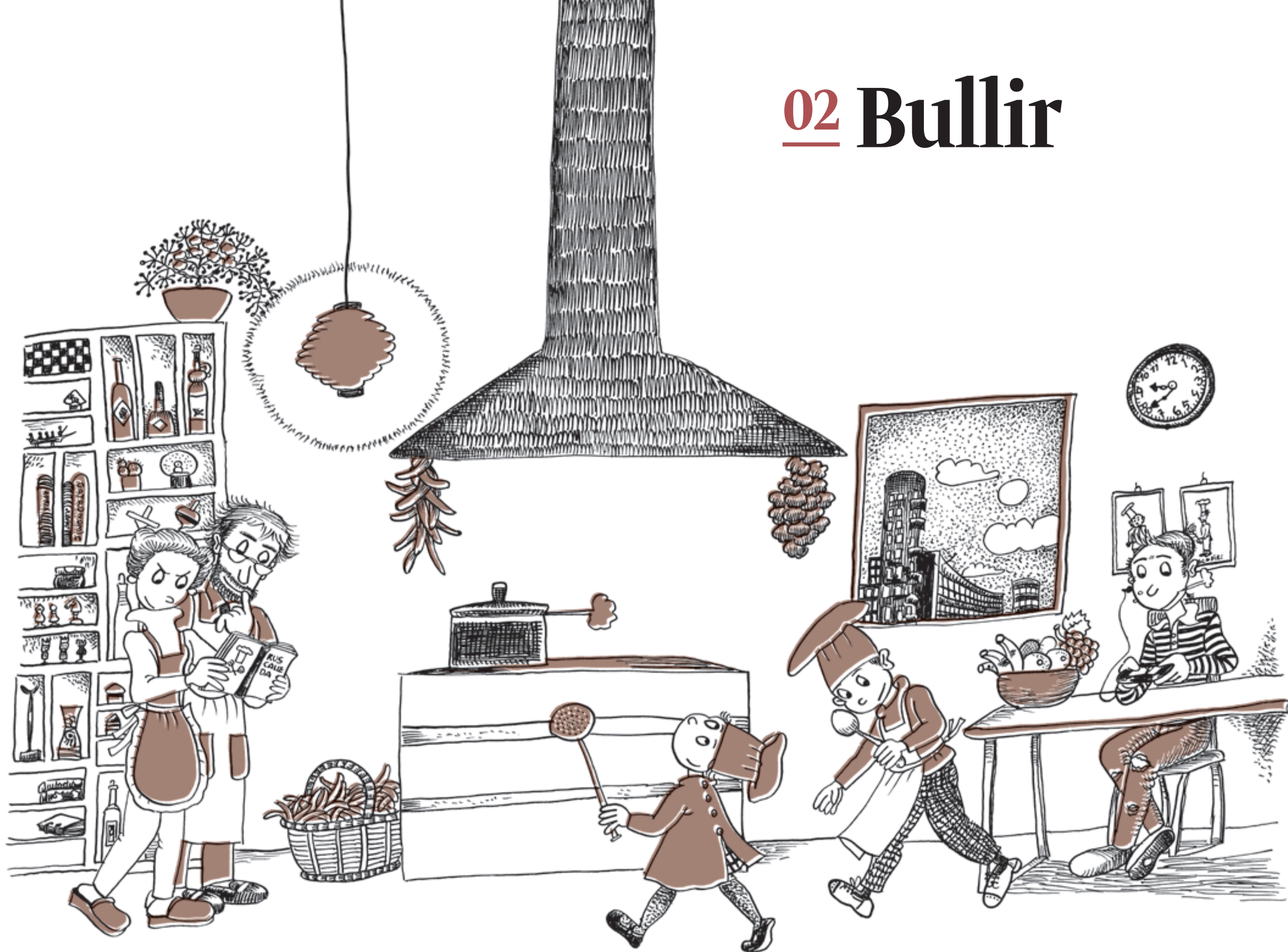
FINALITZACIÓ I PRESENTACIÓ

Podeu servir la sopa freda en tasses o en platets. Al cim, afegiu-hi un fil d'oli d'oliva verge extra o un fil d'oli d'alfàbrega*. Si us ve de gust, afegiu-hi «entrebancs» com ara daus de pa torrat o vegetals crus també a daus per aportar a la sopa textures i divertiment.



* **L'oli d'alfàbrega:** En un morter piqueu ben fi 10 g de fulles d'alfàbrega amb el pessic de sal, afegiu-hi 100 ml d'oli d'oliva verge extra. Mescleu, deixeu reposar-ho 2 minuts, coleu-ho i amaniu les sopes.

02 Bullir



L'acció de bullir a la cuina és coure aliments immersos en aigua o en un brou. Podem bullir tot tipus de productes, carn, peix, vegetals, llegums o fruites, i, com sempre a la cuina, el resultat que n'obtidrem estarà relacionat amb la qualitat de l'aigua, dels productes que bullim, del recipient amb el qual cuinem, del ritme i de la potència del foc.

Un bullit ben fet és una forma molt sana de menjar. Amb la tècnica de bullir, els productes cuinats assoleixen una textura agradable i seductora, per això s'ha de controlar escrupolosament el temps de cocció, perquè també és molt important que els aliments no perdin ni la bellesa ni les propietats nutricionals.

Durant el procés del bullit, l'aigua es transforma, pren color i pren sabor. Així doncs, si bullim, per exemple, mongeta tendra sencera (si és d'una varietat molt fina), o a talls regulars (si és d'una varietat més gran i ampla), o pèsols tendres desgranats, l'aigua del bullit es convertirà en un brou transparent com un te verd molt adequat per servir a taula en una tassa a banda, o per reservar-lo a la nevera per disposar d'un brou perfumat, en aquest cas de mongeta tendra o de pèsols, que podrem utilitzar-lo per a un cuinat que mereixi un brou d'aquestes característiques.

Escaldar és la tècnica de submergir en aigua bullent i durant pocs segons, general-

ment productes vegetals amb la finalitat de donar-los coccions molt curtes, i a continuació directament posar-los en aigua ben freda, preferentment amb glaçons, per aturar el punt de cocció de l'escaldat. És una tècnica que es pot considerar de «pre-cocció». Per exemple, escaldem tomàquets per poder-los pelar fàcilment, o escaldem espàrrecs verds per acabar-los al forn o a la planxa. Quan escaldem vegetals en un temps molt curt, és important que l'aigua de l'escaldat sigui generosa de sal: el sodi de la sal potenciarà la clorofilla dels vegetals i seran més bonics i atractius.

Blanquejar és una tècnica que també s'usa com a «pre-cocció». Es tracta de posar productes directament en aigua freda i coure'ls només fins a arrencar el bull. L'acció progressiva de l'escalfor de l'aigua fa un efecte de purificació, neteja els productes blanquejats i arrossega a la superfície unes escumes plenes d'impureses que cal retirar. Cal blanquejar per exemple parts càrnies com els lletons, les tripes, els cervells, o els productes molt potents de sabor, com els ossos de pernil, per rebaixar i polir-ne el sabor. Aquesta tècnica s'aplica també als llegums: quan arrenqui el bull, s'hi pot aplicar un canvi d'aigua nova i freda per fer-ne arrencar de nou el bull i continuar la cocció a foc lent fins al final. Es poden blanquejar també carns per preparar un guisat o un estofat.

Bullir és senzill, però s'han de tenir en compte tots els detalls tècnics que cal conèixer per gaudir plenament d'uns bons resultats.

Bullir pasta

Per a 2 racions

- 150 g d'espaguetis integrals
- 1,5 l d'aigua mineral
- 15 g de sal
- 15 ml d'oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Poseu l'aigua mineral al foc en un pot o olla de la mida de la pasta que us disposeu a cuinar; quan arrenqui el bull tireu-hi la sal, l'oli i la pasta, remeneu-ho per assegurar-vos que la pasta queda solta; manteniu el bull a foc mitjà i controleu el temps que mereix la pasta (uns 8 minuts).
2. Escorreu la pasta i directament serviu-la mesclada amb la salsa elegida al vostre gust, o només amb un fil d'oli i una picada d'alfàbrega, tomàquet natural i formatge curat ratllat.

Molt important: La pasta s'ha de coure amb aigua abundant. **Orientatiu:** Per 100 g de pasta cal 1 litre d'aigua. Com sempre, cal cuidar la qualitat de tots els productes, de l'aigua, de la pasta, de l'oli...



► **Controleu la cocció de la pasta, seguiu les instruccions del fabricant i adapteu-la al vostre gust, més cuita o més «al dente».**

Recordeu: A la pasta fresca li cal molt poc temps de cocció. La pasta seca un xic més de temps i la pasta seca integral és la que necessita més temps de cocció.

Bullir arròs

Per a 2 racions

- 150 g d'arròs bomba
- 1 l d'aigua mineral
- 10 g de sal

ELABORACIÓ

1. Poseu l'aigua en un pot de la mida de la quantitat que us disposeu a cuinar, i quan arrenqui el bull tireu-hi la sal i l'arròs. Remeneu-lo i manteniu el bull a foc mitjà durant 13 minuts. Aparteu l'olla del foc i deixeu-lo reposar 1 minut i ja el podeu servir, caldós amb un fil d'oli d'oliva o bé escorregut.

Un arròs que cura i tonifica

Per a 1 ració

- 80 g d'arròs ecològic
- ½ l d'aigua mineral
- 1 granet d'all pelat
- 100 g de filet de llenguado sense espines (o lluç, o rap)
- 1 ceba tendra petita tallada fina
- 1 pastanaga petita ratllada
- 4 tavelles de tirabecs a la juliana
- 10 fulles de julivert tallades a la juliana
- oli d'oliva i sal

ELABORACIÓ

1. En un cassó de la mida de la ració poseu l'aigua. Quan arrenqui el bull incorporeu el granet d'all i un filet d'oli. Tireu-hi la ceba i deixeu coure només 1 minut; afegiu-hi l'arròs, poseu-hi un polsim de sal i deixeu-ho coure durant 9 minuts a foc mitjà.
2. Passat aquest temps, afegiu-hi la pastanaga, els tirabecs i deixeu-ho coure tot junt 2 minuts més.
3. Incorporeu-hi el peix i deixeu-ho coure 1 minut més. Afineu el punt de sal i retireu el cassó del foc.
4. Afegiu-hi el julivert a juliana i remeneu un xic, amb compte de no trencar el peix, i afegiu-hi un fil més d'oli. Deixeu-lo reposar 2 minuts i ja poseu servir l'arròs.



Tècnica japonesa per coure arròs

Ideal per preparar *makis*, *nigiris*, *onigiris*

Per a 6/8 racions

→ (aigua mineral abundant per rentar i hidratar l'arròs)

PER A LA COCCIÓ:

→ 400 g d'arròs «japonica»

→ ½ l d'aigua mineral

PER AMANIR-LO

→ 20 ml de vinagre d'arròs

→ 10 g de sucre

→ 5 g de sal

ELABORACIÓ

1. **El rentat hidratat.** Abans de disposar-vos a cuinar l'arròs, s'ha de rentar i hidratar. Poseu-lo en un bol amb aigua abundant i renteu-lo. Repetiu l'operació amb aigua neta unes 5 vegades fins que observeu que l'aigua us queda ben neta amb gens de midó. A l'última remullada deixeu-lo reposar uns 15 minuts dins l'aigua.
2. **La cocció.** Escorreu-lo i poseu-lo en una olla d'un 22 cm de diàmetre. Poseu-hi l'aigua, tapeu l'olla i engegueu el foc. Heu d'estar molt atents quan arrenca el bull per abaixar el foc a mínim i deixar que cogui amb l'olla tapada durant 10 minuts. Aparteu l'olla del foc i deixeu-la reposar tapada 10 minuts més.
3. **L'amaniment.** En un petit cassó, mescleu el vinagre amb el sucre i la sal i poseu-lo al foc només fins que arrenqui el bull. Poseu l'arròs directament del repòs en un bol ceràmic i ample, tireu-hi per sobre l'amaniment calent i mescleu-ho delicadament; venteu-lo per refredar l'arròs amanit i reserveu-lo protegit amb un drap net i humit per anar-lo modelant segons la preparació que hàgiu decidit.

Podeu combinar-lo amb el que més us vingui de gust. Al Japó és tradicional emparellar-lo amb alga nori per crear les petites i boniques peces de *sushi*, *makis* o *onigiris*. Podeu combinar-lo al vostre gust amb vegetals marinats o escalivats, amb salmó fumat o marinat, amb gambes escaldades o marinades, o amb les creacions particulars que se us acudeixin.

