



RECEPTES

LLUÍS FERNÁNDEZ, Els Pescadors (Llançà)

ARRÒS DE LLAGOSTA DEL CAP DE CREUS AMB CANSALADA DE PORC

PER AL FUMET

Ingredients:

1.5 L. d'aigua
500 gr. de peix de roca o espines
1 pastanaga
1 ceba
1 nyora

Elaboració:

Prepareu primer el fumet a foc mitjà. Una olla amb aigua, el peix de roca o espines, prèviament marcat a la planxa. En una paella brasejarem les verdures i les afegiu a l'olla. Deixeu-ho bullir tot junt uns 30 minuts per aconseguir un brou de peix consistent i de color.

PER A L'ARRÒS

Ingredients:

1 llagosta del Cap de Creus de 500 gr.
200 gr. d'arròs varietat Bahia de l'estany de Pals
80 gr. de cansalada de porc
2 cebes mitjanes
1 pebrot verd
4 tomàquets madurs
Fumet
Oli
Sal
Pebre

Elaboració:

Separau el cap de la cua de la llagosta. Del cap n'aprofitarem la melsa i el corall; la cua la tallarem a rodanxes.

En una cassola de ferro colat, sofregiu la llagosta tallada a trossos, els retirem i passeu a sofregir amb el mateix oli la ceba amb el pebrot verd. Ho farem a foc lent. Quan estigui caramel·litzada hi afegirem el tomàquet.

Un cop el sofregit està fet, poseu-hi la melsa i els corals de la llagosta. Ho sofregim breument tot perquè s'impregni del seu gust. Afegiu l'arròs i el rossegem lleugerament, a continuació afegiu-hi el brou de peix ben calent amb el cap de la llagosta. Sal i pebre.

La cansalada l'hauem cuit prèviament al buit en un forn de vapor durant 4 hores a 85 graus. En aquest cas, utilitzem la tècnica de coure a baixa temperatura per, aconseguir una textura tendra i gustosa.

ACABAT I PRESENTACIÓ

Per últim i falti poc per la cocció de l'arròs afegiu els colls de la llagosta que volen una cocció curta i la cansalada tallada a daus mitjans. Abans de servir-ho el deixarem reposar uns minuts.

ESPARDENYES AMB TRIPA DE BACALLÀ I BOTIFARRA NEGRA

PER AL PIL PIL

Ingredients:

½ L. d'oli de l'Empordà

3 dents d'all

Una mica de guindilla

Espines i ales de rap

Elaboració:

En una paella amb oli marqueu les espines i les ales de rap. Per un altre costat confiteu amb un cassó baix i ampla els alls amb la guindilla. Afegiu les espines i les ales de rap i ho deixeu reposar perquè deixi anar la gelatina. Un cop aparegui la gelatina moureu suaument el cassó de manera circular provocant que es lligui. Anireu afegint oli d'oliva fins a obtenir una emulsió consistent i untosa. Colarem i reservem.

PER A LA FINALITZACIÓ DEL PLAT I PRESENTACIÓ

Ingredients:

180 gr. d'espardenyas del Port de Llançà

90 gr. de tripa de bacallà

Botifarra negra

Elaboració:

Netegeu les espadenyas i les obriu per la meitat. Ho reservem

La tripa de bacallà prèviament dessalada i repelada l'escaldarem uns segons i la refredarem amb aigua i gel.

Talleu la botifarra amb una brunoise petita. (dauets petits).

Marcareu les espadenyas en una paella amb oli calent provocant la reacció de maillard (és el procés de caramel·lització dels aliments). Ho reservem.

Tallarem la tripa de bacallà a tires i ho posarem en un cassó amb el pil pil juntament amb el brunoise de la botifarra i les espadenyas.

Ho escalfem a foc suau i emplatem.

SUQUET DE PEIX DE REBUIG DEL RESTAURANT ELS PESCADORS DE LLANÇÀ

Ingredients:

¼ L. d'oli de l'Empordà

700 gr. de patata monalisa

5 dents d'all pelats

¼ de pebrot verd

1 cullerada de tomàquet

750 gr. de peix de rebuig (cintes, claus, panagals)

Sal

Fumet

Elaboració:

Prèviament haureu fet el fumet, serà el caldo per mullar el suquet. Pelareu les patates i les tallareu totes iguals, hi han gent que les fa de forma esqueixada. A casa sempre les hem fet tallades. La funció del esqueix és la dispersió de la fècula. Les reserveu.

En una cassola de ferro colat posarem oli d'oliva abundant i els alls, deixareu que vinguin daurats lleugerament i tot seguit hi tireu el pebrot verd a trossos i el tomàquet. Deixeu que sofregeixi uns segons i afegiu les patates donant uns tombs perquè s'impregnin bé del sofregit. Afegiu el fumet que cobreixi les patates i al cap d'una estona el peix tallat a trossos (7 o 8 min); ho salem i ho deixem treballar.

El suquet és una elaboració d'uns 20' que necessita foc viu. El resultat ens ha de quedar una salsa lligada gràcies a la fècula de la patata, gelatina del peix i l'oli d'oliva. A diferència de l'arròs que guanya deixant-lo reposar, el suquet és plat que s'ha de servir al moment.