

XATÓ

Aquest nom caracteritza una salsa freda que amaneix l'escarola, però pot aplicar-se a la xicoira, enciam, dolceta, i també en altres plats. El Xató i la Xatonada són unes típiques festes gastronòmiques d'hivern, que comencen amb el Carnaval. L'amanida se sol completar, tradicionalment, amb truites de diverses menes (de patata i ceba, de botifarra, de mongetes, de carxofes...) i una típica merenga.

L'origen d'aquest condiment és al Garraf i el Penedès: Vilanova i la Geltrú, Sitges, el Vendrell, Cunit i altres viles competeixen en la seva paternitat.

INGREDIENTS

Per fer la salsa

- **2 nyores (o més)**
- **2 grans d'all**
- **1 grapat d'ametlles torrades (unes 25)**
- **1 grapat d'avellanes (unes 8, opcional)**
- **1 molla de pa (xopada en vinagre)**
- **oli**
- **sal**

Per al plat

- **1 escarola**
- **150 g de bacallà dessalat i esqueixat**
- **150 g de tonyina seca, dessalada i esqueixada**
- **16 anxoves dessalades, olives arbequines (o negres)**

ELABORACIÓ

Escaldeu la nyora uns 10 minuts. Raspeu-la per aprofitar la polpa. Piqueu bé al morter l'all amb un polsim de sal. Afegiu-hi les ametlles i avellanes i continueu picant. Afegiu-hi la nyora, reduïu-ho tot a una pomada i aneu tirant-hi l'oli gota a gota, com si féssiu un allioli. A mitja confecció, afegiu-hi el pa xopat amb una mica de vinagre. Agregueu-hi més oli, sense parar de remenar, fins a aconseguir una salsa vermellosa i d'una consistència espessa. Barregeu-la amb l'escarola posada a l'enciamera i guarniu-ho amb la resta d'ingredients.

Se sol menjar tot seguit, però hi ha qui prefereix deixar-ho reposar.

NOTES

- Aquesta salsa deliciosa té l'avantatge que la podeu guardar uns deu dies a la nevera.
- Podeu afegir-hi bitxo.
- Una variant més senzilla d'aquesta amanida és l'*Escarola amb romesco*. Es pot guarnir amb unes mongetes seques.

GROGUILLO DE RAP

El nom d'aquest plat dels pescadors de Tarragona li ve perquè és acolorit i aromatitzat amb safrà. Recorda, per tant, altres plats mediterranis ennoblits amb aquesta espècia, com el peix guisat «en amarillo» que es fa a Andalusia. En la cuina d'autor, actualment, es fan també peixos al safrà.

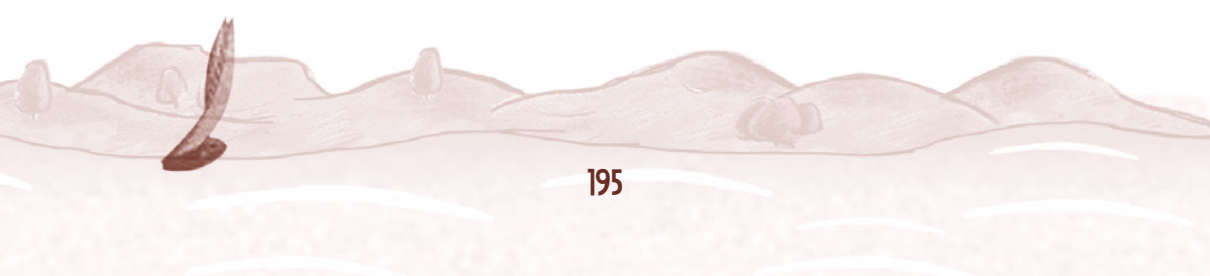
INGREDIENTS

- **8 talls de rap**
- **1 ceba**
- **3 tomàquets**
- **3 grans d'all**
- **brins de safrà**
- **oli**
- **sal**

ELABORACIÓ

En una cassola de ferro colat o de terrissa hi poseu un fons d'oli i comenceu a fer el sofregit, amb la ceba picada molt fina. Un cop rossa, hi afegiu els alls picats finament, i quan s'hagin rossejat, agregueu-hi el tomàquet, pelat, sense llavors i trinxat. Deixeu que se sofregeixi tot bé i es concentri.

Mulleu el sofregit amb unes llossades d'aigua o de brou de peix i el deixeu acabar de fer bé. Afegiu-hi els talls de peix i una picada feta amb el safrà, prèviament torrat i després desfet amb aigua. Poseu-hi la sal pertinent i procureu que quedi la salsa que just cobreixi el peix. Feu-ho coure uns 10 minuts.



NOTES

- Hi ha qui hi afegeix alguns pèsols crus o bé patates, a l'estil del Suquet.
- També hi ha qui hi posa una picada completa (pa fregit, pinyons, ametlles, all, julivert, safrà).
- Aquest plat es pot fer també amb rajada, nero, llobarro o orada.
- És convenient torrar el safrà per exaltar-ne el sabor. Per això, abans es comercialitzava en uns paperets que ho permetien fer damunt de la tapa de la cassola. A Itàlia el dissolen en aigua, que em sembla un procediment no tan sofisticat com el nostre.
- Feu servir preferentment safrà de procedència catalana: Conca de Barberà, Pallars, ja que és el de més garantia. Molts safrans dits de la Manxa no són de bona qualitat, solen procedir d'Iran.

CONILL A LA RABIOSA

Una recepta d'origen urgellenc, fàcil i ràpida de fer, la base de la qual és l'allioli. Receptes i noms similars n'hi ha a la mateixa comarca i en d'altres. *Conill a la ràbia*, *Conill al jaç*, etc. És un plat senzill de fer i realment exquisit. Tothom us preguntarà com l'heu fet.

INGREDIENTS

- **1 conill (d'1½ kg, aprox.)**
- **1 cabeça d'alls**
- **1 got de vi ranci (opcional)**
- **1 morter d'allioli**
- **pebre**
- **oli o llard (o meitat i meitat)**

ELABORACIÓ

Poseu una cassola de terrissa al foc amb l'oli i fregiu-hi els talls de conill, prèviament salats i reposats, amb la cabeça d'alls. Deixeu-ho enrossir. Opcionalment, tireu-hi el vi ranci i feu coure el conill una mitja hora. Retireu els alls. Tingueu un allioli preparat i negueu-lo amb un cullerot d'aigua: aboqueu-lo a la cassola i sacsegeu-la bé a fi que tot quedi barrejat. Serviu-ho al cap de cinc minuts.

NOTES

- Aquest plat també es pot elaborar en una paella tapada, ja que la seva cocció, gràcies en part al vi, si se n'hi posa, és força ràpida.
- Si es vol, s'hi pot afegir julivert trinxat.

MENJAR BLANC

Una de les variants del *Menjar blanc*, antic i il·lustre plat medieval, és aquesta recepta, en la qual no se solen incloure ametlles (o, més ben dit, llet d'ametlles) com encara se n'hi posen al que, per exemple, es continua fent a Reus. També el *jben magribí* és una mena de llet quallada o menjar blanc: no debades, el cèlebre *Menjar blanc* medieval té un probable origen àrab. De fet, encara se'n fa tant als països àrabs com a Turquia. Documentalment, sembla inqüestionable l'origen català d'aquest plat: apareix en diverses obres medievals i renaixentistes catalanes; en parlen Arnau de Vilanova, al *Libre de Sent Soví* (el primer receptari europeu) i el *Libre del coch*, de Mestre Robert, el gran cuiner de l'humanisme napolitanocatalà. A la mateixa època, el cuiner italià Mestre Martino de Como afirma en un receptari, explícitament, que és un plat català. Per tant, es va difondre a Itàlia, a França, a Espanya, a Portugal i fins a Anglaterra i els països de l'Amèrica del Sud (on encara s'elabora avui).

N'hi havia diverses versions, sempre, això sí, a base d'ametlles, o de llet d'ametlla, que li donen el nom: de malalt, amb midó, amb farina d'arròs, amb pollastre, amb llagosta...

Us transcriu la recepta de Tortosa o Reus —on encara es fa *Menjar blanc* (de vegades escrit *menjarblanc*)—, que és gairebé idèntica a algunes que ens proposa Jaume Martí i Oliver, autor del *Modo de cuynar a la mallorquina* (segle XVIII).

INGREDIENTS

- **1 l de llet**
- **250 g de sucre**
- **200 g de farina d'arròs (aprox.)**
- **1 pela de llimona**
- **1 canó de canyella**
- **aigua i sucre (per al xarop)**

ELABORACIÓ

Poseu a bullir la canyella (i la vainilla i la pela de llimona, si n'hi poseu) amb una mica d'aigua. A part, deixateu la llet amb el sucre i la farina d'arròs. Un cop la llet ha arrencat el bull, li afegiu l'aigua dels aromatitzants sense parar de remenar, fins que la crema s'espesseeixi al nostre gust. Tot seguit aboqueu-la en una plata o bé en recipients individuals.

NOTES

- Un cop fet, repartiu-lo en platets o cassoles; quan s'hagi refredat podeu posar-hi a sobre unes gotes de l'aigua de bullir la canyella. S'hi sol afegir un polsim de sal; tingueu en compte que les proporcions són aproximades.
- Podeu fer-ne una versió amb midó, o més senzilla emprant només farina o bé, tal com es feia a l'edat mitjana, amb ametlles crues reduïdes a llet o liquades.
- A Reus, no obstant, segons la recepta medieval, se sol fer el *Menjar blanc* amb ametlles reduïdes a llet.

Fragment de *La cuina del Camp de Tarragona. De la ruta del Cister a la Costa Daurada*, de Jaume Fàbrega, col·lecció Milfulls, Viena Edicions, maig del 2022.

