

Receptes d'aviram per a triomfar aquest Nadal i en qualsevol festivitat

Plats tradicionals i propostes clàssiques fàcils de preparar a casa

Barcelona, 17 de novembre de 2021.- Si hi ha una vianda que no ha faltat mai als àpats dels dies més assenyalats, tant de la nostra cultura gastronòmica com d'altres d'arreu del món, són les aus. Els grans xefs les han servit als grans banquets, reservant-les per al punt culminant de l'àpat, i les han incorporat a l'alta gastronomia amb elaboracions mítiques. I els xefs moderns encara exploren maneres de crear preparacions diferents, amb textures i sabors sorprenents.

A casa, les aus han estat sempre el plat central de tota celebració, en les festivitats, en diumenges i especialment per Nadal i Cap d'Any. És un costum ancestral que ha sobreviscut al pas del temps i als canvis en l'estil de vida. Cuinar una au de manera especial, presentar-la a taula i servir-la és part del ritual de la celebració amb família i amics.

En la cuina de les grans ocasions, l'aviram és la vianda que guanya en versatilitat i vistositat i que ens permet elaborar plats sumptuosos i saborosos amb una carn lleugera al paladar, que té l'avantatge de ser molt digestible. Des de la Federació Avícola Catalana us proposem idees de preparacions amb aus criades pels nostres avicultors, que trobareu fàcilment al mercat o al vostre establiment de confiança, o que podeu encomanar. Es tracta de receptes tradicionals i plats clàssics fets amb ingredients naturals, que us permetran donar un toc de sofisticació als vostres àpats i sorprendre els comensals més exigents.

Capó farcit

Trieu un capó d'uns tres quilos i mig i demaneu a la carnisseria que us l'obrin pel darrere i en treguin la carcanada. Prepareu el farciment saltant a la paella mig quilo de carn, entre carn magra tallada o picada i salsitxes trossegades, i afegiu al final un quart de quilo de fruites seques variades, com prunes, orellanes, dàtils... Salpebreu el capó per dins i per fora, ompliu-lo amb el farciment i cosiu l'obertura de l'esquena. Poseu oli -i llard si voleu- a una cassola fonda de base gruixuda i fregiu la peça per totes bandes. Coeu-ho a foc mitjà. Després incorporeu fulles de llorer, un parell de branques de canyella partides, un raig de conyac i un de vi blanc. Tapeu la cassola i deixeu coure el capó unes dues hores a foc moderat, remullant de tant en tant l'au amb el suc de la cocció. Si voleu enrossir la pell una mica, acabeu de coure al forn amb la cassola destapada. Serviu el capó sencer, si voleu amb una guarnició de patates de mida petita, amb el suc a part prèviament passat pel tamís o colador. N'obtindreu unes vuit racions.

Preparació inspirada en la recepta de Capó farcit, Corpus de la Cuina Catalana.

Imatge: Capó farcit. AdobeStock.



Pularda amb salsa Suprema

Us proposem una preparació de la cuina clàssica francesa que permet gaudir plenament de la tendresa i melositat de la carn de la pularda, possiblement la més fina de totes les carns d'aviram. Tot i la sofisticació d'aquesta recepta, és realment fàcil de fer, però cal preparar adequadament la *velouté* que és la base de la salsa Suprema.

Poseu la pularda sencera en una cassola gran amb aigua freda i escalfeu-la fins que bulli dos minuts. Refredeu-la amb aigua de seguida i escorreu-la. Poseu a la cassola hortalisses trossegades, una ceba partida amb un parell de claus d'olor clavats i un ramellet d'herbes. Fregueu la pell de la pularda amb la polpa d'una llimona i poseu-la a la cassola, a sobre de les verdures. Saleu, aboqueu-hi 3 litres de brou d'au i bulliu a foc lent durant poc menys d'una hora i mitja. Prepareu un *roux blanc* amb mantega i farina. A aquesta base hi afegiu el suc de la cocció de la pularda per a fer la *velouté* i quan s'hagi reduït hi incorporeu nata líquida i salpebreu. Quan sigui el moment de servir, disposeu la pularda trossegada en una safata, cobriu amb la salsa i empolvoreu amb anet picat. Podeu acompanyar amb un arròs *pilaf* aromatitzat al vostre gust.



Aquesta recepta la podeu trobar en un gran nombre de llibres i blogs dedicats a la cuina francesa clàssica. També a diverses publicacions d'Auguste Escoffier i Paul Bocuse.

Imatge: Pularda amb salsa Suprema. AdobeStock.

Guatlles en sarcòfag o en cistell

A Catalunya, especialment a les comarques de Lleida, la guatlla es consumeix amb freqüència i a la nostra tradició gastronòmica es troben receptes de tota mena amb aquesta au. Per una ocasió tan especial com els àpats de Nadal us proposem un plat sofisticat amb guatlles, foie gras i trufa, que va quedar immortalitzada a la novel·la *El Festí de Babette* d'Isak Dinesen.



La recepta deu el seu nom al receptacle de pasta de full que conté cada guatlla individualment. Aquest "sarcòfag" o "cistell" el podeu elaborar a casa fent rodones de pasta de full amb un tallador cilíndric, coent-les al forn fins que pugin bé i buidant-les del centre amb un ganivet per a crear una mena de cistella. També podeu comprar vol-au-vents ja fets.

A la carnisseria o polleria demaneu que us preparin bé les guatlles, traient-los el cap i la carcanada. Adobeu-les durant mig dia amb suc de taronja, vi blanc, alls, ceba i herbes provençals. Després farciu-les amb foie gras i trufa ratllada i cosiu-les perquè recuperin la forma original. Salpebreu-les i daureu-les en una

paella amb oli aromatitzat amb trufa. Escalfeu el forn a 180 graus i rostiu-les entre 20 i 30 minuts.

Mentrestant prepareu una salsa de vi amb mantega, xampinyons, escalunyes i alls, tot tallat. Afegiu vi negre, uns 20 cl per guatlla, salpebreu i deixeu reduir a foc lent. Retireu el fil a les guatlles, fiquen-les dins els cistells i enforneu-les 5 minuts. Serviu cobrint prèviament cada guatlla amb la salsa.

A la xarxa podeu trobar diverses variants d'aquesta recepta.

Imatge: Guatlla en sarcòfag. Cedida: @homocoquus.

Gall dindi rostit amb castanyes

El gall dindi és, per la seva grandària, un plat de gran vistositat, i era present als banquetes més exclusius de l'època modernista. En ser una au molt magra, és convenient untar la peça amb greix o bardar-la i farcir-la amb ingredients que aportin humitat a la carn. Podem triar una femella, que solen fer uns quatre quilos. Primer preparem el farcit, que es compon de pernil a daus, salsitxes o botifarra tallada, fruites seques com prunes sense pinyol i orellanes, uns quants pinyons i una bona quantitat de castanyes cuites i pelades. També hi podeu posar trossets de tòfona o fruites i altres ingredients al vostre gust. Ho fregiu en oli o llard a foc viu, començant per les carns i afegint sal, pebre, canyella en pols i vi ranci. Saleu el gall dindi per dins i el remulleu amb el mateix vi que feu servir per al farcit. L'ompliu bé amb el farcit, tanqueu els dos extrems amb fil de cuina, el saleu i el poseu al forn en una safata fonda amb oli o llard, canyella i herbes. Remulleu-lo durant la cocció, que ha de ser llarga, amb aigua i vi. El podeu trinxar a taula o bé tallar-lo abans de servir, filetejant pits i cuixes, i emplatat acompanyat del farcit i d'algun element fresc com una amanida o una compota de pomes o fruits vermells.



Recepta inspirada en el Gall dindi rostit a la catalana d'Ignasi Domènech, publicat a Àpats.

Imatge: Gall dindi rostit amb castanyes. AdobeStock.

Pintada a la catalana

Els plats fets amb pintada o gallina de Guinea tenen una llarga tradició a la cuina europea i es troben entre els més refinats dins la cuina de l'aviram. La Pintada a la Catalana és curiosament una recepta d'origen francès on la cocció es completa amb una salsa molt rica que combina perfectament amb la carn ferma i eixuta de la pintada.

Amb pocs ingredients s'obté un plat saborós i molt refinat: la pintada es cou al forn ben coberta de cansalada -el que es diu bardar- perquè no s'assequi. Mentrestant peleu les dents de dues cabeces d'all i també tres llimones. De dues d'elles en separeu els galls i l'altra la talleu a rodanxes. Escaldeu les peces de llimona durant un minut i els alls, una mica més. Una vegada rostida la pintada, trossegeu-la descartant la carcanada i reserveu els talls



bons. Desglaieu la safata de la cocció amb vi, afegiu la carcanada de l'au i 200 ml de brou de carn, ben concentrat. Feu-ho bullir 10 minuts i coleu la salsa. Poseu-la al foc amb els alls i la llimona dins, salpebreu i feu-la coure uns minuts. Afegiu els talls de pintada i seguiu la cocció a foc lent fins que tot estigui ben calent. Serviu-la en una safata amb la seva salsa i acompanyeu amb patatetes al forn o arròs *pilaf*.

Recepta de Didier Banyols, publicada a Larousse Gastronomique.

Imatge: Pintada a la catalana amb pebre. Alamy.

Enllaç per descarregar les imatges de l'article:

<https://we.tl/t-e7Z6QhArS8>

Fonts bibliogràfiques:

- *Corpus de la cuina catalana*, Institut Català de la Cuina. Columna Edicions. Ed. 2006.
- *Àpats*, Ignasi Domènech i Puigcercós. Cossetània Edicions. Ed. 2009.
- *Mi Cocina*, Auguste Escoffier. Plutón Ediciones. Ed. 2012.
- *Larousse Gastronomique en Español*. Larousse. Ed. 2019.

Recursos de terminologia de cuina i gastronomia:

- TERMCAT. Diccionari en línia basat en l'*Argot culinari i gastronòmic* de Josep M. Daró. Català, castellà i francès. <https://www.termcat.cat/ca/diccionaris-en-linia/184>

Sobre la FAC

La Federació Avícola Catalana (FAC), amb més de 40 anys de vida i més de 300 socis al llarg de tota la geografia catalana, representa el sector avícola davant l'Administració i davant la societat, promou i defensa la forma de producció segons els alts estàndards de qualitat de la Unió Europea.

Els socis de la FAC són empresaris, sigui quina sigui la seva personalitat jurídica, del sector avícola, el qual té una gran diversitat d'activitats i produccions que donen servei al que finalment serà l'obtenció dels aliments: ous i carn d'au.

Més informació: www.federacioavicola.org

Segueix-nos:

