

Idees per preparar el dinar de Nadal sense passar un dia sencer a la cuina

Amb una bona organització i dedicant estones curtes en els dies anteriors, pots servir un menú tradicional amb aviram el dia de Nadal i evitar el trasbals d'haver de preparar-ho tot a última hora

Barcelona, 4 de desembre de 2024.- Per Nadal, a molts ens agrada mantenir el costum de cuinar un menú tradicional fet a casa, però preparar-lo pot necessitar moltes hores, sovint un dia sencer, i avui dia poques persones poden disposar del temps necessari per cuinar tots els plats a l'últim moment.

Des de la Federació Avícola Catalana et proposem un menú tradicional de Nadal i t'expliquem com el pots anar preparant en els dies anteriors perquè el dia assenyalat quedi tot perfecte i puguis gaudir del Nadal i de la família sense passar llargues hores a la cuina.

Al nostre menú tradicional de Nadal no falta l'escudella i sobretot, una au al plat principal. La tradició de cuinar aviram per Nadal té arrels molt antigues i per aquestes dates a les carnisseries i a les parades dels mercats es poden trobar moltes aus diferents, com el pollastre, el capó, la pularda, el gall dindi, l'ànec, la guatlla, la perdiu o la pintada, que són la matèria primera imprescindible per a elaborar el rostit de Nadal amb productes frescos, de proximitat i de la màxima qualitat. [En aquest article](#) t'expliquem les particularitats dels diferents tipus d'aus que pots cuinar.

Les aus són sense dubte la millor opció pels àpats més assenyalats, ja que permeten fer plats exquisits i molt vistosos a preus moderats.

Menú de Nadal per a persones ocupades

Pots començar a cuinar el cap de setmana anterior a Nadal. Et recomanem que facis una llista detallada de tots els ingredients i que vagis a comprar amb antelació. Les carns i especialment l'au pel plat principal, les pots encomanar al teu establiment de confiança amb temps i anar-les a recollir el dia que les hagi de preparar.

També et serà útil conèixer els temps màxims de conservació dels aliments a la nevera per saber si has de congelar. [En aquest enllaç](#) trobaràs indicacions per la majoria d'aliments.

ELS ENTRANTS

El dinar de Nadal sol ser abundant i no és imprescindible acompanyar-lo d'uns entrants, però si t'agrada la idea de fer-ne, et donem algunes idees que tenen el punt ideal de sofisticació i es poden fer amb antelació. Les taules d'embotits, els formatges i els patés i foie-gras són opcions adequades i no necessiten preparació prèvia.

Canapès d'ous *poché* de guatlla i pernil d'ànec: la part més laboriosa, que és coure i pelar els ous, la pots fer fins 5 dies abans i guardar-los fins a 5 dies a la nevera en aigua salada a l'1%, deixant-los a temperatura ambient el dia de Nadal. Recorda coure els ous només 2 minuts perquè quedi el rovell

cremós, i un cop muntat els canapès fes un tall a cada ou perquè ragi part del rovell. Quedarà espectacular!

Terrina freda de salmó: amb un motlle rectangular de pastisseria, salmó fumat i crema de formatge fresc amb anet pots fer de manera fàcil i ràpida un pastís fred que es conservarà fins a 5 dies a la nevera.

Olivada amb anxoves: pots comprar-la feta o fer-la a casa amb olives negres d'Aragó o mortes, anxoves i oli d'oliva verge. Serveix amb torrades al costat.

Lombarda de Nadal amb pinyons torrats: vistosa i fàcil de preparar, només has de saltejar una juliana de col lombarda amb ceba i panses, aromatitzada amb vi ranci, que es conservarà fins a 4 dies a la nevera. Pot ser un entrant o una guarnició.

LA SOPA O L'ESCUDELLA

De l'escudella i l'olla de Nadal, hi ha tantes variants com persones i famílies. Hi ha qui prefereix la sopa de galets amb pilotes o sense i hi ha cases on se serveix tota l'olla. En aquest cas, si es vol fer un segon plat pot ser bona idea fer-lo més lleuger.

L'escudella i carn d'olla de Nadal es pot cuinar el cap de setmana abans de Nadal o més aviat. Més enllà de 4 dies, és millor conservar al congelador i per separat el brou, la carn d'olla triada prèviament i els llegums, descartant les verdures. Un dia abans, posa a descongelar a la nevera els ingredients que serviràs per Nadal. El mateix dia de Nadal escalfa la pilota o la carn d'olla amb el brou i cola'l de nou per la sopa o l'escudella.

EL ROSTIT

L'au rostida sencera és el plat de Nadal per excel·lència. El rodó d'au és també una bona opció, a les carnisseries i polleries en trobaràs moltes opcions amb farcits diferents. Et donem un parell d'idees, però les possibilitats amb l'aviram són moltíssimes:

Capó farcit de Nadal: també pot ser un pollastre o un gall dindi, en funció del nombre de comensals. El farciment el pots preparar dies abans amb carn magra, salsitxes a trossos i fruites seques, i conservar-lo a la nevera o al congelador. Encomana un capó a la botiga, preparat per farcir però conservant la carcassa, per anar a recollir-lo el dia 23. El 24 al matí posa'l en un recipient prou gran, submergit en una salmorra al 10%, amb herbes aromàtiques i el suc d'una llimona, i deixa'l a la nevera. Aquest procediment deixarà l'au tendra i sucosa encara que la cocció es faci sense farciment, una de les funcions del qual és evitar que la carn quedi eixuta. El dia de Nadal al matí eixugues bé el capó i el rosteixes al forn o a la cassola, condimentat i adobat. No caldrà que l'hi posis sal, ja que tindrà el punt ideal d'haver estat dins la salmorra. El farciment, un cop descongelat el pots escalfar en una paella just abans de servir.

Tall rodó d'au: aquest elaborat es fa amb carn d'au desossada, enrotllada i lligada, i es pot farcir amb una gran varietat d'ingredients. És una opció molt pràctica si tens poc temps per cuinar, ja que es pot congelar cru i cuinar-lo el mateix dia de Nadal, o bé cuinar-lo i desar a la nevera fins a 3 dies o congelar fins al dia 24. El rodó d'au es pot preparar igual que la peça d'au sencera, aromatitzat amb

herbes, espècies i vi o licor, i acompanyar-lo d'un puré de poma i cebetes confitades, que són guarnicions que es poden preparar uns dies abans i que també pots fer per acompanyar el capó rostit.

Com pots veure, és ben fàcil preparar un autèntic dinar de Nadal cuinant a estones i amb una bona organització. Solament et quedarà completar l'àpat amb unes neules, uns torrons i un bon vi o cava i gaudir d'una llarga sobretaula en família.

Sobre la FAC

La Federació Avícola Catalana (FAC), amb gairebé 50 anys de vida i 250 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:

