Verdures a la brasa

UN BON FOC, FET AMB LLENYA O CARBÓ, I UNA GRAELLA. SÓN ELS ELEMENTS NECESSARIS PER CUINAR AMB AQUESTA TÈCNICA ANCESTRAL: FA UN MILIÓ D'ANYS QUE LA FEM SERVIR! I BÉ QUE S'HO VAL! VÀLIDA PER COURE QUALSEVOL TIPUS D'INGREDIENTS, EN AQUEST REPORTATGE ENS HEM CENTRAT EN ELS VEGETALS —NO OBLIDEU QUE ÉS TEMPORADA DE CALÇOTS!—, AVANTÇANT-VOS QUATRE RECEPTES DE LA NOVETAT EDITORIAL *EN BUSCA DEL FUEGO. LA COCINA MÁS ELEMENTAL*. JA HO SABEU, POSEU LES BARBACOES A PUNT I COMENCEM...

text carme melià ///
receptes i cuina lennon hastie /// **foto** nikki to

Les cinc fases d'un bon foc

CUINAR AMB FOC ÉS UNA TÈCNICA SIMPLE I ALHORA COMPLEXA. NOMÉS CAL DOMINAR ELS PRINCIPIS BÀSICS DEL FOC PER ACABAR ASSOLINT L'ÈXIT.

Ignició

La primera fase del foc, la guspira que provoca la combustió. No feu servir fustes tractades (espatllen el sabor dels ingredients) ni encenedors que necessitin un combustible molt inflamable.

Fum

La llenya, un cop ha pres i comença a fer foc, evapora l'aigua, allibera diòxid de carboni i produeix fum blanc, fins que s'escalfa prou per poder cremar del tot.

Flama

En aquesta fase, el foc ha d'estar ben alimentat: si s'hi afegeix més llenya, la temperatura baixa. El fum és blau i és el moment dels fumats. Cuineu sense que l'aliment toqui directament el foc.

Brases

La fusta és de color vermell viu, sense flames, i proporciona la calor més intensa, constant i neta. És el moment idoni per cuinar. Quan les brases decauen, és ideal coure peix, amb menys calor.

Cendra

Són les brases desfetes del tot, amb una calor residual que va bé per coure lentament ingredients com ceba, patates, ous... Un cop apagades, ja no cuinen, però són la base per a un altre foc.

Coliflor amb greix de vedella i avellanes

SENSE LACTOSA · SENSE GLUTEN · ~~VEGANA~~

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES
• llenya d'eucaliptus
1 coliflor • 40 g d'avellanes
120 g de greix de vedella
• sal marina
60 ml de vinagre de pero ximenes

PREPARACIÓ

1 Prepareu les brases.
2 En una paella de ferro fos, daureu, a poc a poc, les avellanes en sec. Retireu-les i passeu-les per un drap de cuina per pelar-les.
3 Trenqueu-les per la meitat i reserveu-les.
4 Talleu la coliflor (sense les fulles, que s'han de reservar) per la meitat i unteu-la amb una mica de greix. Poseu-la a la graella i coeu-la 8-10 min, fins que quedi daurada.
5 Passeu-la a una cassola grossa amb la resta del greix, saleu-la i continueu coent-la a la graella 10-12 min, girant-la i ruixant-la amb freqüència amb el greix.
6 Aboqueu-hi el vinagre i porteu-lo a ebullició, remenant-ho. Afegiu-hi les avellanes torrades.
7 Poseu les fulles de coliflor a la graella i coeu-les ràpidament. Poseu-les en un plat al voltant de la coliflor.
8 Bateu la barreja de greix i vinagre que quedi a la cassola, saleu-la i aboqueu-la sobre la coliflor. Serviu-ho immediatament.

Nota. Si no trobeu greix de vedella, podeu fer servir greix d'ànec, llard de porc o mantega. Si voleu que sigui un plat vegà, ho podeu untar amb oli d'oliva.

Calçots amb romesco

SENSE LACTOSA · SENSE GLUTEN · VEGANA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES
- **sarments**

48 calçots (o els que vulgueu per persona)
<u>Per al romesco:</u>
80 g d'avellanes (pelades i fetes a meitats)
2 grans d'all
200 g de pebrot italià vermell
1 nyora
2 tomàquets madurs
40 ml de vinagre de vi negre
100 ml d'oli d'oliva verge extra
1 cullerada de pebre vermell fumat
- **sal marina**

PREPARACIÓ

1 Prepareu les brases i poseu-hi la graella just a sobre.

2 <u>Per al romesco:</u> torreu les avellanes fins que estiguin daurades en una paella de ferro fos, sense oli, sobre el foc. Retireu-les i deixeu-les refredar.

3 Emboliqueu els grans d'all amb paper d'alumini i poseu-los sobre les cendres calentes al costat del foc, 20 min, fins que estiguin tous. Deixeu-los refredar.

4 Aixequeu la graella uns 5 cm sobre les brases i coeu-hi els pebrots i els tomàquets, girant-los amb freqüència. Retireu-los del foc i deixeu-los refredar tapats amb un drap net, 10 min. Peleu-los amb compte.

5 Escaldeu la nyora en una cassola amb aigua bullent fins que es rehidrati. Escorreu-la i raspeu-ne la polpa amb una cullera.

6 Tritureu la polpa de la nyora amb el pebrot, el tomàquet, les avellanes torrades, els alls, oli d'oliva, vinagre i pebre vermell. Saleu-ho.

7 Poseu els calçots directament sobre les brases calentes i gireu-los fins que estiguin ben socarrats. Retireu-los del foc i emboliqueu-los amb paper de diari, perquè suïn, 20 min.

8 Serviu els calçots amb el romesco.

Piperrada

SENSE LACTOSA · SENSE GLUTEN · ~~VEGANA~~

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES
- **llenya d'olivera**

2 pebrots verds llargs i fins
2 pebrots italians vermells llargs i fins
- **sal marina**

2 cebes tallades per la meitat
6 tomàquets madurs tallats per la meitat
- **1 gra d'all picat**

80 ml d'oli d'oliva verge extra
1 branca de romaní
- **4 ous**

½ culleradeta de pebre d'Espelette
- **julivert picat**

PREPARACIÓ

1 Prepareu les brases a foc fort i poseu-hi la graella a uns 10 cm per sobre.

2 Coeu els pebrots verds i vermells sencers, girant-los amb freqüència, fins que quedin socarrats del tot. Poseu-los en una safata i tapeu-los fins que es refredin, uns 10 min. Peleu-los i traieu-ne les llavors. Talleu-los a tires i poseu-los en un recipient.

3 Coeu les cebes uns 30 min i els tomàquets 10-15 min, fins que estiguin tendres, una mica socarrats i caramel·litzats. Retireu-los de la graella i talleu-los a trossos gruixuts. Barregeu-los amb les tires de pebrot.

4 Escalfeu oli en una paella de ferro fos i fregiu-hi l'all, 1 min. Afegiu-hi les cebes, els tomàquets, els pebrots, el romaní i el pebre d'Espelette.

5 Sofregiu-ho 20-30 min. Saleu-ho.

6 Trenqueu els ous, d'un en un, directament sobre la paella, deixant una mica d'espai entre ells. Deixeu que es coguin, amb les brases a foc mitjà, 10-12 min, fins que comencin a cobrir la resta d'ingredients.

7 Repartiu la piperrada en plats i afegiu-hi julivert picat per sobre.

EL LLIBRE

LA CUINA MÉS ELEMENTAL

El cuiner Lennox Hastie, del restaurant Firedoor, a Sydney, explica el llenguatge de foc i comparteix més de 80 receptes que aposten per una cocció instintiva i respectuosa, destinada a realçar el millor de cada ingredient. Al restaurant basc Asador Etxebarri, va veure el potencial d'aquesta tècnica de cuina tradicional i va passar cinc anys perfeccionant l'art de dominar la llenya, la graella, les brases, el fum i les cendres, fins a convertir el foc en la seva eina bàsica de creació culinària.

Al llibre fa un relat històric, cultural i culinari exhaustiu sobre l'art de cuinar amb foc, amb dades i consells tècnics per al seu domini: des de les corbes de temperatura fins a les fases del foc, l'equip necessari i les fustes diverses, amb les seves virtuts i aplicacions.

EN BUSCA DEL FUEGO. La cocina más elemental.
Lennox Hastie.
Librooks. Barcelona, 2019. 256 pàg.
***Preu: 39,95 €.** www.librooks.es.*

Cabdells de Tudela amb anxoves i rovell d'ou fumat

SENSE LACTOSA · AMB GLUTEN · ~~VEGANA~~

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES
• llenya de pomer • 1 llesca de pa de massa mare
80 ml d'oli d'oliva verge extra • 1 gra d'all
4 cabdells de Tudela tallats per la meitat
1 llimona tallada per la meitat • sal marina
½ bitxo tallat a rodanxes fines
8 anxoves en oli
• la pela ratllada de ½ llimona
20 g de tàperes en oli, escorregudes
• julivert tallat a tires fines
Per a la crema d'ou:
300 ml d'oli fumat • 3 rovells d'ou
75 ml d'oli de les anxoves • sal marina
1 cullerada de vinagre de cava o de vi blanc

PREPARACIÓ
1 Prepareu les brases i poseu-hi la graella 5 cm per sobre.
2 Per a la crema d'ou: en una cassola petita, escalfeu l'oli fumat a 68 ºC. Afegiu-hi els rovells, a poc a poc i d'un en un, i deixeu-los que quallin, 15 min.
3 Retireu els rovells amb una escumadora, poseu-los en un recipient i bateu-los mentre hi aneu afegint l'oli d'anxoves en un fil constant. Afegiu-hi el vinagre de vi o de cava i una mica de sal.
4 Unteu la llesca de pa amb oli d'oliva i all, i torreu-la a la graella. Retireu-la, deixeu-la refredar i tritureu-la fins a obtenir molles de pa (també podeu picar-la amb un ganivet, per obtenir unes molles més grans).
5 Ruixeu els cabdells amb una mica d'oli i coeu-los a la brasa, 2 min per cada costat. Retireu-los, saleu-los i tireu-hi per sobre la pela de la llimona ratllada.
6 Coeu a la brasa les meitats de la llimona, amb el costat del tall cap a baix, 3 min, fins que es caramel·litzin.
7 En una paella petita de ferro fos amb una mica d'oli, fregiu el bitxo i les tàperes fins que quedin cruixents.
8 Amaniu els cabdells amb el suc de la llimona a la graella i l'oli de bitxo i tàpera.
9 Poseu un filet d'anxova sobre cada meitat de cabdell, afegiu-hi una cullerada de crema d'ou, el julivert i les molles de pa torrades.
10 Acompanyeu-ho amb la mitja llimona a la brasa.