

Jeroni Castell

La cuina de sempre per a la gent d'avui

Receptes
tradicionals
catalanes
posades al dia



Este llibre és per al record de
M. Cinta Bayarri.
Ella em va ensenyar les bases de la cuina i
les primeres receptes que van començar a
canviar la vida de Les Moles.
Sempre que hi ha algun reconeixement o
motiu d'alegria penso en ella i m'agradaria
que ella ho pogués viure i veure.

Primera edició: novembre del 2022

© Jeroni Castell Vidal

© de l'edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C. de la Violeta, 6 · 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

© de les fotografies: Cristóbal Sorribes

Disseny i composició: Carla Rossignoli

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-1356-229-2

DL T 508-2022

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

La
cuina
de sempre
per a la
gent
d'avui

Jeroni Castell

índex

8 ———

14 ———

16 ———

18 ———

20 ———

22 ———

24 ———

26 ———

28 ———

30 ———

32 ———

34 ———

36 ———

38 ———

40 ———

42 ———

44 ———

INTRODUCCIÓ

ENTRANTS

Tapa variada i vermut

Ajoblanco amb salaons i fumats

Amanida de foie semicuit, maçana àcida i anguila fumada

Bunyols d'abadejo amb patata

Carpaccio de foie amb pebre de Sichuan i pa de briox

Carpaccio de llagostins amb allada

Coca de sardines i verdures rostides amb aufàbiga

Crema de bolets amb allada

Crema de carabassa amb llagostins, ou escalfat i pernil ibèric

Crema de coliflor amb mantega torrada

Crema de gambes amb nata muntada i crostons

Ensaladilla russa... russa!

Escalivada amb anxoves, ous ferrats de guatlla i vinagreta d'olives

Formatge fresc amb anxoves, olivada i tomata

Gaspaxo de fruites

Mongetes marineres amb cloïsses i una picada

46	————	Musclos en escabetx
48	————	Ous ferrats amb pataques i pernil amb pebre roig picant
50	————	Remenat d'abadejo amb pimentó i alls tendres
52	————	Remenat de bolets, llagostins i alls tendres
54	————	Saltat de verdures amb romesco
56	————	Tataki de tonyina roja amb mantega d'all rostits i oli de pebre roig picant
58	————	Truita de pataca, ceba i piparres
60	————	Truita oberta de sobrassada i anxoves
62	————	Vichyssoise amb porro rostit i oli de cibulet

PLATS PRINCIPALS

66	————	Abadejo (bacallà) a la llauna amb fesols
68	————	Abadejo (bacallà) fregit amb ous amb <i>puntilla</i> i tomaques de penjar sofregides amb all i bitxo
70	————	Arròs cremós de galeres, carxofes i espadenyas
72	————	Arròs melós d'abadejo, bolets i parmesà
74	————	Arròs negre amb allioli d'all rostits
76	————	Arròs sec de costella amb allioli de romer
78	————	Canelons de brandada d'abadejo amb mussolina de tomaca amb vodka

índex

80	————	Canelons de pollastre guisat i foie amb beixamel amb vi ranci
82	————	Conill guisat amb caragols i una picada del seu fetge
84	————	Escrita (rajada) tal com la fa ma mare
86	————	Fideuà amb tinta de calamar i allioli de julivert
88	————	Filet de porc amb puré de patata i mantega i reducció de vinagre balsàmic
90	————	Gamba panxuda fregida amb allioli d'alls rostits i ratlladura de llima
92	————	Guisat de polpets amb ceba
94	————	Lluç a la romana amb maionesa de llimona
96	————	Magret d'ànec amb escalunyes glacejades
98	————	Paella valenciana
102	————	Papada de porc amb patata emmascarada i rovell d'ou curat
104	————	Peus de porc guisats amb cigrons i la seua picada
106	————	Polp amb puré de patata, all, pebre roig i oli d'all i julivert
108	————	Polp cuit, sopa de tomaca i aufàbiga
110	————	Rostit de pollastre amb prunes, pinyons i vi ranci

112	————	Sípia guisada amb mandonguilles
114	————	Suquet d'anguila amb una picada
116	————	Suquet de peix amb allioli
118	————	Xipirons guisats amb faves, botifarra i menta

POSTRES

122	————	Brioix amarat de “llet merengada” amb crema pastissera
124	————	Coc de iogurt de ma mare
126	————	Cossiet de fruites i iogurt
128	————	Crema catalana
130	————	Flam d'ou amb llet d'ovella, caramel cítric i nata muntada de galeta maria
132	————	Lioneses farcides de crema d' <i>amela</i> amarga
134	————	Maduixes, iogurt i vinagre balsàmic
136	————	Menjar blanc
138	————	Pastís de formatge cremós
140	————	Pastissets de cabell d'àngel i <i>amela</i>
142	————	Sopa d'arròs amb llet, gelat de canyella i arròs inflat

Introducció

A CASA MEUA SEMPRE TENIM UN BUDELL BUTT. SOM DE BONA DENT. Mengem com una llima nova. Som de plat i cullera. Tenim bon *saque!* A mi, m'agrada MOLT menjar. Menjar bé, menjar bo, menjar sa, menjar de temporada, menjar a gust, menjar acompanyat, menjar al restaurant, menjar a casa, menjar com abans, menjar com sempre, menjar com mai... Iestic convençut que això marca la meua cuina. Mon pare ha sigut sempre un gran gormand i, ja de ben menut, recordo anar amb ell a molts i molt bons restaurants. Sense ser-ne massa conscients en aquell moment ni l'un ni l'altre, crec que va ser ell qui va començar a educar-me el paladar. Però és que, a més, ma iaia era molt bona cuinera i sempre tenia alguna cosa als fogons. Quan entraves per la porta de casa seua se't despertava un voraç apetit. Ara bé, la millor cuinera del món serà sempre ma mare. Ara, mirat en perspectiva, m'adono que la gastronomia ha estat un dels fils conductors de la meua vida ja que, des de ben menudet, les millors celebracions, els millors moments, els records més tendres que tinc, les reminiscències d'infantesa i joventut, sempre han anat acompanyades d'un bon àpat. Tot el que he vist fer i tot el que he tastat al llarg dels meus més de cinquanta anys de vida, d'alguna manera o altra, ha anat a parar al meu llibre personal de receptes. Solia ser un llibre intangible que només jo podia consultar. Les pàgines es passaven com pentinant l'aire amb la mà i les imatges desprenien evocadores flaires i aromes.

Fa trenta anys, el dia 5 de desembre de 1992, el restaurant Les Moles obria les seues portes en un espai i unes condicions de partida molt diferents de les actuals. Avui, Carmen, la meua dona; Pau i Roger, els meus fills, i jo mateix som els que estem al capdavant del negoci, tant a cuina com a sala. Però quan vam començar... Ai, quan vam començar! Llavors érem tres germans —un il·luminat, un somiatruïtes i una utopista— que volien tirar endavant un negoci que els quedava gran per tots els costats. Ho vam intentar del dret i del revés però, finalment, els meus germans van decidir seguir amb la seua vida. I jo, que tenia una mica de les tres coses, d'il·luminat, de somiatruïtes i d'utopista, vaig quedar-me com un xitxarelló al timó d'un negoci que feia aigües pertot arreu.

Ara, trenta anys més tard, vull celebrar amb tots vatros que no vaig defallir en la persecució dels meus somnis —sempre acompanyat de Carmen—, que aquell vaixell que anava a la deriva va trobar el seu rumb i que continua navegant per portar-mos tan lluny com vulguem arribar. És per això que avui teniu este llibre a les vostres mans, el receptari del que vos parlava abans. A *La cuina de sempre per a la gent d'avui* hi trobareu un recull de les receptes que han modelat la meua trajectòria personal i professional. D'una manera fàcil i deliciosa, podreu gaudir dels plats que formen part de la tradició familiar, receptes de ma mare o ma iaia que han transcendit les seues cuines i que, en alguns casos, han arribat a formar part de la carta de Les Moles. Receptes pròpies que he anat treballant i perfilant al llarg dels anys. Receptes del nostre dia a dia, de la cuina en família o amb amics. Receptes de Pau, receptes de Les Moles. Receptes clàssiques adaptades al segle XXI, receptes amb producte de temporada, receptes saludables.



I, a la vegada, podreu fer-vos una idea de l'excel·lència del producte del nostre territori, les Terres de l'Ebre, el Maestrat i el Matarranya. Des dels Ports fins a la mar, passant pel mar d'oliveres, el riu i el Delta de l'Ebre. La caça, els bolets i la tòfona; el peix i el marisc; els productes del riu i del Delta, el millor marisc i l'arròs Montsià; el productes de l'horta i, no cal dir-ho, l'OOVE, l'oli d'oliva verge extra de les nostres oliveres mil·lenàries.

Una recepta que em fa especial il·lusió compartir amb tots vosaltres és la de l'ensaladilla russa (pàgina 36), una recepta que fem al restaurant i que ara també comercialitzem amb la nostra marca Les Moles a Casa. La nostra versió de l'ensaladilla russa està basada en la recepta russa original. La vam descobrir gràcies a un membre del nostre equip, Tina, que va aturar a Les Moles

des de Rússia l'any 2001. En aquella època, una de les seues tasques era cuinar per a tot l'equip i el seu plat estrella era l'ensaladilla russa, l'autèntica ensaladilla russa. Com passa amb molts plats que s'exporten a altres països, l'ensaladilla va patir alguns canvis durant el viatge... De fet, s'assembla molt poc a la que mengem aquí. La recepta típica russa que Tina mos va ensenyar té tres peculiaritats que la diferencien de la que solem cuinar a Espanya. D'una banda, mos va sorprendre molt que tots els ingredients estiguessin ratllats i no tallats, de manera que s'aconseguia una uniformitat de sabors molt característica. Un altre aspecte que mos va fascinar va ser la presència de la remolatxa, un producte que, a més d'aportar color al plat, en la quantitat adequada i ben integrada, hi dona un toc dolç i de terra. A més, la recepta original porta peix en salaó. Boníssim! Però mos va semblar un xoc cultural massa gran, així que, a la nostra versió, vam decidir substituir-ho per tonyina en conserva. El resultat és una ensaladilla russa diferent que fusiona i versiona dos receptes de dos cultures gastronòmiques considerablement allunyades entre si.

També vos porto una recepta del meu gran amic Paco Zapater. Diuen que hi ha tantes receptes de paella com mestres paellers. Vos deixo la seua (pàgina 98). Notareu que es tracta d'un home versat en fer paelles i en moltes altres coses, com per exemple a cultivar les amistats. Gràcies, Paco.

Una recepta que segur que no passa desapercebuda quan fullegeu el llibre és la truita oberta de sobrassada i anxoves (pàgina 60). Els entrepans de sobrassada de quan era menut, els meus preferits llavors i ara, han esdevingut una gran font d'inspiració que m'ha portat a experimentar tant a nivell domèstic com a la cuina de Les Moles. A casa, la truita oberta de sobrassada i anxoves és el màxim exponent del xalar menjant, la recepta definitiva. A Les Moles, en canvi, continuem experimentant amb este producte i no tenim pensat deixar de fer-ho. Mireu si m'agrada la sobrassada que al restaurant l'hem tingut diverses vegades com a aperitiu a la carta, en forma de lionesa de sobrassada de cabra o de gelat de sobrassada i anxoves. Estos són només alguns dels homenatges que hem fet a este excel·lent producte.

No mos oblidem dels canelons de pollastre de corral i foie (pàgina 80), inspirats en els que feia ma iaia Esperança i que tantes alegries mos han donat en esta vida, tant a taula en família com al restaurant amb la clientela. Ni tampoc voldria oblidar-me dels canelons de brandada d'abadejo amb mussolina de tomaca amb vodka (pàgina 78) que em va ensenyar a fer M. Cinta Bayarri. Això va ser al principi de tot. Jo no sabia guisar i em vaig apuntar a uns cursos de cuina per a mestresses de casa amb una senyora molt professional i amb molt de caràcter, ella, M. Cinta. Quan hi ha moments bonics, com este d'ara, penso en ella i revisc tot el que vam compartir. M'ajuda molt a mantindre els peus a terra. Mai no li vaig poder agrair prou la seua feina i la seua dedicació. La meua versió dels seus canelons va marcar un abans i un després a Les Moles.

Per acabar, m'agradaria recomanar-vos que doneu una ullada en profunditat a l'apartat de les postres. N'hi ha per a tots els gustos i colors però, per als llépols com jo, vos aconsello parar especial atenció al menjar blanc (pàgina 136), una recepta que tantes vegades em va fer ma iaia Esperança o ma mare per berenar i que jo he mantingut intacta, i a les lioneses de crema d'*ameles* amargues (pàgina 132), una versió de la lionesa tradicional que crec que en aquest "toc" està brutal! Que vaigue de gust!





Entrants

14 — 63

Tapa variada i vermut

ACABAT

- 1 llauna de musclos en escabetx
- 1 llauna d'escopinyes en conserva
- 1 llauna d'olives farcides d'anxova
- 4 filets d'anxova
- 1 got de vermut negre

Obrim totes les llaunes i preparem un plat bonic amb tots els ingredients. Ho servim amb uns escuradents i ho acompanyem amb un bon vermut negre amb gel, una rodanxa de taronja i un raig de sífó.

NOTES DEL XEF

És un aperitiu que m'encanta, molt típic d'Ulldecona i alguns altres pobles propers. Vos el recomano absolutament per a aquells dies festius que nos estem a la cuina moltes hores per preparar algun dinar familiar. Mentre el preparem, podem anar picant amb la tapa variada i el vermut.

Comencem així el llibre perquè és així com jo començo els (pocs) dies festius en què nos ajuntem tota la família i tinc l'oportunitat de fer un dinar "especial" per a ells.

També la prenc sempre que vaig a fer unes tapes amb Carmen, la meua dona, al Bar La Plaça, d'Ulldecona, regentat per Judith López. Ella la fa espectacular. El secret? Que les llaunes siguin de molt bona qualitat, i una mica de *carinyo*. Judith en sap de totes dos coses.

Una tapa variada per compartir, un vermut i una bona companyia és la millor manera d'anar preparant el menjar!!!

