



5a
edició

100 plats indispensables de la cuina catalana

De la cuina de
les àvies als
germans Roca

Jaume Fàbrega

■ Cossetània

De
100
en
100

100 plats indispensables
de la cuina catalana

• *Col·lecció De Cent en Cent – 21* •

**100 plats
indispensables
de la cuina
catalana**

Jaume Fàbrega

□■ Cossetània

Primera edició: novembre del 2013
Segona edició: abril del 2014
Tercera edició: novembre del 2014
Quarta edició: febrer del 2018
Cinquena edició: març del 2023

© Jaume Fàbrega

© 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

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-1356-263-6

DL T 40-2023

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*.

ÍNDEX

Introducció	11
RECEPTES	15
Salses i bases	15
1. Sofregit	17
2. Picada	19
3. Allioli.....	21
4. Romesco	23
Entrants, amanides i guarnicions	25
5. Escalivada	27
6. Bunyols de bacallà.....	29
7. Amanida catalana	31
8. Esqueixada.....	33
9. Empedrat.....	35
10. Xató	37
11. Coca de recapte.....	39
12. Pa amb tomàquet	41
13. Ensalada russa.....	43
Olles, escudelles i sopes	45
14. Escudella i carn d'olla	47
15. Sopa de farigola	50
16. Sopa de peix.....	52
17. Farro	54

18. Sopa escaldada.....56

Llegums i verdures57

19. Favas ofegades59

20. Trinxat de col i patata61

21. Espinacs amb panses i pinyons63

22. Cigrons a la catalana64

23. Botifarra amb mongetes.....66

24. Llenties estofades.....68

25. Patata i mongeta tendra bullides.....70

Arròs i pasta.....71

26. Arròs a la cassola.....73

27. Paella catalana.....75

28. Arròs a la cubana78

29. Arròs de cabra.....80

30. Fideus a la cassola82

31. Fideuà (fideuada)84

32. Macarrons a la catalana.....86

33. Canelons a la catalana.....88

Bolets, cargols i ous.....91

34. Rovellons a la brasa.....93

35. Cargols amb conill.....95

36. Ous remenats amb bolets.....97

37. Truita d'alls tendres.....99

38. Ous ferrats amb cansalada101

Peix i marisc.....103

39. Graellada de peix105

40. Suquet de peix106

41. Rap a l'all cremat108

42. Peix al forn.....	110
43. Sarsuela.....	112
44. Calamars farcits	115
45. Pop amb ceba.....	117
46. Sépia amb pèsols.....	119
47. Allipebre d'anguiles	121
48. Llagosta a la catalana	123
49. Escamarlans amb alloli	125
50. Gambes a la planxa	127
Bacallà i peix salat.....	129
51. Bacallà a la llauna.....	131
52. Bacallà amb samfaina.....	133
53. Brandada de bacallà	135
54. Bacallà bullit amb patates i ceba	137
55. Peixopalo amb patates.....	139
56. Arengades a la brasa.....	141
Aviram, carn i caça	143
57. Rostit de Festa Major	145
58. Pollastre farcit	147
59. Graellada de carn.....	149
60. Pollastre amb samfaina	151
61. Ànec amb peres.....	153
62. Conill a la brasa amb alloli.....	155
63. Cuixa de xai al forn.....	157
64. Vedella amb bolets	159
65. Perdius amb farcellets de col.....	161
66. Civet de senglar	164
67. Tords amb olives	166
68. Bou a l'adoba	169

Mar, muntanya i hort	171
69. Pollastre amb llagosta.....	173
70. Sèpia amb mandonguilles	175
71. Calçots.....	177
72. Cassola de tros	179
Menuts	181
73. Capipota	183
74. Mandonguilles amb pèsols.....	185
75. Peus de porc al forn	187
Dolços	189
76. Crema catalana	191
77. Mel i mató	193
78. Bunyols.....	194
79. Coca.....	197
80. Pomes farcides (“relleno”)	199
81. Postres de músic.....	202
82. Macedònia de fruites	203
Conserves	205
83. Olives salades.....	207
84. Codonyat	209
85. Confitura de meló i síndria	211
86. Rovellons en vinagre	213
Begudes	215
87. Xocolata desfeta.....	217
88. Ratafia.....	219
89. <i>Caraçillo</i> o cigaló	221
90. Llet merengada.....	223

Receptes històriques i magistrals	225
91. <i>Sent Soví</i> : Colomí amb salsa pebrada	227
92. Mestre Robert: Menjar blanc.....	230
93. Fra Sever d'Olot: Fricandó	234
94. <i>La cuynera catalana</i> : Estofat	237
95. Ignasi Domènech: Bacallà a la manresana	239
96. Josep Mercader: Amanida de faves	242
97. Ferran Adrià: Molls Gaudí	244
98. Joan Roca: Conill amb ratafia	247
99. Carme Ruscalleda: Sonsos amb pa amb tomàquet.....	249
100. Santi Santamaria: Patates al morter amb tòfones	251
 Índex de plats	 253

INTRODUCCIÓ

Hi ha llibres famosos sobre les 100 coses que cal veure abans de morir que es refereixen a mostres del patrimoni material. Però també hi ha un patrimoni immaterial, amb un alt valor cultural i, a més, lúdic, i un dels més importants és la cuina. És indubtable que la cuina catalana, una de les primeres de la Mediterrània, és també un patrimoni de la humanitat que val la pena preservar, millorar, conèixer i difondre i, sobretot, fruit-ne.

La cuina catalana, actualment, és reconeguda com una de les primeres i més atractives universalment gràcies, sobretot, a la projecció que li han donat, justament, els primers cuiners i cuineres del món: Ferran Adrià, Santi Santamaria, Carme Ruscalleda, Joan Roca i tants altres, a cada racó de Catalunya, acompanyats de la gran tradició, sempre viva, de les fondes i els restaurants populars. De la cuina d'autor, de disseny o tecnocemocional més agosarada a la cuina del producte, amb les arrels de la terra —aquella que, segons Josep Pla, “és l'única que val la pena conservar”, ja que és com el paisatge posat a la cassola—, atenta a la biodiversitat i prospera als criteris de l'Slow Food, tenim on elegir.

Però també és important per la seva història, ja que és la primera d'Europa que va crear una litera-

tura enogastronòmica completa i molt brillant, que reflectia, amb Itàlia, la cuina més refinada i considerada del moment, des dels medievals Francesc Eiximenis o el cuiner Mestre Robert —que al segle XV-XVI fou el més important del seu temps— fins a Josep Pla o Vázquez Montalbán.

I ho és per les seves condicions objectives: l'existència d'un territori amb molta costa fèrtil en peix, molta muntanya, camps i riques hortes, productores de bones carns i aviram i excel·lents verdures, així com boscos rics en bolets. Tot això gràcies a la sorprenent varietat —única a Europa— de microclimes, dels més estrictament mediterranis i assolats als d'alta muntanya o els de tipus alpí, que donen una gran varietat de matèries primeres, des del més ric bodegó de peixos de la Mediterrània, passant pel fajol dels països freds, fins a les verdures i fruites més típicament mediterrànies, així com l'arròs i la pasta.

I també per la saviesa culinària de les dones, els cuiners i les cuineres, els pagesos i els pescadors, que s'han esmerçat, durant segles, a transformar aquests productes amb un conjunt de tècniques, plats i combinacions que han creat una “gramàtica” pròpia d'aquesta cuina, que va des dels bullits més simples i les coccions a la brasa fins al sofisticat estil culinari conegut com *mar i muntanya*, tot presidit per una enorme imaginació en l'ús de bases i salses que, sovint combinades entre si, permeten reinventar, renovellar i crear nous plats gairebé d'una

forma modular: sofregit, picada, allioli, samfaina, romesco, potenciats, sovint, amb l'ús d'estrís específics, com la cassola de terrissa (semblant al tagín del Marroc); la “cassola catalana” (el més semblant a un *wok*, abans de ferro, ara d'alumini fos per a inducció); la “paella” per a l'arròs, d'origen valencià; la “llauna”, etc.

Tot això ajudat per la qualitat dels productes elaborats: els formatges, els embotits —els cuits i alguns de secs són dels primers d'Europa—, les anxoves, una pastisseria única a la península Ibèrica, alhora de tradició mediterrània i europea, i uns vins —del Priorat a l'Empordà— que, cada cop més, són considerats dels millors.

A més, la cuina catalana beu i comparteix plats d'altres territoris amb la mateixa llengua i cultura: la Catalunya francesa; les Illes Balears; el País Valencià; la regió del Carxe, a Múrcia; la Franja, a l'Aragó; l'Alguer, a Sardenya, i Andorra. Com la llengua, la cuina catalana és la més europea i internacional de les ibèriques, ja que és present en quatre estats, alhora que, històricament, ha tingut una intensa relació amb aportacions grecoclassiques i romanes, jueves, àrabs i berbers (i, de retruc, perses i turques), occitanes, franceses, italianes i espanyoles. Sempre ha estat una cuina oberta, de fusió, que s'ha enamorat de plats d'arreu i els fa fet seus, els ha nacionalitzat, un procés ara renovellat a través de les migracions i la societat multicultural. Sorpren veure, en la cuina catalana, plats i productes que po-

dem trobar a Normandia, a Turquia, a Itàlia —és el segon país de la pasta—, al Magrib, a la Provença, a Espanya o a França.

Aquí teniu, doncs, la guia més fàcil per assolir aquest objectiu: el coneixement dels 100 plats més significatius, famosos i difosos de la cuina catalana, tant per fer-los a casa com per conèixer-los quan anem al restaurant.

Els 100 plats inoblidables i indefugibles, que formen part de la nostra memòria palatal col·lectiva i del corpus culinari català. Un viatge inoblidable al món dels sentits.

SALSES I BASES

01/100

SOFREGIT

Fons bàsic i universal de la cuina catalana, molt diferent del *sofrito* espanyol o de la salsa de tomàquet, ja que aquest en el sofregit hi és en poca quantitat i molt confitat. Serveix tant per a plats de peix com de verdures, arrossos, pasta, sopes, etc.

Ingredients

1 ceba grossa de Figueres (o 2 de mitjanes)
 2 tomàquets mitjans madurs
 Oli d'oliva (unes 2 cullerades)
 Sal

Elaboració

Poseu poca quantitat d'oli en una paella. Poseu-la al foc i, un cop l'oli sigui calent, tireu-hi la ceba tallada molt fina o ratllada. Aneu-la remenant de tant en tant, que es vagi enrossint lentament. Un cop la ceba sigui rossa, afegiu-hi el tomàquet madur, pelat, sense llavors i tallat molt menut o ratllat. Saleu-ho. Ha de quedar ben confitat, amb una cocció d'almenys una mitja hora.

Notes

S'hi pot afegir all, sobretot si és per a arròs o peix. Si n'hi poseu, un cop pelat i tallat finament, l'hi heu de tirar mentre la ceba es rosseja, just abans

d'afegir-hi el tomàquet, i fer que l'all també es rossegi una mica. En aquest moment també hi podeu afegir julivert, així com pebrot, vi ranci, etc.

És possible, i sovint convenient, fer servir tomàquet en conserva o doble concentrat.

El punt final és de confitura. El color ha de ser tirant a fosc.

El podeu preparar amb antelació i congelar-lo.