

# Sofregit

50 receptes i històries  
particulars de la cuina catalana

Enric Herce



Primera edició: febrer del 2020

© Enric Herce

© 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: Carla Rossignoli

Fotografies: Enric Herce

Fotografies de portada, contraportada,  
p. 12 i 160: Enrique Marco

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-9034-919-9

DL T 8-2020

# Sofregit

---

50 receptes i històries  
particulars de la cuina catalana

Enric Herce

# Sumari

---

Introducció / 9
Arròs negre / 14
Els colors de la ceba / 18
Sobre els cuiners amfibis / 20
Pa amb tomàquet / 22
Sopes, patatges i consomés / 26
La guerra de l'arròs / 28
La magnitud de les olors / 30
Cuina subterrània / 32
Els aristòcrates del mar / 34
Un plat d'aranyes / 38
La sangria fa estiu / 42
Cua de bou...? / 44
L'exquisidesa de l'impúber / 48
La invasió de les potes de pop / 52
Cap de porc / 56
La cabra catalana / 60
Salmó, un nòrdic sofisticat / 64
Peus de ministre / 68
El dinar de la família / 72
El cor de la carxofa / 76
Les dificultats dels bolets / 80



Pollastre a l'ast, un clàssic català del diumenge /	82
La importància del lluç /	84
La temptació de la carn /	86
<i>Callos</i> a casa del president /	88
Sopa d'ànec /	92
Sobre Espanya i els conills /	96
El vi a la cuina /	98
Sobre els animals sencers i la cuina /	100
La bondat del menjador de macarrons /	104
Cargol, treu banya /	106
Grana d'estiu /	110
Vedella amb bolets /	112
Sobre el mar, la muntanya i la cuina /	114
La importància del porc /	118
Peix al forn /	120
Música i cuina /	122
Gambes de Palamós /	124
<i>Passion rouge</i> /	126
Cuinar amb cap /	128
Bolets de cultiu, exotisme micològic /	130
Sobre els peixos forasters /	134
Pollastres de raça /	136
Cuina embellidora /	140
Les flors del cirerer /	144
Els vins dolços a la cuina /	146
Cuinar amb fruita /	150
L'il·lusori sabor de la maduixa /	152
Xocolata <i>beetroot cake</i> /	154
La suau pell de l'albercoc /	156



# Introducció

---

A la cuina catalana gairebé tot comença amb un sofregit. Aquesta és una realitat fàcilment comprovable, només cal fullejar el nostre estimat receptari tradicional per constatar que el sofregit és el fonament sobre el qual s'aixequen innumbrables plats, entre els quals s'hi compten la majoria dels més característics de la nostra cuina, com quasi tots els arrossos, fideus, suquets, cassoles o sopes de peix, guisats de carn o aviram, platillos, estofats; tots els mar i muntanya, els llegums, i moltes de les nostres salses i sucs de rostit.

El sofregit és, a més de fonament, un senyal identitari, diferenciador i definitori, perquè cap altra cuina del món té una elaboració igual. Tot i que la tècnica de sofregir hortalisses tallades de diferents formes, amb oli d'oliva, és una pràctica estesa a tota la Mediterrània, amb els noms de *fritada*, *refogado*, *sofrito* o *sofritto*, i fins i tot s'ha exportat als països de l'Amèrica Llatina, cap d'elles s'acosta conceptualment al sofregit català. La gran diferència entre el sofregit i totes aquestes altres preparacions semblants és la concentració i caramel·lització de la ceba fins obtenir una mena de confitura fosca i lluent que no existeix enlloc. De fet, en alguna ocasió, coincidint en cuines amb algun col·lega estranger, mentre cuinàvem un sofregit pel que fos, hem vist la seva sorpresa al veure com fosquejava la ceba en la cassola i com, quan semblava definitivament cremada, la recuperàvem afegint una mica de tomàquet, fins a aconseguir una preparació culinària completament desconeguda, i fascinant, per a ell.

El sofregit més tradicional o, més ben dit, el més habitual, es compon de dos ingredients bàsics: la ceba i el tomàquet. Les proporcions d'aquests dos ingredients varien segons la recepta i fins i tot la comarca; per exemple a l'Empordà, el tomàquet s'hi posa amb escassetat; fins i tot el sempre citat Josep Pla va escriure sobre aquest punt dient que l'excés de tomàquet destruïa la qualitat d'un bon sofregit. Alguns sofregits es fan també sense tomàquet. Un altre ingredient prou habitual és l'all, fins i tot de vegades substituïnt la ceba, i en altres receptes es pot afegir pebrot. Evidentment la qualitat d'aquests dos elements bàsics és fonamental, i com que el sofregit és, com ha quedat establert, el fonament del plat, si no està prou ben fet, el resultat final trontollarà. Per tant, heu de triar amb cura. Totes les cebes es poden sofregir, des de les fràgils i verdes cebes tendres fins la més grossa i rodona de les cebes. Blanques o blanquíssimes, vermelles o rosades, se sofregiran, però sempre ho faran millor i el resultat serà més saborós si feu servir cebes dolces, aromàtiques, de bon sabor, que menjades en cru no piquin a la boca. Són molt conegudes i apreciades les cebes de Figueres, amb la seva característica forma aplanada, i aquell color rosat que puja de to quan el foc les acarona.

I, un cop heu decidit quina ceba fareu servir, comencen les dificultats. Hi ha qui ja plora quan les pela, i altres al tallar-les. S'han descrit molts trucs i argücies per evitar les llàgrimes, però el que funciona, raonablement, són dues coses: tenir les cebes

a la nevera, ben fredes, per evitar al màxim l'evaporació dels compostos gasosos que fan plorar, i passar-les sota l'aigua de l'aixeta ja pelades amb el mateix objectiu. Tot i això, si sou molt destralers al tallar-les, plorareu igualment. I aquí la segona dificultat: picolar-les. Hi ha diferents procediments per fer-ho. Els cuiners professionals ho fan sempre, o quasi sempre, amb ganivet: primer per la meitat, després es fan uns talls horitzontals i després verticals, tan petits com sigui possible, allò que els professionals anomenem com a la brunesa (del francès *à la brunoise*), o fins i tot més petit. Una feina feixuga sobretot quan has de tallar un sac —o dos— de 25 kg sencer. Per això en algunes cuines he vist picolar les cebes amb diferents aparells, entre ells la picadora elèctrica, però llavors la ceba no queda tan finament tallada i deixa anar molta aigua, i això pot dificultar la posterior cocció. En les cuines domèstiques passa el mateix: quan no es fa servir el ganivet —fins i tot quan aquest no talla prou, cosa molt habitual—, s'acostuma a substituir per diferents estris culinàries que, per regla general, no aconseguixin un tall regular o fan molt suc. És el cas del ratllador, que sobretot moltes dones utilitzen. En tot cas, tалlem la ceba de la forma que sigui, el més important és que sigui un tall menut i regular. Si ens queda molt suc o aigua de vegetació, podem fer dues coses: colar la ceba o, senzillament, posar-la tal qual al foc i esperar que es redueixi, després ja començarà a sofregir.

La importància del tomàquet, encara que la seva participació en el sofregit sigui menor, no és inferior. Ha de ser un tomàquet vermell i madur, amb sabor de tomàquet,

que pot semblar una evidència, però tot sovint no ho és, sobretot fora de temporada. Si és el cas, i el tomàquet és verd, poc saborós o aigualit, podeu substituir-lo per un bon tomàquet de llauna —sempre millor els sencers, tipus pera— o afegir una part de pasta o concentrat de tomàquet, que trobareu fàcilment al mercat. En tot cas, i si és temporada, el millor tomàquet és el de ramellet, petit però molt saborós. Com la ceba, hi ha diferents formes de preparar-los. Podeu escaldar-los en aigua bullint uns segons, llavors refredeu-los en aigua freda amb uns glaçons, peleu-los, talleu-los per la meitat i traieu-li les llavors i aigua de vegetació; a continuació picoleu-los a dauets petits i ja estan preparats per ser abocats a la ceba ben fosca. Una altra fórmula més senzilla, que jo mateix faig servir quan cuino a casa, és obrir-los pel mig directament, sense pelar ni res, treure-li amb els dits les llavors i a continuació ratllar-los amb un ratllador gruixut; com que el tomàquet no ha de daurar-se, sinó desfer-se com una confitura, no ens ha de preocupar el tall. També podeu, si teniu pressa o voleu un sofregit més potent en aromes i consistència, posar directament una cullerada de salsa de tomàquet.

Un cop la ceba tallada, s'ha de posar a sofregir amb oli, preferiblement d'oliva, tot i que es pot fer, si convé per a la recepta posterior, amb una altra mena de greix, com oli de gira-sol, o greix de porc, o fins i tot una barreja de les dues coses, quelcom molt habitual en la cuina catalana. En tot cas ha d'haver-hi oli amb generositat, que permeti que la ceba es confiti amb comoditat; després ja es podrà retirar l'excés, si cal. En



aquest punt vull remarcar la importància de la paella o cassola on cuinarem el sofregit. Avui dia al mercat es troben unes paelles i cassoles fantàstiques, amb recobriments antiadherents que faciliten enormement la preparació dels sofregits: feu-los servir, sense cap dubte. No hi ha res pitjor, ni més desesperant, que passar-se dues o tres hores gratant el fons ennegrit i enganxifós d'una paella o cassola vella que, a la fi, farà que el nostre sofregit no quedi prou bé. Tots aquells cuiners que ens hem passat, i passem, hores i hores remenant grans cassoles de ceba bullint, sabem de la gran importància d'un bon fons antiadherent.

A poc a poc, la ceba anirà passant pels diferents tons daurats, dels més pàl·lids als més foscos, fins arribar al color que necessiteu. Cal dir que no sempre és necessari que sigui una ceba ben fosca i intensa, depèn de la recepta. Si la voleu, per exemple, per a un arròs negre, llavors sí, però si el que fareu seran uns fideus a la cassola, amb un bon daurat, serà suficient. En tot cas, de tant en tant podeu anar afegint algun líquid a la ceba, un cullerot d'aigua, o de brou, o fins i tot un raig de vi blanc, si el sofregit serà per a un plat de peix, o rosat, o negre, si serà per a un plat de carn. Això farà que els sucres de la ceba caramel·litzats al fons de la cassola es desenganxin i s'incorporin al total de la ceba, per facilitar i harmonitzar el sofregit. Finalment, quan hageu arribat al color desitjat, serà el moment, si cal, d'extraure l'excés d'oli o greix, i afegir el tomàquet.

Un cop afegit el tomàquet al sofregit, aquest ha de bullir lentament, a foc suau, i ho ha de fer el temps suficient perquè els dos

ingredients es converteixin en un de sol, com una mena de confitura espessa i homogènia en què no es pot distingir l'un de l'altre. Llavors el sofregit ja està preparat per fer amb ell qualsevol recepta o per conservar-lo, si voleu, a la nevera uns quants dies sense cap problema. També podeu dedicar un dia per fer-ne una bona quantitat, i congelar-lo en diversos recipients petits com un fons d'armari culinari que us serà de gran utilitat en dies que no tingueu temps.

Si poseu all al sofregit, feu-ho abans que la ceba i daureu-lo lleugerament, així aconseguireu que el seu sabor impregni la ceba. Si el poseu després o amb la ceba, no se sofregirà, sinó que bullirà i el seu sabor no es notarà tant. Si hi poseu pebrot, o un altre ingredient, penseu si voleu que després es trobi o que quedi integrat en el sofregit, per posar-lo al principi o més tard. En moltes receptes, com arrossos o fideus, primer se sofregeixen alguns ingredients a la cassola i després es fa el sofregit amb l'oli resultant, que ja tindrà tots els sabors dins.

Fer el sofregit requereix paciència, constància i dedicació. No es pot fer amb presses, de qualsevol forma, a tot gas; hem de gestionar el temps com un ingredient més de la recepta, i no el menys important. És la base de la nostra cuina catalana antiga i familiar, el fonament per construir a sobre el que vulguem: des de la més tradicional de les receptes fins a la més creativa. Un bon sofregit ho aguanta tot. Per tot això el títol d'aquest llibre pretén convidar-vos a cuinar a través de la tradició culinària del nostre país, del receptari tradicional, i d'aquells productes i tècniques que li són propis.



# Receptes

---

# Arròs negre

---

Segons la sempre observada opinió de Josep Pla, hi ha tres plats al receptari català, o sobretot tres plats, amb prou atractiu perquè un gran nombre de persones estiguin disposades a fer molts quilòmetres de camí per degustar-los.

Són aquests: el niu, tal vegada el plat més insòlit i barroc del nostre país, on es barregen ingredients tan dispars com peixopalo, tripes de bacallà, ocells i patates amb allioli; el pollastre amb llagosta, potser el més emblemàtic de la cuina catalana, un plat perfectament definitori, i, per últim —i no per això menys peculiar—, l'arròs negre amb marisc. Aquest és un arròs que s'elabora arreu del país, si bé és veritat que on és més popular és a la comarca doble de l'Empordà. La raó pot ser el seu color mateix, perquè els sofregits més foscos de Catalunya es fan sens dubte en aquestes contrades. L'arròs negre, doncs, més autèntic no seria l'ennegrit amb la tinta de la sèpia o el calamar, sinó una fosquedat derivada del punt de cocció de la ceba portat a les últimes conseqüències, art aquest molt propi dels cuiners i cuineres empordaneses. L'afegit de la tinta de cefalòpodes seria probablement una

incorporació més aviat moderna provinent del món de la restauració.

Tampoc és menyspreable la possibilitat que la negror d'aquest arròs vingui donat per la suma de dues grans dificultats. La primera és, com dèiem, el punt de torrat de la ceba, i la segona, per l'enorme dificultat de la neteja de la sèpia. Encara avui dia, amb més de quaranta anys a la cuina, cada cop que arriba una sèpia a les meves mans recordo amb gran profusió de detalls la primera vegada que això va succeir. Devia ser l'hivern de mil nou-cents setanta-vuit o setanta-nou, en la cuina d'un petit i tradicional hostel al centre mateix de Palafrugell, que dirigia amb mà de ferro l'àvia de la família propietària. El peixater ens va portar una sèpia fresca d'una mida considerable, prop dels dos quilos, probablement, i l'àvia cuinera va demanar-me si sabia com es netejava. Jo feia tan sols dos o tres dies que treballava allà, i aquella mestressa de gran envergadura i





posat seriós em causava més respecte que alguns dels dos o tres xefs amb qui ja havia treballat. No, mai no havia netejat una sèpia, això sí, calamars un pila, i aquella bèstia lluent, que semblava mirar-me amb ulls desafiadors, no podia ser molt diferent. A més, no em venia gens de gust mostrar-me poc preparat davant la primera dificultat. Li vaig dir que sí, que és clar. Gran i fatal error. Ella es va allunyar i jo, tisores en mà, vaig abocar-me al desastre amb total inconsciència. No havien passat més de tres minuts que ja m'havia penedit de la meva gosadia. Quan va tornar a aparèixer l'àvia, tot era negre: la sèpia, les meves mans, la pica, les aixetes, tot era tenyit d'aquella foscor que més creixia a mesura que jo abocava més aigua. L'esbroncada va ser tan forta que vaig estar avergonyit uns quants dies. Aquella àvia va ensenyar-me el valor de la sinceritat i la humilitat, i també a fer una salsa amb una picada que servia per cuinar

molts plats, tant de carn com de peix. Però això és una altra història.

És, per tant, més que probable que alguns cuiners o cuineres poc hàbils en la neteja de la sèpia arribessin a l'arròs negre sense voler, o senzillament per considerar que posant la tinta, igual que la melsa, el sabor del sofregit augmenta considerablement, el que és ben cert. El mateix efecte s'aconsegueix fent servir sepionetes, o calamars de diverses mides i espècies. Avui en dia, de totes maneres, el color negre, lamentablement, s'aconsegueix afegint tinta de calamar congelada en petits sobres. Cal dir que s'ha d'anar amb compte, perquè la tinta crua és tòxica. L'arròs negre tradicional també pot contenir costelló de porc, conill o salsitxes, a més de tota mena de marisc. Generalment es fa a la cassola, que és la forma més pròpia de cuinar l'arròs al nostre país, però també es pot cuinar més sec, com fan a la majoria dels restaurants.

