

# Receptes de tardor

## RECEPTES DE TARDOR

Quan s'acaba l'estiu, en principi, la calor ha d'anar minvant. Ja fa temps que no es compleix el refrany "per Tots Sants, capes i mocadors grans", que feia referència a l'arribada del fred. Tot i això, els vespres ja fresquegen i vénen de gust plats més elaborats, que es puguin menjar calents i que ens permetin gaudir dels productes propis de la temporada.

### Un primer plat

Un dels aliments estrella d'aquesta estació és la carabassa, que cada cop té més presència a la nostra cuina. El fruit de la carabassera té una pell dura que protegeix una polpa que només es pot menjar cuinada. La carabassa costa de pelar i tallar, però ara ja es troba pelada i trossegada a molts supermercats. Aquesta polpa és rica en fibra, en potassi (per tant, és un aliment molt aconsellable per a les persones amb hipertensió) i conté una altíssima quantitat de provitamina A.

### **Crema de carabassa**

INGREDIENTS (per a 2 persones):

- 400 g-500 g de polpa de carabassa
- 1 ceba mitjana
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva (si és verge, millor)
- un grapat de sal
- ½ litre d'aigua o brou

PREPARACIÓ:

- Renteu, peleu i talleu la carabassa (amb mitja carabassa en tindreu prou).
- Piqueu la ceba.

- Poseu l'oli en un cassó o cassola de cuina i sofregiu-hi la ceba fins que comenci a daurar-se.
- Quan la ceba sigui daurada, afegiu-hi els trossos de carabassa i remeneu perquè es barregi tot i n'agafi el gust.
- Quan la carabassa ja s'hagi sofregit una mica, afegiu-hi aigua o brou amb la quantitat justa per cobrir la carabassa.
- Afegiu-hi un polsim de sal. Remeneu i tapeu la cassola.
- De tant en tant, destapeu i punxeu un dels trossos de carabassa per mirar si ja està cuita. Si s'ha begut massa líquid, n'hi podeu afegir.
- Un cop cuita, es tritura amb la batedora elèctrica fins que en quedi un puré ben fi.

#### SUGGERIMENTS:

- Si agrada s'hi pot posar un o dos formatgets.
- Es serveix en plats sopers o bols.
- Un cop servit es pot afegir un polsim de pebre, una mica de sèsam (ric en calci) o un polsim de formatge parmesà en pols (que també conté molt calci).

#### Un segon plat

Aprofitaré per parlar de la carn del porc, ja que el dia 11 de novembre és Sant Martí i per aquestes dates s'acostumava a fer-ne la matança. Tal com diu el refrany: "per Sant Martí mata el porc i enceta el vi."

La carn de porc ha tingut durant molt de temps mala fama. El cert és que algunes parts són riques en greix, però n'hi ha que no en tenen gens. Els trossos com el llom i el filet del porc es poden considerar carns blanques i el seu contingut en greix és molt baix.

## Llom amb poma

### INGREDIENTS (per a 2 persones):

- 4 talls de llom
- 2 pomes golden
- 1 llimona
- 1 copeta de conyac o vi blanc
- 1 tassa de brou o d'aigua
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### PREPARACIÓ:

- Es posa oli a la paella i se salten els talls de llom perquè agafin color.
- Es retira una part de l'oli de la paella.
- Es renten les pomes, es pelen i es tallen a grills. Se'ls tira unes gotes de suc de llimona.
- Es posen els grills de poma al voltant dels talls de llom i es torna a posar al foc.
- S'hi tira la sal, el pebre, el got de vi i el brou i es remena una mica.
- Es posa tot en un recipient apte per anar al forn a 200 °C durant uns 15 minuts.
- Quan la poma ja és tova, ja es pot servir.

### SUGGERIMENTS:

- Quan s'afegeix la poma, s'hi pot posar una mica de canyella en branca o en pols.

### Un plat complet: remenat de bolets

Un altre aliment genuïnament tardorenc és el bolet, i n'hi ha de moltes menes. Si la carabassa aporta poques calories, encara n'aporten menys els bolets. També són rics en fibra i potassi. Ofereixen la possibilitat de fer molts plats diversos i són el complement perfecte per acompanyar moltes carns.

Podem trobar rovellons, rossinyols, camagrocs, trompetes de la mort, gírgoles, ceps...

Es poden preparar de moltes maneres: si són grossos, a la planxa, saltats a la paella i amb all i julivert per sobre, guisats... De totes maneres són molt bons.

Aquest plat és molt complet. D'una banda conté els bolets d'origen vegetal que aporten fibra i minerals que combinen molt bé amb els ous, que contenen una de les proteïnes més completes. Si ho voleu, podeu fer al davant una sopa de pasta petita o podeu fer un plat únic i complet si hi afegiu patates.

#### **Remenat de bolets**

INGREDIENTS (per a 2 persones):

- 400-500 g de bolets, tots d'una mateixa mena o barrejats (rossinyols, camagrocs, trompetes, rovelló botó o trossejat...)
- 1 all
- 1 ou sencer per persona i 2-3 clares més
- 1-2 cullerades soperes d'oli d'oliva (si és verge, millor)
- 1 patata mitjana (és optatiu)

#### PREPARACIÓ:

- Netegeu amb un drap o un pinzell els bolets que tinguin sorra. És millor no rentar-los amb aigua, llevat que sigui necessari, i es farà a raig i sense deixar-los en remull.
- En una paella poseu l'all tallat a làmines i, sense deixar de vigilar-lo, espereu que comenci a tornar-se ros.
- Afegiu els bolets a la paella i els salteu durant uns minuts fins que també es daurin.
- Quan els bolets estiguin fets, en traieu el suc que hagin deixat anar.
- En un cassó, hi poseu la patata tallada a làmines i la cobriu amb el suc dels bolets i una mica de brou o d'aigua i deixeu que es cogui.
- Un cop cuita la patata, la poseu en un plat amb el poc suc que quedi de coure-la.
- A la paella dels bolets tireu un ou sencer per persona i alguna clara més (en trobareu de pasteuritzades als supermercats). Barregeu els bolets amb les clares sense trencar el rovell.
- Quan les clares ja han quallat i estan cuites, enretireu la paella del foc i llavors trenqueu els rovells i ho remeneu tot junt, que s'acabi de fer amb l'escalfor però que quedi melós.
- Es pot menjar com a segon plat o es pot servir damunt de les patates guisades per tal que sigui un plat únic complet.

#### COMENTARIS:

- Si el remenat es fa amb més clares que rovells, és molt recomanable per a persones que tinguin el colesterol elevat perquè les clares només contenen proteïnes i no tenen gens de colesterol.
- És molt útil comprar clares, que es comercialitzen pasteuritzades per tal que siguin més segures i no es puguin fer malbé. Si no es volen comprar, podeu separar els rovells i aprofitar només les clares quan trenqueu les closques dels ous, però no és tan higiènic i si el rovell no es pot consumir s'ha de llençar. Les clares pasteuritzades que us quedin un cop obert el pot, es guarden a la nevera durant una setmana. L'altra opció és la de congelar-les en petites quantitats o dins de l'envàs.

