



Mariona Quadrada i Josep Borrell Garciapons

Amanides

La frescor de la terra

Cossetània
EDICIONS

Els autors



Mariona Quadrada

Mariona Quadrada (Reus, 1956) es va llicenciar en filologia catalana l'any 1979 per la Universitat de Barcelona. El 1984 va crear l'escola de cuina Taller de Cuina Mariona Quadrada a Reus i, des de llavors, es dedica a la docència culinària. L'any 1996 va presentar la ponència "El paisatge de secà" en el marc del Segon Congrés Català de la Cuina. Ha publicat més de quaranta llibres de cuina, ha participat en múltiples projectes per a institucions, programes de ràdio, televisió i escriu articles per a diverses publicacions. Actualment continua la tasca culinarioeducativa i segueix recollint les seves experiències en llibres com aquest.



Josep Borrell Garciapons

Josep Borrell va cursar estudis d'arquitectura. Estudià disseny i fotografia a l'escola Eina. Va ampliar la seva formació de tècniques fotogràfiques a Barcelona i Suïssa. S'ha encarregat de la il·lustració fotogràfica d'onze llibres de guies, literatura, art i gastronomia. Ha publicat fotografies en portades de revistes d'arquitectura, fotografia i moda, i ha il·lustrat, també, catàlegs d'art. La seva obra ha estat exposada a Reus, Tarragona, Barcelona i Palma, i ha fet reportatges fotogràfics en 31 països.



Índex de receptes

Hortalisses amb <i>tapenade</i>	16
Amanida d'hortalisses	16
<i>Coleslaw</i>	18
Amanida del dilluns de Pasqua	18
Esqueixada de bacallà.....	20
Amanida de fruites i hortalisses.....	20
Endívies amb rocafort.....	22
Escarola amb romesco.....	22
Amanida de llegums amb formatge sec	24
Amanida de salmó fumat	24
Copa primavera	26
Amanida grega.....	26
Còctel de gambes.....	28
Amanida del mas d'en Perdiu	28
Amanida de porros	30
Amanida de raves amb vinagreta de pernil.....	30
Amanida búlgara	32
Amanida de refugi.....	32
Amanida de ca la Dolors	34
Amanida d'arròs.....	34
Amanida de llenties i bacallà.....	36
Amanida de marisc	36
Amanida de gambes amb pasta	38
Amanida de patates amb <i>piquillos</i>	38
Amanida de verdura i llegums amb menta	40
Esqueixada d'arengada	40
Esqueixada de lluç	42
<i>Crudités</i> amb escuma de gorgonzola.....	42
Patates amb salsa verda	44
Amanida amb cruixents de cansalada	44
Romesco fred.....	46
Amanida de faves, gambes i alls tendres	46

Amanida de tirabecs	48	Amanida d'albergínies amb fideus de sépia	84
Tabule	48	Favetes tendres amb cruixent de pernil.....	84
Amanida d'orella de porc.....	50	Amanida de cols de Brussel·les	86
Amanida de tomaca, bajoquetes, pernil i parmesà ..	50	Amanida de figues i anxoves.....	86
Trinxadet de rap	52	Amanida de perdiu escabetxada	88
Amanida d'arengada i raïm	52	Créixens amb magret i rossinyols	88
Amanida d'escabetx	54	Amanida de faves amb canyuts	90
Amanida amb rovellons, pebrassos i nous.....	54	Gelatina d'alfàbrega amb pèsols i pernil.....	90
Amanida tèbia de fetgets.....	56	Amanida de carabassó marinat i gambes	92
Amanida dolça de cuscús	56	Amanida de formatge de cabra.....	92
Amanida tèbia de cervellets	58	Amanida de peix blanc amb pebre verd.....	94
Amanida de pop amb calçots i romesco	58	Amanida de pollastre lacat	94
Amanida de pasta i mató	60	Amanida de llamàntol amb agredolç	96
Esqueixada amb taronja i ceba escabetxada.....	60	Amanida de germinats amb tofu	96
Amanida de guatlla confitada amb ceba.....	62	Amanida de cigrons amb tonyina.....	98
Amanida amb vinagreta de cacauet	62	Amanida de colors	98
Amanida de lleties amb vinagreta de rovellons	64	Amanida amb pollastre rostit.....	100
Amanida de gírgoles i raves.....	64	Amanida de vieires amb romesco	100
Amanida de rajada escabetxada	66	Amanida de pasta amb bacallà i ceps	102
Amanida de peres amb cistellet de parmesà	66	Amanida d'angules i llagostins	102
Amanida de tomaca cuïta.....	68	Amanida de meló i pernil amb pebre negre	104
Amanida de patates amb <i>foie gras</i> i tòfona	68	Pasta negra amb tomaca i alfàbrega.....	104
Amanida de lleties i moresc torrat.....	70	Amanida de patata amb fumats i tàrtara.....	106
<i>Guacamole</i> amb gambes i aire de llima.....	70	Cigrons amb escabetx de musclos	106
“Papas aliñás” amb calamars	72	Amanida amb boletes de patata i botifarra.....	108
Germinats amb <i>sushi nigiri</i> de musclo	72	Capipota amb fesols negres.....	108
Amanida de ruca amb anxoves i parmesà	74	Amanida d'anar al riu	110
Espinacs tendres amb carabassa.....	74	<i>Tsatsiki</i>	110
Pastanagues dolces i picants	76	Amanida de macarrons amb bacallà.....	112
Amanida de lleties i ordi.....	76	Amanida d'endívies amb cítrics	112
Amanida de patates, escalivada i <i>pesto</i>	78	Amanida amb bunyols de bolets.....	114
Amanida de rap amb xips de carxofa	78	Amanida de bacallà amb vinagreta de tomaca i oliva..	114
Alvocat i mango amb vinagreta de maduixots.....	80	Amanida sobre <i>focaccia</i> d'herbes i salmó	116
Pa amb tomaca, anxoves, <i>mozzarella</i> i alfàbrega	80	Amanida d'amargs	116
Peres amb gorgonzola.....	82	Amanida de tomaca amb cóc de ceba tendra	118
Tast de remolatxa amb avellanes	82	Escalivada de colors	118

Introducció

EL REBOST DEL MEDITERRANI

Al Mediterrani, el pas d'una estació a l'altra es reflecteix en canvis en el paisatge que ens envolta, en canvis en els hàbits domèstics i de relació i, en darrer terme, en un calendari tradicional marcat per celebracions amb un contingut simbòlic alt. En el conjunt de la Mediterrània, la gradació de temperatures que es registra al llarg de l'any, el règim de pluges i la presència dels vents donen com a resultat un clima especialment marcat pel cicle de les estacions, en què l'hivern és hivern i l'estiu, estiu, i entremig, la primavera i la tardor van intercalant les seves petjades en una successió continuada que és perceptible en l'oferta de productes de la terra.

Aquestes característiques de l'hàbitat marquen, indefectiblement, el caràcter de la gent, la manera d'organitzar-se socialment i, en conseqüència, els seus costums a l'hora de menjar. És d'aquí que neix una autèntica cultura gastronòmica, marcada per la preeminència de productes emblemàtics, com l'oli d'oliva o el vi, que dóna compte també, per exemple, de la proximitat del mar o de la varietat d'hortalisses i de fruites que es produeixen al llarg dels mesos.

El cicle de la natura es relaciona, en aquest àmbit geogràfic, amb un calendari de productes d'estació especialment ric que determina, en cada episodi temporal, la base de les matèries primeres a partir de les quals s'elaboren els plats tradicionals. Uns plats, una oferta, emmarcats en uns referents culturals que cal entendre a partir de dues coordenades bàsiques: el temps i l'espai.

El temps ha estat des de sempre el cavall de batalla de la humanitat. El desig d'aturar-lo, d'alentir-ne els efectes, de dominar-lo i impedir que ens condicioni la vida ha estat i és present en totes les cultures.

En la nostra societat, la lluita contra el temps ha donat lloc a diferents tecnologies i ha situat la joventut com a valor suprem en tots els àmbits. Els artistes joves i l'art novell, per exemple, són entre nosaltres sinònims d'innovació i d'avantguarda, valors sempre afegits i complementaris als de l'obra de creació estricta. Això mateix ocorre amb la cuina i els cuiners.

Les pràctiques relacionades amb el culte al cos són també un exponent d'aquests discursos relacionats amb la joventut.



Una joventut entesa no només com una etapa de la vida sinó com un estat de plenitud que és necessari i possible mantenir al llarg dels anys. Sempre, evidentment, a partir dels productes i serveis adequats que es compren amb diners: cosmètics, ungüents, estils de vestir, tècniques quirúrgiques, viatges, esports, balls..., amb la promesa, també, que a partir dels seixanta-cinc anys viurem una autèntica segona joventut.

El desig d'aturar el temps en aquest estadi de plenitud i energia no es limita al cos sinó que envaeix tots els àmbits de la vida quotidiana. Gaudir durant tot l'any d'una temperatura estable que desdibuixi les enutjoses variacions entre l'estiu i l'hivern, sense patir ni massa fred ni massa calor, tot en pro d'un estat perpetu de plenitud i d'un equilibri impertorbable.

La cultura gastronòmica, els hàbits de menjar, constitueixen un camp d'activitat especialment fèrtil que en les darreres dècades ha experimentat importants transformacions. L'existència, avui, als mercats d'una oferta que supera amb escreix les opcions de l'oferta tradicional de cada estació n'és un exemple paradigmàtic: hivern i estiu, les parades de ver-

dura ens ofereixen
maduixes i
espi-
nacs



ahora, gràcies a una tecnologia de producció agrícola cada cop més sofisticada i a l'efecte globalitzador, que ha convertit el mercat en un model únic, sense fronteres, matisos ni distàncies. Únicament resten alguns productes, en la majoria de casos per la funció simbòlica associada a determinades pràctiques culturals, castanyes per Tots Sants, sopa de galetes per Nadal..., que mantenen el caràcter estacional.

No tindrem mai al davant un rebost tan estacional com el de la fruita i les hortalisses, amb les quals elaborem les amanides, una forma de menjar que, gràcies a aquesta abundància i a la creativitat humana, ha fet un gir considerable en els darrers anys fins al punt de convertir-les en plats de primer ordre. Gaudim d'aquest rebost.

DE LES AMANIDES

De la cuina tradicional disposem de poques proves i poca varietat en aquest apartat. L'amanida, fins fa ben poc, s'ha concretat en uns quants productes clau: enciam/escarola, tomaca, ceba, olives, pebrot, pastanaga, raves... i algunes herbes feréstegues. És des d'aquests últims trenta anys, moment en què la cuina ha fet un gir en general, que "el cru i el fred" han anat agafant rellevància. Un exemple que ho determina clarament són les barreges que es fan avui en dia d'elements crus amb d'altres de cuits —verdures cuites, cereals, llegums—, que donen lloc a preparacions més completes i que fan més plat. Un altre punt que cal tenir en compte i que ha girat cap a un cantó divers és, precisament, l'amaniment. Del clàssic oli, vinagre i sal (tirat a sobre dels elements sense marejar-los) s'ha passat a fer salses diverses i a condimentar de maneres noves i diferents, i sobretot, a posar en pràctica el clàssic *tourner la salade* dels francesos, és a dir, barrejar els integrants de l'amanida. O la gamma de sal de gustos i procedències diverses o els vinagres a l'estil balsàmic.

De fet, la presència de l'amanida és atemporal, ja que apareix a qualsevol època. Ara bé, la qualificació del menjar fred i el gust que actualment desperta han fet que aquests plats se situïn cada vegada més en moments de calor o de fred i que tothom els esperi. Potser els únics reticents seran aquells que per l'edat avançada vegin el menjar fred quasi com "no menjar"; tot i així, els grans també s'hi apunten.

També hem de parlar de les dues bandes de la frontera abans-ara. En el primer cas, l'amanida era un acompanyament o, millor dit, un complement, però no per això amb poca importància, ja que la seva presència era constant. Ha estat



la preparació que ha donat continuïtat més clarament a la idea del menjar compartit, comunitari, sense plat nominal, i que, tradicionalment, s'ha situat a l'hora de sopar.

DE LES TÈCNIQUES

Fonamentalment, ens trobem aquí i com a base la “no-tècnica”, és a dir “el cru”, que consisteix a consumir els aliments tal com es troben i sense transformar amb la calor. Aquests productes reben altres tractaments o subtècniques, com són els *tallats* i les *netejes* o les *maceracions*.

– *Neteja*. Convé fer-la a consciència, ja que l'aliment està en contacte directe amb la terra i l'aire.

– *Tallat*. És molt important conèixer aquest apartat, ja que permet presentar les hortalisses de diferents formes. És agradable que les amanides siguin harmòniques: si els donem una forma, seguir-la o incorporar-n'hi de noves —si són inharmoniques, que ho siguin amb gràcia.

– *Maceració*. Es tracta de deixar alguns productes amb altres per tal que se n'impregnin de gust o per produir-los un canvi de textura o d'aspecte.

Altres processos que s'apliquen a aquest tipus de preparacions són:

Hortalisses amb tapenade

Ingredients



30 min

3 tomaques grosses, 2 cogombres, 1/2 enciam. **TAPENADE:** 150 g de pasta d'olives negres, 1 cullerada de tàperes, 1 llau-neta d'anxoves, 1 culleradeta de mostassa fina, oli.

Productes

La *tapenade* és una salsa o amaniment d'origen provençal que inclou els ingredients exposats i que es pot aplicar a amanides o a peixos a la planxa o a *carpaccios*. La pasta d'olives negres, sense res més, no és la *tapenade*, i es troba al comerç en potets. Si voleu, també es pot preparar traient els pinyols de les olives i trinxant-les.

Procediment

Feu una pasta trinxant tots els ingredients de la *tapenade* i lligant-los amb la mostassa i l'oli. Ha de quedar espessa; es pot fer manualment o amb una picadora. Talleu les tomaques a rodanxes d'un dit de gruix i escampeu-hi la *tapenade* pel damunt. També es poden tallar per la meitat, buidar-les i omplir-les amb la *tapenade*, en aquest cas caldria que fossin de mida mitjana. Peleu els cogombres i talleu-los de dalt a baix. Buideu-ne la cavitat central, deixant-la neta de llavors, i ompliu-la amb la *tapenade*. Talleu les barques de cogombre en tres trossos cada una per equilibrar-les amb la mida de les tomaques. Serviu-ho tot sobre un llit de fulles d'enciam amanides amb sal i oli.

Comentari

És una preparació original, de gust fort i penetrant. S'ha de fer a l'estiu, època bona de les tomaques i els cogombres, i va molt bé per acompanyar coca de recapte o qualsevol empanada.

Amanida d'hortalisses

Ingredients



20 min

1 enciam, 2 pastanagues, 4 o 5 raves, 1 remolatxa, 1 cogombre, 1 tomaca, 1 ou dur, olives negres i verdes. **AMANIMENT:** sal, vinagre, oli.

Productes

La remolatxa és una arrel no gaire pròpia de la nostra cultura. Tot i que fa molts anys que es coneix, és més habitual a la cuina centreeuropea i balcànica, entre d'altres.

Procediment

Renteu, centrifugueu i talleu l'enciam de la mida d'un dit de gruix. Col·loqueu-lo al centre dels plats o de la plàtera, en forma de muntanya. Amb un ratllador, del tipus que tingueu, ratlleu les altres hortalisses d'una a una. Els raves es renten però no es pelen, i els cogombres, igual; així queden més bonics de colors. Ratlleu l'ou sencer i feu la tomaca a tallets fins. A sobre de la muntanya d'enciam, col·loqueu-hi les hortalisses ratllades l'una al costat de l'altra, a muntets i fent un cercle. Amaniu-la amb sal, vinagre i oli, i, a la punta de la muntanya d'enciam, poseu-hi l'ou dur. Acabeu-la de guarnir amb les olives.

Comentari

La clau d'aquesta amanida és que, tot i ser vegetal totalment i amb productes habituals, té una presentació vistosa. Quant a l'organització, es pot tenir tot net i tallat o ratllat; fins i tot, les amanides es poden muntar 1 o 2 hores abans en plats individuals i esperar a amanir-les a l'últim moment, per tal que l'enciam es conservi cruixent i amb volum.



Coleslaw

Ingredients

1/2 kg de col blanca i atapeïda, 3 pastanagues, 1 ceba, 1 pebrot verd. **AMANIMENT, MAIONESA:** 1 ou, sal, vinagre, 200 cc d'oli, mostassa.

Productes

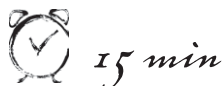
La col per a la *coleslaw* ha de ser ben blanca i espessa. El tallat a la juliana consisteix a tallar les verdures de dalt a baix, es pot tractar de juliana fina o de més gruixuda, segons la recepta.

Procediment

Talleu la col a la juliana finíssima, ratlleu les pastanagues, i la ceba i el pebrot feu-los, també, a la juliana. Barregeu-ho tot en un bol gran. Feu la maionesa posant tots els ingredients a la batedora fins que es lligui i s'espesseeixi. Després, barregeu-hi la mostassa. Amaniu les hortalisses amb aquesta salsa.

Comentari

La col s'ha de tallar ben fina perquè sigui agradable al paladar, per això cal un ganivet de tallar verdures gros i ben esmolat. D'altra banda, és un tipus d'amanida més aviat d'hivern, que s'ha de deixar en maceració una estona abans de servir-la, mitja hora, com a mínim, perquè es confiti una mica. Quan es fa maionesa, s'ha de consumir tota el mateix dia i guardar-la a la nevera fins al moment de fer-la servir, si no és que l'heu feta amb ou pasteuritzat.



Amanida del dilluns de Pasqua

Ingredients

2 patates mitjanes tendres, 1/2 enciam llarg, 1/2 enciam escaroler, 1 pot petit d'espàrrecs blancs en conserva, 2 cebes tendres, 1 manat de raves, 2 pastanagues, 1 potet d'olives farcides, 2 cullerades d'olives negres, 2 endívies, 1 ou dur, 2 alvocats. **AMANIMENT:** oli, sal, el suc d'una llimona, julivert abundant.

Productes

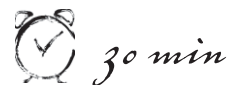
Els espàrrecs per a aquesta amanida poden alternar entre els blancs de llauna o els verds frescos. En aquest cas, resulta més saborosa si es compren crus, es fan a la planxa i, un cop freds, es barregen amb l'amanida.

Procediment

Bulliu les patates senceres i amb pell, durant 1 hora o fins que els esclati la pell. Deixeu-les refredar i talleu-les a mitges rodanxes d'un dit de gruix. Talleu els enciams a trossos, més aviat grossos i amb els dits. Talleu les cebes tendres a la juliana fina i barregeu-les-hi. Afegiu-hi les endívies desfullades, els raves ben nets i sencers o a meitats, i la pastanaga ratllada gruixuda o a encenalls. Peleu els alvocats, talleu-los a làmines i feu l'ou dur a quarts. Barregeu-ho tot amb les olives i els espàrrecs. Feu el suc de llimona, tireu-lo al pot de la batedora amb l'oli i el julivert, i tritureu-ho. Amaniu-ho tot amb sal i tireu-hi l'amaniment, remenant-ho tot bé.

Comentari

Aquesta és una amanida que fa plat, és a dir: és un autèntic primer plat, molt fresc i complet.





Esqueixada de bacallà



10 min

Ingredients

350 g de bacallà esqueixat, 3 tomaques grosses, 1 pebrot vermell, 1 pebrot verd, 1 ceba, 100 g d'olives negres, julivert, oli, sal.

Productes

El bacallà es pot comprar de tall i remullat i esqueixar-lo a casa o bé del que es troba ja esqueixat a la bacallaneria, que és molt ràpid a l'hora de dessalar.

Procediment

Prèviament a la confecció de l'esqueixada, poseu el bacallà en remull 4 hores i canvieu-ne l'aigua una vegada. Acabeu-lo d'esqueixar, amb els dits, encara més petit del que era quan l'heu comprat. Renteu les tomaques, partiu-les per la meitat, traieu-ne unes quantes llavors i talleu-les a quadrets. Feu el mateix amb els pebrots, verd i vermell. Peleu la ceba, talleu-la de la mateixa forma i, si voleu, deixeu-la en maceració amb sal un parell d'hores. Passat aquest temps, passeu-la per aigua freda i ja estarà llesta per amanir. Barregeu-ho tot amb el bacallà esqueixat, poseu-hi les olives i empoleu-ho amb el julivert trinxat. Amaniu-ho amb sal i oli abundant.

Comentari

El bacallà s'ha de dessalar, però no en excés. En cru, com aquí, ha de ser una mica fortet. L'esqueixada s'ha de preparar i amanir 1 o 2 hores abans de l'àpat, és més confitada. Aquest és un primer plat molt apte per a qualsevol època de l'any i molt valorat dins la cuina catalana.

Amanida de fruites i hortalisses



35 min

Ingredients

1 poma vermella, 1 poma verda, 2 taronges, 1 aranja rosa, 4 endívies, 2 pastanagues, 1/4 de raïm negre o verd, 4 tiges de cebollí, 2 cullerades de granets de sèsam torrats. **AMANIMENT:** el suc de 1/2 llimona, sal, pebre, 2 cullerades de mel, oli.

Productes

El sèsam és una llavor que s'utilitza força en pastisseria àrab i andalusa, en pans i pastes, i també en plats de cuina oriental. Per treure'n el màxim partit gustatiu, convé torrar-lo o comprar-lo ja torrat. Si s'ha de fer a casa, es pot posar al forn o bé en una paella i fer-li fer quatre toms.

Procediment

Renteu bé les pomes i talleu-les a làmines amb pell i tot. Peleu les taronges i les aranges a sang, és a dir, traient-los bé tota l'escorça blanca, i feu-les també a mitjos grills. Peleu les pastanagues i, amb el pelador, feu-les a encenalls. Talleu també les endívies a rodanxes d'un dit de gruix. Renteu el raïm i, si els grans són molt grossos, partiu-los per la meitat. Repartiu les fruites i les hortalisses, col·loqueu-les al vostre gust i empoleu-les amb el cebollí trinxat i el sèsam. Prepareu l'amaniment barrejant-ne tots els ingredients (s'han de batre una mica perquè la mel es desfaci bé). Regueu les amanides amb aquesta salsa.

Comentari

Si la mel és molt sòlida, la podeu posar en un pot al bany maria, fins que es desfaci bé. També la podeu posar al microones un moment, sense el tap. Aquesta és una amanida singular, reservada per a persones a qui agrada la combinació de dolç i salat al mateix plat.

