

Les espècies

80 receptes d'aquí
i de tot arreu

Núria Duran
Teresa Correig
Mònica Pascual



Cossetania Edicions



• Col·lecció *El Cullerot* – 61 •

Les espècies

80 receptes d'aquí i de tot arreu

NÚRIA DURAN
TERESA CORREIG
MÒNICA PASCUAL

Cossetània
EDICIONS





Primera edició: juny del 2014

© del text: Núria Duran, Teresa Correig i Mònica Pascual
© d'aquesta edició: Cossetània Edicions

Fotografies: Eduard Pascual (1), Jerónimo Hagerman (2),
Meneekebloem (3), Marion Schneider (4), David Monniaux (5), H. Zell (6),
Alexander Daniel (7), Mònica Pascual (8-31)
Dibuixos: Mònica Pascual

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-237-4

DL T 738-2014



Índex

Pròleg	9	Pasta amb carbassa i curri	84
INTRODUCCIÓ	11	Patates a la <i>huancaína</i>	85
Descripció de les espècies	13	Espaguetis amb all caramel·litzat..	86
Barreges d'espècies	27	Truita amb farcit de samosa	
Història de les espècies	32	i botifarra negra	87
Efectes de les espècies		AMANIDES	89
en les persones	41	Amanida d'endívies i taronges	91
Recomanacions per a l'ús		Amanida d'espínacs i mango	
del receptari	45	amb vinagreta de gingebre	92
EL RECEPTARI	51	Amanida de lleties i magranes	
SOPES I CREMES	55	amb vinagreta de <i>wasabi</i>	93
Crema de carxofes amb cruixents... 57		Amanida de rodanxes	
Sopa vietnamita <i>pho</i>	58	de pastanaga	94
Sopa freda de poma amb curri	60	Amanida mexicana amb	
Crema de rossellones	61	vinagreta de llima i <i>chipotle</i>	95
Sopa índia de tomàquet	63	Amanida de ruca i figues	96
PRIMERS PLATS	65	Amanida de tomàquets	
Albergínies farcides de carn	67	arrebossats	113
<i>Pozole</i> de Jalisco	69	PEIX I MARISC	115
Arròs amb coliflor amagada	71	Molls al forn	117
Arròs amb bacallà		Perca del Nil amb sèsam	118
a la Marconi	72	Rap allagostat	119
Arròs <i>biryani</i> per a un dia		Tàrtar de salmó	121
especial	74	Daus de tonyina amb gingebre	
<i>Asadillo</i> manxec	76	i salsa de soia	122
Carbassa al forn	77	CARN I AVIRAM	123
Cigrons saltats a l'estil		Costelles de be a l'estil	
oriental	78	del Caixmir	125
Curri verd tailandès		Broquetes morunes amb salsa	
de verdures	79	de iogurt i menta	126
<i>Dahl</i> de lleties	80	<i>Callos</i> a la madrilenya	128
Espínacs amb <i>ricotta</i>	81	Civet de cabirol al forn	129
Lasanya de Reis	82	<i>Cochinita pibil</i>	131
		Conill dolç i coent	133



Gallina en pepitòria	134	MELMELADES I AGREDOLÇOS.....	171
Llom a la sal amb pebre vermell...	136	Les melmelades	173
Mandonguilles		Melmelada de figues	174
amb salseta casolana.....	137	Melmelada de taronja	
Broquetes de pollastre		amb gingebre	175
amb salsa de cacauet	139	Els xútneis	177
Pollastre de festa Mughlai.....	141	Xútnei de tomàquet	178
Pollastre rostit amb dàtils.....	143	Xútnei de pomes i prunes	179
Pollastre amb curri i préssec.....	144	Xútnei de carbassa	180
Guisat de xai picant	145		
GUARNICIONS, ENTRETENIMENTS			
I TAPES.....	147	POSTRES, DOLÇOS I GELATS.....	181
Paté de pebrot amb pebre		Pastís de cafè i cardamom.....	183
vermell de la Vera.....	149	Pinya amb rom	184
Carbassó a la planxa		Macedònia picantona (<i>Rujak</i>).....	185
amb pesto de gingebre		Tiramisú amb sorpresa	186
i menta.....	150	Pedres de xocolata picants.....	188
Patates <i>dauphinoise</i>	151	Compota de Nadal	189
Albergínies confitades		Xocolata desfeta picant.....	190
(<i>Baingan achari</i>)	153	Galetes de farina	
Barretes de polenta		de blat de moro (<i>crumiri</i>)	191
amb matafaluga.....	154	Galetes de Nadal	
Crema de formatge feta		(<i>Lebkuchen</i>).....	192
(<i>Tyrokafteri</i>).....	155	Gelat de fruits secs	
Panets amb matafaluga	156	i cardamom.....	193
Crestes de carn amb truc	157	Granissat d'aranja	
Suc fresquet de pèsols	158	amb cúrcuma.....	194
Copa de suc picant			
de tomàquet.....	159	BEGUDES	195
Botons de rovelló confitats.....	160	Nèctar calent de préssec.....	197
Musclos en salsa		Vi calent (<i>Glühwein</i>).....	198
(<i>tigres rabiosos</i>).....	161	Te chai	199
Una tapa de patates braves.....	162		
SALSES	165	ANNEXOS.....	201
Una salsa bolonyesa diferent	167	Cloenda	203
Salsa chimichurri	168	Equivalències dels noms	
Salsa Cumberland.....	169	de les espècies	204
Pesto vermell picant.....	170	Índex de les espècies	206





Pròleg

.....

La Núria i la Teresa m'han demanat d'escriure el pròleg d'aquest llibre sobre les espècies, que han escrit juntament amb la Mònica, i que considero un esplèndid treball que m'ha sorprès pel seu rigor, la gran quantitat d'informació que han recollit i la feinada que representa haver cuinat més d'un centenar de plats per poder valorar-ne els resultats i arribar a les 80 receptes que ens proposen. M'arrisco a escriure'l, en testimoni de l'amistat que ens uneix i de la confiança que em tenen.

Els diferents aspectes de la cultura, que inclou la culinària, són fruit d'un mestissatge iniciat des dels antics pobles nòmades, que encara perdura avui dia. El fet de poder aprofundir en el coneixement i ús de les espècies va lligat, al meu entendre, a un nou aspecte aparegut darrerament, el de la globalització. Segur que molts anys enrere les persones assaborien els menjars, perfumaven les begudes i cuidaven el seu cos amb les herbes autòctones que tenien a l'abast, al quilòmetre zero, que se'n sol dir avui dia. Aquesta etapa llunyana ha quedat superada i les autores aconsegueixen interessar-nos per uns condiments propers o vinguts d'arreu del món, que ja es troben fàcilment al mercat i que donen a alguns plats exòtics i a altres de més pròxims una nova dimensió i gustos nous.

Totes tres són bones viatgeres i fa anys que saben que, per prendre el pols a un poble quan s'hi va de visita, no hi ha res més eficaç que tastar la seva cuina i anar a tafanejar a un mercat. Moltes de les coses que han après gaudint de la simfonia de colors, aromes i sabors d'aquests mercats els han servit per entrar en el món de les espècies i poder escriure aquestes receptes tan temptadores.





A més, han recollit una interessant informació sobre les característiques botàniques de les plantes productores d'espècies, i han escrit un text molt amè referent a la seva història, en què ens fan adonar de la importància que han tingut i del paper que han jugat al llarg dels segles dins l'evolució econòmica i històrica de la humanitat. Més endavant també ens expliquen les reaccions fisiològiques del nostre cos per l'acció de certes espècies, sobretot de les picants. Tota aquesta informació es dona d'una manera tan mesurada, entenedora i atractiva que crea de seguida curiositat i addicció. Vénen ganes de saber més coses de la nou moscada o del clau d'espècia, que es posen en una ratafia, o bé de la canyella que acompanya uns plats tant dolços com salats, o de les sorprenents propietats d'algunes espècies, fins fa poc mal conegudes per moltes persones, com ara el cardamom o el coriandre. Tot plegat ens tempta a descobrir nous sabors o senzillament a gaudir de matisos renovats de les receptes de tota la vida.

Tots aquells a qui us agrada passar bones estones a la cuina, que és un laboratori de gustos i aromes, teniu en aquest llibre una eina impagable. Aconseguireu que les espècies, amb els olis essencials que contenen i que es volatilitzen parcialment durant la cocció, s'uneixin al sabor dels ingredients. D'aquesta manera creareu noves sensacions que el cervell pot emmagatzemar en la memòria dels gustos i les olors. Potser un dia algú recordarà aquell xai rostit amb tantes espècies que es va menjar al Marroc per l'impacte que li deixà en la memòria, o bé aquella sopeta senzilla i deliciosa que li van oferir en un mercat d'Istanbul.

De ben segur que totes les receptes que trobareu en aquest llibre i la història que s'amaga darrere de cadascuna us donaran l'oportunitat de gaudir d'aquest fascinant món de les espècies.

Que vagi de gust!

Sefa Agelet





Barreges d'espècies

.....

Garam masala

Molts plats de la cuina índia se solen condimentar amb diferents barreges d'espècies, que en reuneixen 8 o 10 de diferents i en proporcions variables, segons el plat de què es tracti, de l'indret on es faci o de l'època de l'any en què es cuini. Aquestes barreges, anomenades *masalas*, no tenen una fórmula ben definida, però encara que les variacions són innumbrables, les diferències no són tan grans i la majoria de les espècies bàsiques que es fan servir són sempre les mateixes.

Potser la més comuna d'aquestes barreges i la més coneguda és el *garam masala*, propi del nord de l'Índia, on cada família fa el seu i a les cases sempre n'hi ha de fet al rebost a punt de fer-lo servir. Amb el *garam masala* es condimenten la majoria dels plats de la cuina índia, siguin de carn, de pollastre o de verdures.

Les diferents espècies, sovint torrades just abans de fer-les servir, es molen i es barregen. Les pólvores resultants, de color bru fosc, tenen una aroma molt particular, càlida, i un gust intens. Per no perdre aquestes qualitats, el *garam masala* s'afegeix sempre cap al final de la cocció i sempre en petites quantitats. Al mercat es troba envasat en pols i també en pasta quan hi afegeixen oli i altres ingredients.

Per bé que no hi ha una recepta única, en la composició del *garam masala* els següents ingredients no solen faltar-hi mai.



INGREDIENTS

- 1 culleradeta de grans de pebre negre
- 1 bocí d'uns 2 cm de canonet de canyella
- 1 culleradeta de cardamom en pols
- ½ culleradeta de gingebre fresc esbocinat
- 1 culleradeta de coriandre
- 2 cullerades de llavors de comí
- 12 claus d'espècia
- ½ culleradeta de nou moscada ratllada
- 2 fulles de llorer a bocins

El podeu preparar a casa amb l'avantatge que les espècies són fresques i acabades de moldre i els ingredients i les proporcions les podeu anar ajustant al gust de cadascú. Un cop feta la barreja i mòlta, convé guardar-la en pots ben tapats. De totes maneres, els masales que trobareu al mercat són de molt bona qualitat.

Hi ha molts altres masales de gustos i aplicacions diferents, entre els quals esmentem: el *goda masala*, propi de la cuina de la regió propera a Bombai, en què s'hi barreja mango, coco i cacauets; el *paan masala*, en què l'ingredient principal és el *paan*, la llavor d'una palmera, l'areca, que creix a Indonèsia, que es mastega com un xiclet al final dels àpats; el *tandoor masala*, de la regió índia del Punjab, al nord del país, amb el qual es posa a macerar la carn per cuinar el famós *tandoori*, i el *tikka masala*, una barreja adoptada pels cuiners de Bangla Desh establerts a Londres, que han popularitzat el pollastre *tikka masala*.

Ras-alhanut

El ras-alhanut és un condiment format per una barreja d'herbes aromàtiques i espècies, de vegades més de vint, originària del nord d'Àfrica i emblemàtica del Magrib. El nom d'aquesta barreja en àrab significa 'el millor de la botiga', i fa referència al fet que és una de les millors barreges d'espècies que el venedor pot oferir.

No existeix una única composició que defineixi el ras-alhanut. Cada botiguer, família o fabricant fa la seva pròpia barreja, combinant diferents quantitats i diferents tipus de components. Aquesta particularitat fa que hi hagi moltes varietats d'aquest condiment.

El ras-alhanut és un condiment imprescindible de molts plats típics del Magreb, com els tagins de xai, verdures, peix i també els cuscús.

Les espècies més utilitzades són: nou moscada, canyella, cúrcuma, cardamom, clau, gingebre, diferents pebres, xili, comí, coriandre, caiena, macís i





sèsam. Hi ha algunes barreges que poden portar ingredients menys corrents com ara xufles, fenigrec, flors seques, belladona i baies diverses.

A continuació es descriu una barreja de ras-alhanut relativament simple, ja que no arriba a la dotzena d'espècies.

INGREDIENTS

Primer grup d'espècies

- 4 claus d'espècia
- 1 culleradeta de pebre negre
- 1 culleradeta de cardamom verd
- 1 culleradeta de pebre blanc
- 2 culleradetes de comí
- 1 culleradeta de coriandre

Segon grup d'espècies

- ½ culleradeta de nou moscada mòlta
- 1 culleradeta de caiena
- 1 culleradeta de canyella mòlta
- 2 culleradetes de gingebre mòlt
- 2 culleradetes de cúrcuma mòlta

Per preparar aquesta barreja a casa, poseu les espècies del primer grup senceres en una paella sense oli i torreu-les a foc mitjà durant 5 minuts. Després moleu-les i barregeu-les amb les espècies del segon grup. També hi podeu afegir sal.

Al mercat el trobareu fàcilment, envasat en pols.

Curri

El curri és una barreja d'espècies molt popular a l'Índia, avui dia de consum corrent arreu del món.

Per extensió, amb la paraula curri també s'anomena qualsevol plat cuinat amb diferents tipus de carns i vegetals condimentats amb aquesta barreja d'espècies, com ara estofats i guisats, i el curri verd de verdures, que sovint s'acompanya amb arròs.

Cada cuiner prepara el seu curri, segons la regió i en funció del que vulgui cuinar.

Curry powder (groc i en pols) és el nom que feien servir els anglesos en l'època de la colonització a l'Índia per comercialitzar diferents barreges d'espècies i herbes seques, nom que encara preval avui dia.





En el curri en pols, les espècies més utilitzades són el comí, el gingebre, les llavors de coriandre, la canyella, la cúrcuma, la nou moscada, grans de mostassa, el pebre, el cardamom i el clau d'espècia.

A l'Índia es troben diferents tipus de curri, com ara el *mild*, suau i delicat, propi del nord-est del país; el *punjabi*, no gaire picant i sense cúrcuma, i el *madràs*, molt aromàtic i picant.

El curri també es presenta en forma de pasta en altres països com Tailàndia i el Japó. Pot portar, a més a més, herbes aromàtiques, arrels, cítrics i pasta de peix.

A Tailàndia és corrent el *curri groc*, dit així pel seu color grogós que li dona la cúrcuma, el *curri verd*, una varietat molt especiada que porta fulles d'alfàbrega i citronel·la (*lemon grass*), i el *curri vermell*, que pren el color vermell del bitxo que porta.

Aquí en proposem dues receptes:

Curri indi (Curry powder)

INGREDIENTS

- 2 cullerades de comí mòlt
- 2 cullerades de coriandre mòlt
- 2 culleradetes de cúrcuma
- 2 culleradetes de canyella en pols
- ½ culleradeta de caiena en pols
- ½ culleradeta de mostassa
- ½ culleradeta de gingebre en pols
- 1 pessic de nou moscada

Piqueu totes les espècies en un morter o bé en un molinet.

Curri vermell tailandès

INGREDIENTS

- 2 escalunyes
- 1 cullerada d'all picat
- 1 cullerada de citronel·la
- 1 cullerada de pasta de gambes
- 1 cullerada de ratlladura de pell de llimona
- 6 bitxos vermells picants
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- 1 culleradeta de gingebre en pols
- 1 culleradeta de llavors de comí
- 1 culleradeta de llavors de coriandre
- 1 culleradeta de sal





Obriu els bitxos vermells i traieu-los les llavors i la polpa que les envolta. Piqueu-los junt amb la resta dels ingredients i bateu-ho fins que obtingueu una pasta suau.

Si en lloc d'un curri vermell es vol fer verd, substituïu els bitxos vermells per bitxos verds i no hi poseu el pebre vermell dolç.

Tots aquests curris els trobareu al mercat ja preparats i són de bona qualitat.





Recomanacions per a l'ús del receptari

.....

Aquest apartat inclou la informació complementària que durant la gestació d'aquest llibre hem anat recollint per tal de facilitar-vos-en l'ús. Sovint, mentre comentàvem algun plat i la forma de cuinar-lo, alguna de nosaltres saltava i deia: "Això s'ha de dir en algun lloc!"

Us aconsellem una lectura d'aquest text introductori perquè conegueu certes regles del joc, si teniu la intenció de cuinar alguns dels plats del receptari. Segur que us ajudarà a interpretar correctament alguns dels aspectes de les receptes.

Ús de les espècies

Cal tenir present que les espècies tenien una certa mala fama de ser perjudicials per a la salut. Hi ha un refrany que diu: "Per menjar massa picant, molts al cementiri van." Consultant llibres de cuina del país, amb prou feines hem trobat 5 o 6 espècies corrents. Si ens mou el desig de cuinar amb espècies i descobrir gustos nous, cal fer un recorregut per les cuines del món.

Contràriament, avui dia s'han trobat propietats medicinals preventives o curatives en algunes espècies, com ara la cúrcuma i el gingebre, i les altres, si més no, no es consideren nocives si es prenen amb moderació.

Potser el més difícil a l'hora d'utilitzar les espècies és precisar la quantitat que se n'ha de posar a cada plat. D'una banda, hi ha la qualitat de l'espècia (no





tots els pebres són iguals, les espècies poden ser d'adquisició recent o fer temps que estan guardades en un pot) i, de l'altra, la valoració subjectiva que en fa cadascú. Un guisat, per a uns picarà poc i per als altres serà picant en excés. La justa dosificació de cada espècia la trobareu amb l'experiència de cuinar, quan repetiu el plat i cada cop aneu afinant la quantitat i el grau d'afinitat entre les diverses espècies, quan n'hi ha més d'una.

És important tenir un coneixement previ del que cada espècia ens pot oferir. Per això us remetem als textos de "Descripció de les espècies" de la pàgina 13 i següents.

En provar diverses possibilitats d'ús, es van trobant variants sobre la recepta original i a vegades, pel fet de no tenir a mà el condiment que es precisa i substituir-lo per un altre, us sortirà un plat més al vostre gust. La cuina té això, no deixa de ser un laboratori experimental on es fan noves i sorprenents descobertes cada dia.

Manipulació de les espècies

En primer lloc, les espècies cal guardar-les en pots ben tapats o en capsetes metàl·liques, perquè no perdin les seves aromes, que són substàncies volàtils.

S'han de guardar en llocs frescos a l'empara de la llum. Llum, calor i humitat indueixen reaccions químiques que n'alteren les propietats. Ben protegides, les espècies poden conservar tota la seva qualitat durant un any, si es tracta de fruits o llavors. Si són en pols, duren menys, ja que les fines partícules de les espècies moltes presenten més superfície de contacte amb l'aire que el mateix pes de les espècies en gra. Per exemple: un canonet de canyella conserva millor la seva aroma que la mateixa quantitat de canyella en pols.

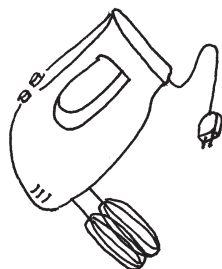
Mesurar les espècies no és fàcil. Com que es tracta de quantitats molt petites, de l'ordre de 10 a 15 grams, només es pot fer amb una balança digital de precisió, que no tothom té. Hem optat per la cullerada (cullera sopera) i la culleradeta (cullera de postres), que sempre s'entén que són rases. Al mercat es troben jocs de culleretes mesuradores que arriben a $\frac{1}{4}$ de culleradeta. Per a les mesures de volum, sovint diem 1 vas (vas d'aigua) o 1 vaset (vas de vi) i fem servir els centímetres cúbics (cm^3) quan són quantitats diferents.

Les unitats de pes i de volum que s'expressen a les receptes, són per al pes, el quilo (kg) i el gram (g), i per al volum, el litre (l) i el centímetre cúbic (cm^3).

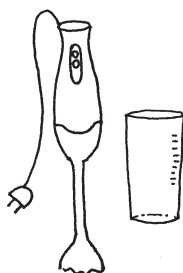




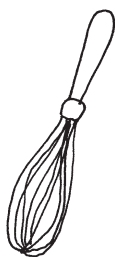
Pel que fa als estris de cuina que es fan servir més sovint per barrejar, muntar, triturar o batre, prenen noms diferents segons els criteris dels principals fabricants. En totes les receptes s'ha adoptat aquest criteri únic en funció del resultat que es vol obtenir. Aquests estris són els següents:



Batedora de varetes: serveix per aconseguir clares d'ou a punt de neu i per muntar nata a partir de nata líquida. Porta dues varetes que giren entrelaçades.



Batedora (Minipimer) formada per un mànec i unes ganivetes que giren a velocitat variable situades a la punta, que, introduïda en una barreja líquid-sòlid, serveix per aconseguir una emulsió o un puré fi.



Batedora de mà: estri manual format per un mànec i uns filaments rígids que serveix per batre ous, muntar clares o barrejar uniformement uns ingredients en un líquid.





Sopes i cremes





Crema de carxofes amb cruixents

Menjar-se una carxofa és com girar els fulls d'un bon llibre. A mesura que s'avança, engresca i quan s'arriba al final apareix el cor tendre i molsut. La carxofa és una hortalissa d'hivern, una inflorescència comestible que es pot menjar crua, fregida, arrebossada, bullida, al forn o a la brasa.

Aquesta recepta inclou un nou ús de les carxofes, certament original i amb un resultat excel·lent.

Ingredients per a 6 persones

1 kg de carxofes
200 g de patates
1 ceba mitjana
200 cm³ de salsa de tomàquet
800 cm³ de brou de pollastre (pot ser envasat)
100 cm³ de crema de llet
½ culleradeta de pebre vermell dolç
½ culleradeta de pebre vermell de la Vera dolç
Pebre blanc

Preparació

Elimineu les parts dures de les carxofes fins a obtenir-ne uns 250 g de cors. Trossegeu-los i reserveu-los.

Amb la resta de les carxofes que us quedin, prepareu els cruixents: elimineu les parts dures i talleu-les a encenalls (va molt bé fer-ho amb una mandolina). Fregiu-les amb oli abundant a foc baix fins que quedin enrossides i cruixents. Traieu-les de la paella i poseu-les sobre un paper absorbent. Deixeu que es refredin.

Peleu, piqueu i potxeu la ceba. Peleu les patates i talleu-les a rodanxes primes. Afegiu-les a la cassola quan la ceba estigui al punt i a continuació tireu-hi els cors de carxofa, la salsa de tomàquet, el pebre vermell i el pebre vermell de la Vera. Deixeu que es cogui a foc baix uns 15 minuts.

Afegiu-hi el brou calent, saleu-ho i tireu-hi el pebre blanc al gust. Deixeu que bulli 20 minuts. Retireu-ho del foc i feu-ne una crema fina amb l'ajut d'una batedora i després passeu-la pel colador xinès. Incorporeu-hi la crema de llet i torneu-la al foc bo i remenant fins que la llet s'hagi dispersat bé i comenci a arrencar el bull.

Serviu-la ben calenta amb els cruixents reservats escampats pel damunt, que són el complement ideal d'aquesta crema amb un deliciós contrast de textures i sabors.





Primers plats





Albergínies farcides de carn

En aquesta recepta hem agermanat un plat de la nostra cuina tradicional, les albergínies farcides de carn, amb la cuina magrebina, de la qual hem manllevat el farciment, el koftet tahina, que és una carn picada cuïta al forn amb tahina, un plat emblemàtic del nord d'Àfrica, en la més genuïna tradició dels beduïns algerians.

La tahina és una pasta feta amb llavors torrades de sèsam, llimona, all, aigua i sal que és fàcil de trobar a les botigues de dietètica.

Ingredients per a 6 persones

3 albergínies
1 kg de tomàquets madurs
un ramet d'alfàbrega
100 g de mozzarella
100 g de formatge parmesà

Per al farciment:

½ kg de carn picada de vedella i porc o de xai
1 ceba grossa
2 cullerades de julivert picat
¾ parts d'un vas de tahina
½ vas de vinagre
1 culleradeta de comí en pols
1 culleradeta de nou moscada ratllada
1 culleradeta de canyella
½ culleradeta de pebre vermell picant
1 pessic de pebre negre

Preparació

En una safata d'anar al forn, poseu-hi les albergínies senceres untades amb oli. Entreu la safata al forn a 200 °C i deixeu-la-hi uns 20 minuts girant les albergínies de tant en tant fins que la pell s'hagi estovat. Un cop tretes del forn i fredes, elimineu-los el mànec i talleu-les pel mig de dalt a baix. Amb una cullera i amb compte de no trencar la pell, buideu les dues terceres parts de la polpa, que en aquest plat no s'aprofita.

En un recipient, poseu-hi la tahina, el vinagre i una mica de sal.





En un altre recipient, barregueu la carn picada amb la ceba trinxada, el julivert i totes les espècies. Bateu bé el contingut del primer recipient fins que vegeu que s'espesseix una mica i barregueu-hi el contingut de l'altre recipient.

Ompliu les meitats d'albergínia amb la barreja i poseu-les en una safata d'anar al forn untada d'oli.

Peleu els tomàquets, tritureu-los i afegiu-hi unes quantes fulles d'al-fàbrega a bocins per obtenir una salsa que no s'ha de coure. Aboqueu-la damunt de les albergínies i a sobre poseu-hi la mozzarella i el formatge parmesà ratllat. Entreu la safata al forn a 220 °C i deixeu-ho coure uns 30 minuts. Gratineu-ho i serviu-ho ben calent.

