

Cuina de Tardor

Comença la tardor, la temporada en què les fulles cauen dels arbres i deixem enrere els esmorzars lleugers, els pic nics i preparem el foc i la xocolata calenta. A la cuina hi ha una explosió d'aliments que convergeixen en aquesta època de l'any, on el protagonista per excel·lència és el bolet amb un repartiment de secundaris de luxe: castanyes, carbasses, carxofes i molts aliments més. Per arrencar aquesta estació tan melancòlica fent boca us proposem unes receptes amb ingredients d'aquesta estació.

Conill amb compota de codony

Un plat càlid de tardor amb els codonys i els fruits secs, i si el feu amb conill de bosc, doncs ara que és època de caça és un plat amb tots els ingredients de temporada.

Ingredients: (per a 4 persones)

- 1 conill (de bosc) d'1 kg aproximadament
- 4 cebes (de Figueres)
- 4 grans d'all
- 250 ml de cervesa
- 250 ml d'aigua mineral
- 1 ram lligat de romaní, llor i canyella
- sal i pebre
- oli d'oliva verge extra
- 1/2-1 kg de codonys
- suc d'una llimona
- fruits secs (orellanes, panses, cireres seques...)
- dàtils

Preparació:

1. Es talla el conill en 4 trossos. Es pica la ceba ben fina, i es pelen els alls i es tallen a làmines fines.
2. En una cassola amb l'oli calent, s'hi posa el conill salpebrat. Es cou uns 5 minuts fins que sigui ben ros i es retira.

3. A la mateixa cassola, s'hi tira la ceba i es deixa enrossir uns 20 minuts.

S'hi afegeix l'all i es continua sofregint 5 minuts més.

4. Es torna a posar el conill a la cassola i s'hi afegeix la cervesa, l'aigua i el ramet d'herbes. Es tapa la cassola i es deixa coure molt lentament, perquè el conill quedi ben tou, durant 1 hora. Es comprova la cocció i si cal es corregeix de sal. (Si encara li faltés una mica, es deixa fins que quedi ben tendre).

5. Mentrestant, es pelen i es tallen els codonys a quarts. Es posen en un cassó coberts d'aigua mineral i amb el suc de llimona. Es bullen fins que quedin tous, uns 15 minuts. Quan siguin cuits, es retiren del foc i es passen pel passapuré perquè quedi una compota ben fina.

6. En una paella amb un rajolí d'oli, es saltegen els dàtils i fruits secs. S'hi afegeix un pols de sal i es cou 2 minuts. S'emplata tot junt i a gaudir-ne!



Amanida de magranes i salmó



Una amanida senzilla i ràpida de fer amb un altre producte típic de la tardor: la magrana.

Ingredients:

- 1 magrana
- 1 escarola
- 100 gr de salmó fumat
- 1 ceba
- 1 ou dur
- nous (opcional) per la vinagreta:
- el suc d'una taronja
- oli
- vinagre de Mòdena

Preparació:

1. Es talla l'ou a trossets petits. Netejarem l'escarola i la tallarem a trossets petits.
2. Treure els grans de magrana, segons la quantitat que vulguem i els deixarem marinant-se amb el suc de taronja.
3. Tallarem el salmó a trossets petits.
4. En una safata o en els plats de servir, posarem en el fons els grans de magrana, al damunt l'escarola i els trossets de salmó, barrejats amb la ceba tallada menuda i, si fos el cas, les nous pelades.
5. Amanirem amb la vinagreta que haurem fet amb el suc de la taronja, l'oli i el vinagre, en una proporció de 2/3 d'oli i 1/3 de vinagre.

Flam de castanyes

Ingredients:

- 250 grams de castanyes pelades
- 1/2 litre de llet
- 1 vaina de vainilla
- 100 grams de sucre
- 3 ous

Preparació:



1. Posem la llet, amb el sucre i la beina de vainilla (l'haurem obert fent tall longitudinal) a bullir.
2. Quan hi arribi, hi posem les castanyes pelades (per perlar-les bé, les bullirem 10-15 minuts amb un tall lateral) i ho deixem a foc al mínim, durant uns 20 minuts, fins que les castanyes estiguin toves.
3. Havent tret abans la beina, fem feina amb el turmix i ho deixem tot ben triturat.
4. En un bol batem bé els 3 ous i després li afegim aquesta crema de castanya anant remenant.
5. Untem amb mantega els motlles de flam. En una olla posar el sucre i molt poca aigua i escalfar-ho, anant remenant, fins que agafa el color "marró caramel". Després ho tirem al fons dels motllos. Repartim la crema entre els motllos.
6. Posem els motllos en una plata amb aigua per cuinar al bany maria i ho posem al foc a uns 130 graus. Tardarà uns 40 minuts. O es punxa amb un escuradent i si surt net és que ja està.

