

Carxofes farcides amb lluç

Aragó

Miguel A. Guiral

Ingredients

Una dotzena de cors de carxofa en conserva
1 llom de lluç sense espines
1 ceba mitjana
Farina (75-100 g per a la massa i un plat per a l'arrebossat)
250 ml de llet
2 ous
Sal i pebre

Preparació

Per a preparar el farciment, esmicoleu el lluç amb la mà en trossos d'una polzada de llargada més o menys, afegiu-hi sal i pebre. Reserveu-ho en un plat.

Talleu la ceba ben petita amb un ganivet i fregiu-la en una paella amb un raig d'oli i una mica de sal. Al cap de pocs minuts, quan estigui daurada, afegiu-hi el lluç esmicolat i fregiu-ho tot uns cinc minuts. Remeneu-ho amb una cullera de fusta.

En un bol gran a part, mentre es fregeixen la ceba i el lluç, aboqueu-hi la llet i dissolcu-hi la farina (millor a temperatura ambient perquè quedi ben dissolta).

Després, aboqueu la llet amb la farina a la paella. Afegiu-hi sal amb precaució perquè el farcit ja en porta. Remeneu-ho tot a poc a poc fins que es redueixi fent xup-xup i quedi una massa tova que s'assembli a la salsa beixamel. Si veieu que és una massa molt espessa, podeu afegir-hi una mica més de llet, però sobretot ha de quedar una massa de color blanc que s'enganxi després al cor de la carxofa.

Traieu la massa del foc i fiqueu-la a la nevera una mitja hora embolicada amb paper de plàstic.

Receptari de la VI Trobada Gastronòmica Intercultural 2012

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA

Tel. 93 772 92 92 – A/e: esparreguera@cpnl.cat

Pàgina web: <http://www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller>

Bloc: <http://blocs.cpnl.cat/receptaris> – Twitter: www.twitter.com/SLCEsparreguera

Facebook: <http://www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Catal%C3%A0-dEsparreguera/279336358755954>

Per a farcir els cors de carxofes, agafeu-los i escorreu-los. Tot seguit, amb els polzes de la mà, obriu-los pel mig de manera que hi quedi un petit forat que farcireu amb la massa.

Quan ja tingueu els cors farcits, agafeu els ous i bateu-los en un plat i en un altre poseu-hi farina abundant.

Enfarineu bé els cors i després arreboseu-los amb l'ou batut.

Poseu bastant oli en una paella profunda, prou com perquè els cors de carxofes quedin coberts. Quan l'oli estigui ben calent, fregiu-hi els cors fins que quedin daurats. Traieu-los de la paella i poseu-los a sobre d'un paper absorbent perquè perdin l'oli sobrant.

Les carxofes farcides, les podeu presentar amb unes patates fregides, una rodanxa de pa torrat i una mica d'allioli, o bé podeu utilitzar-les com a acompanyament de qualsevol plat de carn.

Informació cultural

La preparació d'aquesta broqueta va arribar a la meva família amb els venedors de queviures, bacallà salat i "congelada" (que és com es deia el llom de lluç congelat) que procedien de Santander i recorrien la carretera que l'unia amb Vinaròs. Probablement la recepta prové de Navarra, potser Tudela, ja que hi ha moltes varietats de receptes amb espàrrecs i pebrots o crancs de riu.

Receptari de la VI Trobada Gastronòmica Intercultural 2012

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 – A/e: esparreguera@cpl.cat

Pàgina web: <http://www.cpl.cat/xarxa/cnicanametller>

Bloc: <http://blocs.cpl.cat/receptaris> – Twitter: www.twitter.com/SLCEsparreguera

Facebook: <http://www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Catal%C3%A0-dEsparreguera/279336358755954>