

RECEPTES

del llibre

Josep Maria Vallès

Polítics a la carta

Confessions de deu polítics
durant un bon sopar
al menjador de casa

X
V I E N A
E D I C I O N S



MENÚ PER A ADA COLAU

Receptes a càrrec d'Àlex Juncosa*

- Risotto de carreroles, rossinyols i espàrrecs de marge
- Pagell a la brasa farcit de verduretes saltades al wok
- Pinya, kiwi i taronja

* Per a quatre persones.



Risotto de carreroles, rossinyols i espàrrecs de marge

400 g d'arròs *carabinieri*
10 g de rossinyols secs
4 unitats de ceba xalota (*ceba petita francesa*)
1 manat d'espàrrecs de marge
2 grans d'all picat
100 g de formatge parmesà ratllat
120 g de mantega
1,2 L de brou de verdures
0,1 L de vi blanc sec
0,1 L d'oli d'oliva verge

- Poseu els rossinyols en remull amb aigua tèbia 2 hores abans de fer l'arròs.
- Piqueu les cebes i sofregiu-les amb una mica d'oli i mantega. Al cap de 10 minuts, poseu-hi l'all picat i aneu-ho remouent fins que comenci a agafar color.
- Poseu a coure els rossinyols, ben escorreguts, durant 3 minuts, i afegiu-hi el vi blanc. Deixeu-ho reduir fins que l'alcohol s'evapori.
- Talleu la base dels espàrrecs. Deixeu les puntes senceres i talleu-les per la meitat. Talleu la resta a rodanxes.
- Incorporeu-hi les rodanxes d'espàrrec i l'arròs, i removeu-ho uns minuts fins que tot estigui ben calent. En aquest punt, comenceu a afegir-hi el brou de verdures calent ($\frac{1}{3}$ del volum total) i aneu-ho remenant. Quan gairebé no quedi líquid, afegiu-n'hi de mica en mica durant 15 minuts; la gràcia és anar remouent perquè l'arròs es vagi lligant.



- Al final de la cocció, afegiu-hi unes quantes cullerades de l'aigua d'hidratar els rossinyols. Això li donarà una mica més de potència i sabor. Apagueu el foc. Finalment, poseu-hi la resta de la mantega i el formatge ratllat, i remeneu-ho bé fins que quedi tot ben integrat. Serviu-ho.

Pagell a la brasa farcit de verduretes saltades al wok

8 pagells de 150 g
1 pastanaga
 $\frac{1}{2}$ pebrot vermell
 $\frac{1}{2}$ pebrot verd
 $\frac{1}{2}$ pebrot groc
 $\frac{1}{2}$ ceba
10 g de gingebre picat
0,15 L d'oli d'oliva verge
Pebre
Sal

- Talleu totes les verdures a daus ben petits (*bresa* o *mirepoix*). Poseu una mica d'oli en un wok i salteu les verdures amb el gingebre. Coeu-ho a foc fort sense deixar de remoure-ho durant uns 8 minuts. Reserveu-ho.
- Demaneu a la peixateria que us escatin els pagells, que els treguin el cap i les espines, i que els deixin preparats per farcir-los.



- Deixeu els pagells oberts, salpebreu-los i farciu-los amb les verdures. Tanqueu els pagells amb el llom de dalt i coeu-los a la brasa. A mitja cocció, gireu-los amb una pala ben fina perquè no quedin enganxats. Aquesta operació requereix una mica de precisió perquè el farcit no caigui. (Aquesta recepta també es pot fer al forn; d'aquesta manera us estalviareu d'haver de girar-los; els posareu 10 minuts al forn a 180 °C.)
- Servi-ho amb un raig d'oli d'oliva per damunt.



Pinya, kiwi i taronja

2 taronges

2 kiwis

½ pinya

- Peleu la pinya i talleu-la a talls ben fins com si volguéssiu fer un carpaccio. Aneu cobrint tota la superfície dels plats.
- Peleu els kiwis i talleu-los a rodanxes ben fines. Aneu-los posant al plat al voltant de la pinya.
- Finalment, peleu les taronges i traieu-ne la part blanca. Talleu els grills i poseu-los al centre del plat. Acabeu d'esprémer la resta de la taronja sobre el plat per aprofitar el suc que hi quedi.