

COCINA CATALANA

Tradición, historias y maridajes

ALBA SUNYER OLLÉ
Y CLARA ANTÚNEZ FERRER

LAROUSSE

PRESENTACIÓN



Nos complace presentarte *Cocina catalana. Tradición, historias y maridajes* con la alegría de quien invita a hacer la comida inaugural de un nuevo hogar. Esta idea es fruto de la voluntad conjunta de contribuir a la difusión de la tradición culinaria de Cataluña, siempre en constante evolución y con el espíritu de ampliar horizontes.

Se trata de una obra cuyo contenido tiene la intención de poner en valor la gastronomía catalana mediante la investigación, el análisis y el rigor. Una nueva experiencia que pretende aportar conocimiento y debate, y acercar el producto de proximidad de la mano de quien lo cocina, aliñada con auténticos placeres para los sentidos. Este libro recopila las principales recetas de la cocina catalana, un auténtico corpus cultural que se convertirá en referente y en un «futuro clásico» de nuestra era. Alba Sunyer, la autora, nos explica el origen de cada comida y lo acompaña con un dicho popular, muestra evidente de una tradición que ha perdurado durante generaciones y que queremos que continúe con firmeza. La obra, que se caracteriza por su mirada sistémica, es un punto de encuentro de contenidos tratados desde diferentes visiones con elementos que se relacionan con ellos. En este sentido, contamos con la coautoría de Clara Antúnez, que ha maridado cada plato con un vino, poniendo de manifiesto, una vez más, la gran vitalidad y riqueza de los caldos catalanes.

Agradecemos de todo corazón la colaboración desinteresada e igualmente remarcable de los grandes profesionales de los fogones catalanes que han apadrinado numerosas recetas del libro y que, de la mano de sus recuerdos personales, las reivindican y las invitan a probar. Hablamos de nombres tan reconocidos como Albert Adrià, Ferran Adrià, Diego Alías, Iolanda Bustos, Àlex Calderó, Mateu Casañas, Quim Casellas, Oriol Castro, Judith Càlix, Sergi de Meià, Christian Escribà, Màrius Ferrer, Albert Franch, Hermanos Torres, Nandu Jubany, Quim Márquez, Artur Martínez, Maria Nicolau, Ada Parellada, Fermí Puig, Fina Puigdevall, Albert Raurich, Joan Roca, Carme Ruscaldeda, Paco Soler, Jordi Vilà y Eduard Xatruch. Sin olvidar los prólogos y epílogos de Gastón Acurio, Sue Chávez, Virgilio Martínez, Toni Massanés, Nicola Poltrioneri y Joan Roca.

De la misma manera, agradecemos el apoyo de todas las personas que nos acompañan en la publicación de esta obra porque creen en ella de todo corazón.

Y, ahora, se trata de que hagas tuyas estas páginas de sabores únicos y singulares, mediterráneos y universales, que quisiéramos que ocuparan un lugar destacado en tu despensa particular de libros.

¡Buen provecho!

Antoni Daura Jorba
Parcir Edicions Selectes

Jordi Vilaseca Brugueras
Fundació Joviat





PRÓLOGOS

JOAN ROCA



Vivimos conectados a la profundidad telúrica, ancestral, de nuestra cocina de raíz profunda. Nuestra cocina es un reflejo del mundo local en el cual vivimos, vinculada a la tierra y al paisaje, a la cultura y las personas, que nos inspira y transmite. Es parte de nuestro poso creativo e identitario. Con cada generación se desdibuja un valor y se hace mayúsculo otro. Hay que experimentar, separar el grano de la paja, indagar, conocer la tradición para entender lo que tenemos de antes que nos interesa conservar y qué podemos distinguir. Esta es una decisión fundamental.

Defendemos la tradición como un concepto libre de su connotación estática y atesoramos la herencia cultural recibida. Las formas de vivir, de trabajar, de cocinar, de comer y pensar nos condicionan sobre lo que somos. Los recuerdos de casa y la maravillosa bibliografía testimonial de la cocina catalana son herramientas básicas de trabajo en la cocina que tenemos muy presentes a la hora de levantar castillos de cartas y sueños en el límite de la posibilidad.

Los productos arraigados desde hace años y el recetario acumulado epistemológica y epidérmicamente son a menudo la chispa de la innovación, en un ejercicio creativo que no entiende ni de barreras físicas ni de barreras temporales. El recuerdo se acuna en el alma esperando ser despertado. Como la brandada de bacalao que comimos por primera vez en la bahía de Tossa con mis hermanos a principios de los años ochenta, que nos ilustraba sobre la modernidad en el tratamiento del bacalao. O la tarrina de manitas de cerdo con col confitada, del Motel Empordà, que nos reveló cómo la cocina de matanza podía resultar ingeniosa y local.

Y otros muchos platos cuyo sabor siempre resurge, aquí o allá, desde las esquinas de nuestra memoria: los guisantes ahogados que la madre sueña acompañados del cordero de Pascua los días de fiesta en los tiempos oscuros de posguerra.

Los calamares con cebolla, una fiesta melosa de *sofregits* (sofritos) ahogados y entintados, el hígado con cebolla de la fiesta mayor de Sant Esteve de Llémena, o sus desayunos de tenedor con butifarra, coronados con un puro Fariás y un carajillo. Los platillos y las raciones en el bar de los padres, el bacalao con pasas y piñones, o con espinacas y garbanzos, las manitas de cerdo, los canelones, la manzana al horno y la crema catalana, el fricandó, el arroz a la cazuela...

Somos conscientes de que el presente y lo que hoy defendemos será la despensa de mañana y la tradición para nuestros hijos. La evolución es un círculo, un eterno retorno, una transmisión que muta sin perder su esencia. Las recetas de nuestra infancia nutrirán la cocina, los cuerpos y las vidas de los hijos de nuestros hijos.

Joan Roca
El Celler de Can Roca





PREÁMBULO



Basado en la idea de cocina tradicional catalana como entidad integradora y dinámica, que incluye aquellos manjares antiguos y modernos incorporados a lo largo de los siglos, el porqué, cómo y cuándo de todos ellos, y todo lo que tiene que ver, podemos considerar que no es solo un recetario tradicional, sino una herramienta basada en un concepto mucho más amplio, enriquecedor, heterogéneo y dinámico.

Este libro habla de historia, de tradiciones, del producto catalán y de todos aquellos que lo hacen posible (agricultores, pescadores, viticultores...). Aparecen frases hechas y refranes, todo ello ligado a la receta que hace de eje central y de nexo de cada página, situándola, pues, en su contexto histórico y cultural.

Mediante los iconos que hay a pie de página, podremos saber cuál es la época del año en la que los catalanes suelen elaborar esta comida, de qué lugares de Cataluña es típica y si se trata de un manjar con propiedades medicinales o no.

Yendo más allá, también describe las costumbres, las maneras de hacer o comportamientos alimentarios, y rasgos relevantes del carácter catalán ligados a la cocina; es importante hablar de cocina desde esta globalidad y entender que las costumbres forman parte de esta, la definen y también la hacen única. Como nos decía Manuel Vázquez Montalbán, se trata de «platos, cargados de cordura y de espíritu ahorrador».

Esta obra ha contado con la colaboración de Clara Antúnez, nuestra sumiller, que ha maridado con profesionalidad y excelencia todos los platos, convirtiendo en protagonistas a un centenar de bodegas catalanas. Haciendo brillar su vertiente más artística, Clara nos regala más de cien notas de cata que servirán al lector de guía para obtener los mejores vinos para cada elaboración. Es una mirada personal a la cocina catalana desde la experiencia de los años en los que crecí y viví en Cataluña, desde que nací hasta los treinta y seis años, cuando me fui. Basado en tratados antiguos y modernos de cocina tradicional, desde la Edad Media hasta la fecha, artículos publicados de gastrónomos, historiadores, escritores y cocineros catalanes, este libro quiere ser una pequeña muestra del gran y amplio repertorio de la cocina catalana, con el único objetivo de encender la curiosidad de todos aquellos que no la conocen.





La iniciativa nació fruto de la inquietud personal ante la falta de conocimiento y divulgación de la cocina catalana tradicional más allá del viejo continente, especialmente en Estados Unidos de América (EE. UU.), donde vivo actualmente.

La globalización nos ha abierto los ojos a otras cocinas y nos ha introducido comidas nuevas e interesantes; algunas de ellas las hemos hecho nuestras y han pasado a formar parte del repertorio propio catalán, otras han pasado momentáneamente por Cataluña y no han logrado quedarse. Pero todo ello nos enriquece y nos hace conocedores de lo que se come en el mundo, cómo y cuándo.

Seamos conscientes, pues, de que nuestra gastronomía, tan casada con nuestro clima y paisaje, nos hace poseedores de una de las mejores, más saludables y viejas cocinas del mundo. Consumir productos de proximidad nos acerca a la autenticidad de lo que cocinamos, ayuda a preservar nuestro paisaje y contribuimos a la economía local y del país en general.

Así como sucede con nuestra lengua, no nos olvidemos de que es necesario hacer el esfuerzo de proteger nuestro patrimonio gastronómico, de difundirlo y, sobre todo, transmitirlo a nuestros hijos, ya que es el patrimonio que nos hace únicos y nos identifica dentro de esa globalidad; su continuidad depende de todos y cada uno de nosotros.

Alba Sunyer



LOS VINOS

Cataluña es un territorio de vinos. Desde antaño hay constancia de que muchos siglos de historia nos preceden. Al parecer, los primeros viñedos empezaron a plantarse alrededor del siglo VI antes de Cristo, gracias a la mayor colonia griega del país, Emporion (la actual Empúries).

Saltando muchos siglos de esplendor y penurias alternadamente, en octubre de 1879, por el Coll de Fornells (Rabós d'Empordà) entraba la filoxera, una plaga devastadora que marcó un punto de inflexión en el viñedo de toda Europa, y también en la de nuestra casa. Las consecuencias de esta plaga fueron de tipo económico, social, demográfico, político y, por supuesto, paisajístico.

A pesar de este descalabro, dado que Cataluña es un territorio donde el vino casi forma parte de nuestro ADN, se replantaron viñedos con cepas de pie americano, que son resistentes a la filoxera, y con variedades de uva tradicionales y/o foráneas. Inevitablemente, se dibujó un nuevo mosaico en el paisaje y en la copa.

Actualmente, gracias al esfuerzo de muchas familias, agricultores, viticultores y enólogos, Cataluña tiene once Denominaciones de Origen, más la DO Cava y muchas bodegas (y vinos) que no forman parte de ningún consejo regulador, sino que siguen sus propias normas a la hora de hacer vino.

Muchos de los vinos que encontrarás en este libro forman parte de bodegas, masías y/o cooperativas que aman y respetan a sus ancestros y la manera de cuidar el territorio. En todos ellos existen historias de vida únicas y emocionantes.

Los consumidores parece que, poco a poco, entendemos que tenemos una calidad de vino extraordinaria a precios difíciles de equiparar con otras regiones vitivinícolas del mundo. En 2020, los vinos de las denominaciones de origen catalanas representaron el 41,5% del total del vino vendido en Cataluña, una cifra que ha crecido exponencialmente en los últimos diez años.

El vino es otra forma de entender la cocina, la gastronomía, el paisaje, las tradiciones, la cultura y el talante de los catalanes. Con las recetas de este libro hemos intentado dar voz a todos los territorios y ofrecer todos los colores de los mejores caldos de nuestra tierra.

Clara Antúnez



20

**SOPAS,
ESCUDELLAS Y
CALDOS**

80

**ENSALADAS,
VERDURAS,
SETAS Y
LEGUMBRES**

130

PAN Y PASTA

62

**SALSAS Y
CONDIMENTOS**

162

ARROCES



182

**PESCADO
Y
MARISCO**

256

**CARNES,
AVES
Y HUEVOS**

326

**MAR Y
MONTAÑA**

344

POSTRES

«Escudella sense escumar, molta brutícia hi ha»*

ESCUDELLA Y CARN D'OLLA DE NAVIDAD

«La escudella és com el sant de l'altar major i la Summa Teològica de la cuina catalana, la columna gastronòmica de la pàtria» (Manuel Vázquez Montalbán, *L'Art del menjar a Catalunya*)**

APUNTE HISTÓRICO

Históricamente, podemos considerarlo el plato más antiguo dentro de su género. Encontramos referencias de caldos con carnes y verduras ya en el siglo XIV; el franciscano gerundense Francesc d'Eiximenis nos explica que antaño ya era el plato más común entre los catalanes.

Más tarde, el Mestre Robert (1520), cocinero de los reyes catalano-aragoneses instalados en Nápoles, dejó escrito en el célebre *Llibre del Coch* que hace el caldo con carne de cordero, tocino, jengibre y leche de almendras, y más tarde añadía el pollo, cosa que hacía posible la ingesta de la carne separada del caldo.

Pero es durante el siglo XIX que la escudella y *carn d'olla* vive su momento más álgido y popular en Cataluña y pasa a formar parte de las comidas caseras diarias, sobre todo en el campo.

Actualmente, en todo el mundo podemos encontrar equivalentes de nuestra escudella y *carn d'olla*, como el *putxero de les tres abocades* en el País Valenciano, la *garbura* en Gascuña, el *bollito misto* en Italia, el *caldo galego* en Galicia, o el cocido madrileño, entre muchos otros. Aun así, todos confluyen en su origen, que lo encontramos en las primeras ideas humanas de cocción de alimentos: el hervido de carnes y hierbas. El elemento diferenciador de nuestra escudella, y lo que la hace única, es que añadimos la pelota y los *galets* (pasta en forma de caracol), que pueden estar rellenos o no de la carne de la pelota.

TRADICIONES

La tradición nos dice que la escudella tiene que tener los «cuatro evangelistas» (cerdo, ternera, cordero y pollo) y los «siete sacramentos» (garbanzos o judías, nabo, patata, apio, zanahoria, col verde y chirivía).

Nuestra escudella, nuestro símbolo culinario navideño, tan esperada todo el año y que nos junta alrededor de la olla de nuestra madre, aún está hoy en día presente en la liturgia culinaria catalana del día de Navidad.

* Este dicho catalán se refiere al hecho de que se cree que la espuma es la suciedad, así como los elementos sobrantes que desprenden los alimentos en el caldo; así que hay que quitarla.

** La escudella es como el santo del altar mayor y la Summa Teológica de la cocina catalana, la columna gastronómica de la patria.







INGREDIENTES

(para 8 personas)

8 litros de agua mineral
50 g de sal

VERDURAS

3 puerros grandes hechos pinceles por la punta (para que queden bien limpios de tierra)
4 zanahorias
1 nabo cortado por la mitad
1 rama de apio
125 g de garbanzos (puestos en remojo la noche anterior)
125 g de judías del *ganxet** (puestas en remojo la noche anterior)
1 chirivía cortada por la mitad
1 cebolla
400 g de patatas
1 col cortada en cuatro cuartos

LA CARNE DE TERNERA

1 hueso (pata o rodilla)
400 g de lomo de conejillo

LA CARNE DE CERDO

1/2 pie
1/2 oreja
1 butifarra negra.
1 butifarra blanca
200 g de tocino
2 huesos de espinada
1 hueso de jamón o
30 g de manteca de cerdo (atado)

LAS AVES

1 pechuga de gallina
1 muslo de pollo

LA CARNE DE CORDERO

1 codillo de cordero lechal

LA PELOTA

150 g de carne de ternera picada
150 g de carne de cerdo picada
1 huevo
1/3 de dientes de ajo picado
7 hojas de perejil picado
2 rebanadas de pan seco
1 pizca de pimienta

PASTA

400 g de *galets* (pasta caracol grandes)

*Un tipo de judía típico de Cataluña que es de tamaño medio, color blanco brillante, aplanada, muy arriñonada y en forma de gancho en los extremos

ELABORACIÓN

1. Pondremos el agua mineral a calentar en la olla grande. Cuando aún esté fría colocaremos toda la carne bien limpia (si queremos que dé el máximo sabor y sacar todo el provecho posible, el agua tiene que estar fría). También añadiremos las legumbres (garbanzos y judías). Cuando empiece a hervir, le quitaremos la espuma, la dejaremos hervir 1 hora, no tapada del todo, dejaremos que respire un poco.
2. Añadiremos la sal, la pimienta y las verduras, excepto la col y las patatas, y dejaremos cocer a fuego medio, semitapado, durante 45 minutos.
3. Mientras la olla hace chup-chup, haremos las pelotas. Mezclaremos las dos carnes picadas, el huevo (solo un poco batido), el perejil, la miga del pan seco, un poco de pimienta y el ajo bien picado; mezclaremos hasta que queden todos los ingredientes bien unidos y mezclados. Haremos dos pelotas y las pasaremos por un plato de harina. No pondremos mucha harina, sino solamente una capa fina.
4. Añadiremos a la olla las patatas y las pelotas. Lo dejaremos cocer 10 minutos.
5. Añadiremos la col y las butifarras, que antes pincharemos para que no revienten, y lo dejaremos hervir 10 minutos más.
6. Colaremos el caldo y herviremos los *galets* (pasta de caracol) 9 minutos. Los serviremos con una cuchara sopera.
7. Separaremos las verduras de la carne en dos bandejas distintas. Las verduras las serviremos cortadas.



NOTA DE CATA

MANUEL RAVENTÓS NEGRA 2013, de Raventós i Blanc

DO La Conca del Riu Anoia (Penedès)
Xarel-lo, sumoll

Cupaje de variedades autóctonas de contrastes, la variedad blanca Xarel-lo y la variedad negra Sumoll. Es la selección personal que hace Manuel Raventós de los mejores vinos de añada. Un espumoso de autor.

Sus seis años de crianza en rima le aportan un color dorado y una maravillosa estructura en boca. Para una receta tan compleja y tan nuestra es necesario un vino espumoso que durante su elaboración también haya tenido una «cocción lenta» y cuidada.

Es sorprendente, ya que mantiene su frescura y acidez, estructura y volumen, burbuja fina y aromas tostados y de brioche.

Es un espumoso que solo se embotella en las añadas más especiales.

www.raventos.com



CONSEJOS DEL COCINERO

También se puede hacer la pelota con tocino picado, y la aliñamos igualmente.

Puedes rellenar los *galets* (pasta de caracol) con masa de la pelota y sellarlos con un poco de harina. Antes de rellenarlos los haremos precocer unos 5 o 6 minutos.



COCINA DE APROVECHAMIENTO

Con las sobras de la carne se pueden hacer croquetas. Ver la pág. 301.



«Olla i cassola de ferro, a la salut no fa esguerro»*

ÒLHA ARANESA

(OLLA ARANESA)

Esta comida es la versión aranesa de la ilustre escudella y la *carn d'olla*. Como en todos los hervidos u ollas, se cuecen las carnes y vegetales juntos. El resultado es un plato digno de una tierra gélida como es la de este precioso valle, el Valle de Arán.

Fruto de los nexos geográficos, la gastronomía aranesa es una confluencia de la cocina gascona, de la catalana, de su paisaje, de sus tradiciones, del clima y de su gente. La influencia de la cocina catalana en la gastronomía aranesa se manifiesta sobre todo en los embutidos y, especialmente, en esta olla, hermana de la escudella y de la *carn d'olla*.

TRADICIONES

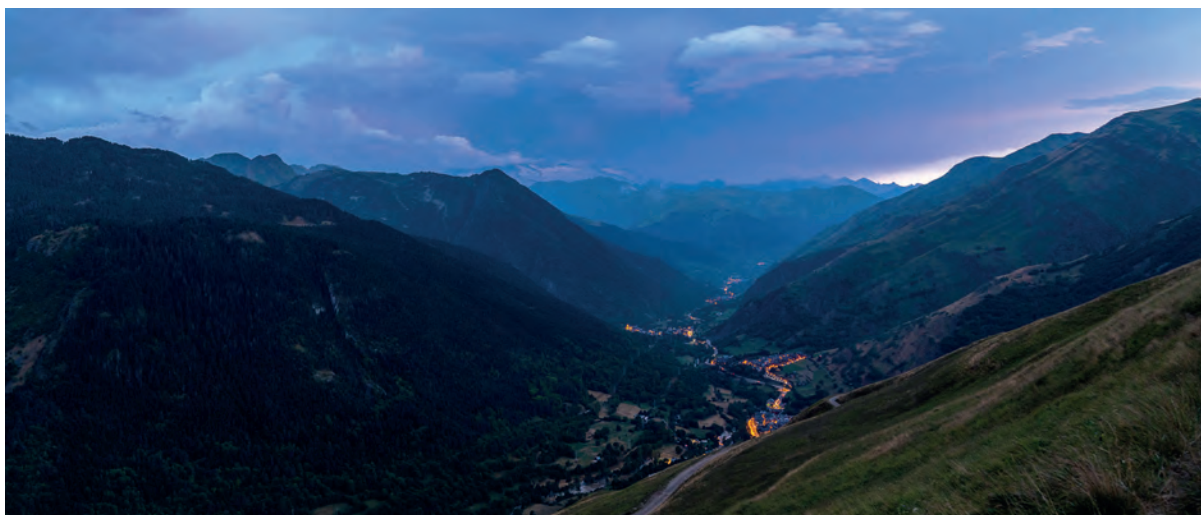
Para homenajear la olla aranesa, celebran cada año, en Pla de Beret, una fiesta llamada *Era Òlhada*, donde los asistentes pueden degustar la olla aranesa cocinada por varios restaurantes de la zona.

ERA MONGETADA

Fruto de la tierra aranesa nace la judía de Bossòst. Esta es la variedad vegetal ancestral y recuperada, que forma parte de esta olla; es blanca, con poca piel y de textura mantecosa.

En el año 2012, a raíz de su recuperación, surgió una fiesta popular llamada Era Mongetada, fiesta que se celebra en otoño en las poblaciones de Garòs, Bossòst y Vielha. A través de actos gastronómicos, culturales, lúdicos y deportivos agrícolas, se rememora el cultivo y el uso de la legumbre. Y es gracias a los cocineros del valle, que la tratan como un tesoro preciado, que la encontramos otra vez en los platos de la cocina aranesa.

* Los pucheros que se suelen preparar en ollas o cazuelas de hierro son saludables.







«He elegido el romesco por lo que es y por lo que puede llegar a ser. Es cultura y territorio, sus productos nos hablan tanto de productos arraigados a la tierra ancestralmente, como de la incorporación de los traídos del nuevo mundo. Es, posiblemente, la mejor vinagreta del mundo. Es una picada y, sobre todo, es una base donde podemos ir incorporando otros ingredientes. Podemos llegar a hacer muchísimos tipos de romescos: de calabaza, de ostras, de higos, de aceituna».

**JORDI
VILÀ**

Alkimia, Barcelona

«Per Sant Feliu, l'avellana surt del niu»*

SALSA DE ROMESCO

«La mezcla de poco mucho es la esencia del romesco y del Camp de Tarragona en general» (Folch, R).

Los abuelos del Tarragonès aseguran que esta salsa roja nació en el barrio pescador del Serrallo (Tarragona), fruto de una picada de ingredientes que tenían al alcance; ajos, pan, ñoras, aceite, sal y vino, que sofrieron en la cazuela junto con el pescado que habían pescado ese día. Resultó un plato que llamaron romesco. ¡Quién iba a decirles a aquellos pescadores de principios del siglo xx que la salsa romesco sería hoy embajadora de la cocina catalana en todo el mundo!

La salsa hace su debut literario en *La Teca* de Ignasi Domènech, y su popularidad en todo el Principado se extiende hacia mediados de siglo.

Joan Coromines sostenía que la palabra romesco es de origen mozárabe, descendiente de la palabra *remescolar*, que define, ni más ni menos, la acción de mezclar.

ROMESCO FRÍO Y PICADA DE ROMESCO

El romesco, como salsa fría, se utiliza para acompañar carnes y pescados a la parrilla, o ensaladas, y también como salsa para mojar los *calçots*.

La otra variante de romesco es la que se utiliza en los guisos; la picada de romesco. Todos los ingredientes frescos se pican en el mortero, un poco descompuestos con agua o vino, y se ponen a cocer en la cazuela para después poner la carne o el pescado y dejar cocer todo junto, obteniendo la *romescada* de pescado o de carne.

La salsa de romesco es la madre de otras variantes tradicionales catalanas: el *xató*, o la *salbitxada*.

TRADICIONES

JORNADAS DEL ROMESCO EN CAMBRILS

En Cambrils (Tarragona), se llevan a cabo las Jornadas del Romesco durante los meses de noviembre y diciembre. El motivo de las Jornadas es la reivindicación de las antiguas

raíces y la cocina local. En el marco de esta celebración, los asistentes pueden degustar diferentes romescos elaborados por los distintos restaurantes de la población que participan.

INGREDIENTES

6 tomates bien maduros
4 pimientos de romesco, que se pueden sustituir por ñoras
1 cabeza de ajos entera
1 cucharadita de pimentón dulce
40 g de avellanas tostadas
50 g de almendras tostadas
50 ml de vinagre de Jerez
200 ml de aceite de oliva virgen extra de la variedad arbequina
sal

ELABORACIÓN

1. Pondremos los pimientos de romesco o las ñoras en remojo con agua tibia durante 30 minutos para hidratarlos y poder sacar bien su carne. Una vez hidratados, sacaremos la carne con una cuchara, separándola de la piel, la reservaremos hasta que trituraremos todos los ingredientes. Tiraremos las pieles.
2. Calentaremos el horno a 190°C. En una fuente de horno, pondremos los tomates bien limpios y los ajos, y los dejaremos asar 25-30 minutos. Una vez fríos, pelaremos los tomates y retiraremos las semillas; también pelaremos los ajos.
3. En una batidora, pondremos los tomates, los ajos, la pulpa de los pimientos, las almendras, las avellanas y el pimentón y lo trituramos todo junto. Pondremos el vinagre, la sal (a nuestro gusto), e iremos echando el aceite poco a poco; debe quedar una salsa no demasiado espesa.



CONSEJOS DEL COCINERO

Si la salsa queda demasiado líquida, podemos añadir una rebanada pequeña de pan frito o una rebanada de pan empapado con vinagre y triturarla con el resto de los ingredientes. Si la queremos un poco picante, podemos añadir un poco de guindilla. Igualmente, es recomendable poner hojas de perejil o de menta fresca.

* En Sant Feliu, a inicios de agosto, la avellana está a punto de ser recolectada.



«La samfaina, la fam no amaina»*

SAMFAINA

Aunque la *samfaina* es casi idéntica al pisto español o al *ratatouille* provenzal, lo cierto es que esta salsa, hermana de la escalivada, pero en forma de fritura, «es una de las cuatro grandes salsas catalanas» (Ferran Agulló), junto con el *allioli*, la picada y el *sofregit*.

El origen de la *samfaina* es incierto. Actualmente, existe una discusión abierta sobre qué existió primero, si la *samfaina* o sus homónimos español y francés.

La *samfaina* es una fritura lenta de cebolla, pimiento, berenjena y tomate, exactamente en este orden, ya que, dependiendo del tiempo de cocción que cada vegetal necesita, los iremos añadiendo a la cazuela, hasta obtener una salsa casi de consistencia de mermelada. Si la dejamos cocer poco y la sacamos antes de la cazuela, no deberíamos llamarla salsa, sería un acompañamiento para carnes o pescados. De hecho, es así como el cocinero del Bages Ignasi Domènech la presenta en *La Teca*, acompañando al bacalao o al pollo. A mí, personalmente, me gusta también fría, sobre una rebanada de pan de payés tostado, con aceitunas negras y un ajo crudo picado encima.

INGREDIENTES

(para 4 personas)

4 tomates maduros
2 cebollas
2 dientes de ajo
2 pimientos rojos
2 berenjenas
8 cucharadas soperas de aceite
de oliva virgen
sal

ELABORACIÓN

1. Limpiaremos bien las verduras y las cortaremos en daditos pequeños. Sacaremos las semillas del tomate y de los pimientos.
2. Pondremos a calentar una cazuela con un chorrito de aceite; cuando esté bien caliente, le pondremos la cebolla, y la dejaremos sofreír a fuego bajo durante 15 minutos aproximadamente.
3. Después, añadiremos los ajos y los pimientos y dejaremos cocer junto con la cebolla durante 8 minutos, hasta que los pimientos se hayan ablandado.
4. A continuación, añadiremos la berenjena y, junto con el resto de los ingredientes, lo dejaremos cocer 15 minutos a fuego muy bajo, y tapado; lo removeremos de vez en cuando. La mezcla irá cambiando de color, será más amarronada.
5. Por último, añadiremos los tomates y la sal con la cazuela destapada, y lo dejaremos cocer 15 minutos a fuego bajo, hasta que la mezcla quede bien confitada y con consistencia de salsa. La removeremos de vez en cuando.



CONSEJOS DEL COCINERO

Si queremos que las verduras queden más enteras, como un acompañamiento y no una salsa, podemos cocerlas todas juntas, con una cocción más corta. También se pueden añadir: un calabacín cortado en dados, aceitunas negras, un vasito de vino rancio y dejar reducir 10 minutos.

* Este dicho nos advierte de que este plato no quita el hambre.



