

# Bons plats de farro

Quico QUELOTXO

Abans, quan una persona estava una mica magra o es veia amb senyals de debilitat, li solien dir: «A tu et fa falta menjar uns bons plats de farro.» Avui, poca gent recorda aquest plat o les seves moltes variants, que l'enginy del lector podrà descobrir i reinventar. Ja sabeu que som partidaris de la tradició, i aquest és el camí que hem emprès; però cadascú podrà donar el seu propi sentit al plat, sense caure en fórmules fixes, ja que aquest és el secret de la bona cuina casolana catalana, la grandesa de la qual és precisament deguda, com escrivíem en el número anterior, a la seva humilitat i senzillesa.

El farro té la seva equivalència en la *polenta* italiana o el *gofio* canari, posem per cas. És allò que vulgarment anomenem *farinetes*, que tantes panxes tristes va omplir en temps de guerra i penúries econòmiques. Nosaltres ens decidirem per una variant lleugera, i més passadora per als llepafils, enriquida amb altres vegetals que transformaran l'ensopiment d'aquestes velles farinetes en un plat més intencionat i, si em permeteu la comparació, simfònic. Segur que us agradarà, perquè, a les clàssiques *farinetes de pobre*, que eren una mena de cataplasma i que per a molts poden resultar avui una mica *espesses*, hi posarem un toc de picardia sense disgustar ni confondre el gust que han de tenir.

De segon plat, avui treballarem el conill casolà com si es tractés de conill de bosc i amb un toc de xocolata, que potenciarà el seu gust i serà, com ha de ser, per a sucra-hi pa. Un plat que pot semblar entretingut, però que es pot fer amb una certa facilitat. No hem d'oblidar mai que la cuina requereix atenció, amor i una mica de paciència. Per a afinar l'àpat, de postres prepararem uns bunyets de bolets, que també hi diran la seva.

## FARRO LLEUGER

Aquest plat se solia fer força espès, però ara us el proposem menys dens i, per tant, més lleuger a l'estómac. Les quantitats de cada ingredient les deixem lliurement al gust del cuiner, però aconsellem una certa proporció que trobareu en la recepta.

### Ingredients

Patata (1 volum), ceba (1 volum), pastanaga (1/2 volum), farinetes de blat de moro (2 volums), cansalada grassa salada tallada a dauets, all, julivert, sal i pebre i un rajolí d'oli d'oliva.

### Preparació i elaboració

Poseu a bullir en una olla la patata, la ceba, la pastanaga (tot això tallat ben petit) i un gra d'all per persona. Afegiu-hi un bon rajolí d'oli i la sal. Al cap de cinc minuts de

bullir hi afegiu les farinetes i la sal, i quan estigui tot cuit ho passeu per la tritadora elèctrica o pel passapurés. Ja hem dit abans que aquest plat ha de ser poc espès, com menys millor. Ara ja està a punt de servir i només us cal tirar-hi la cansalada, que hauréu d'haver fregit prèviament. Podeu adornar el plat amb una mica de julivert picat.

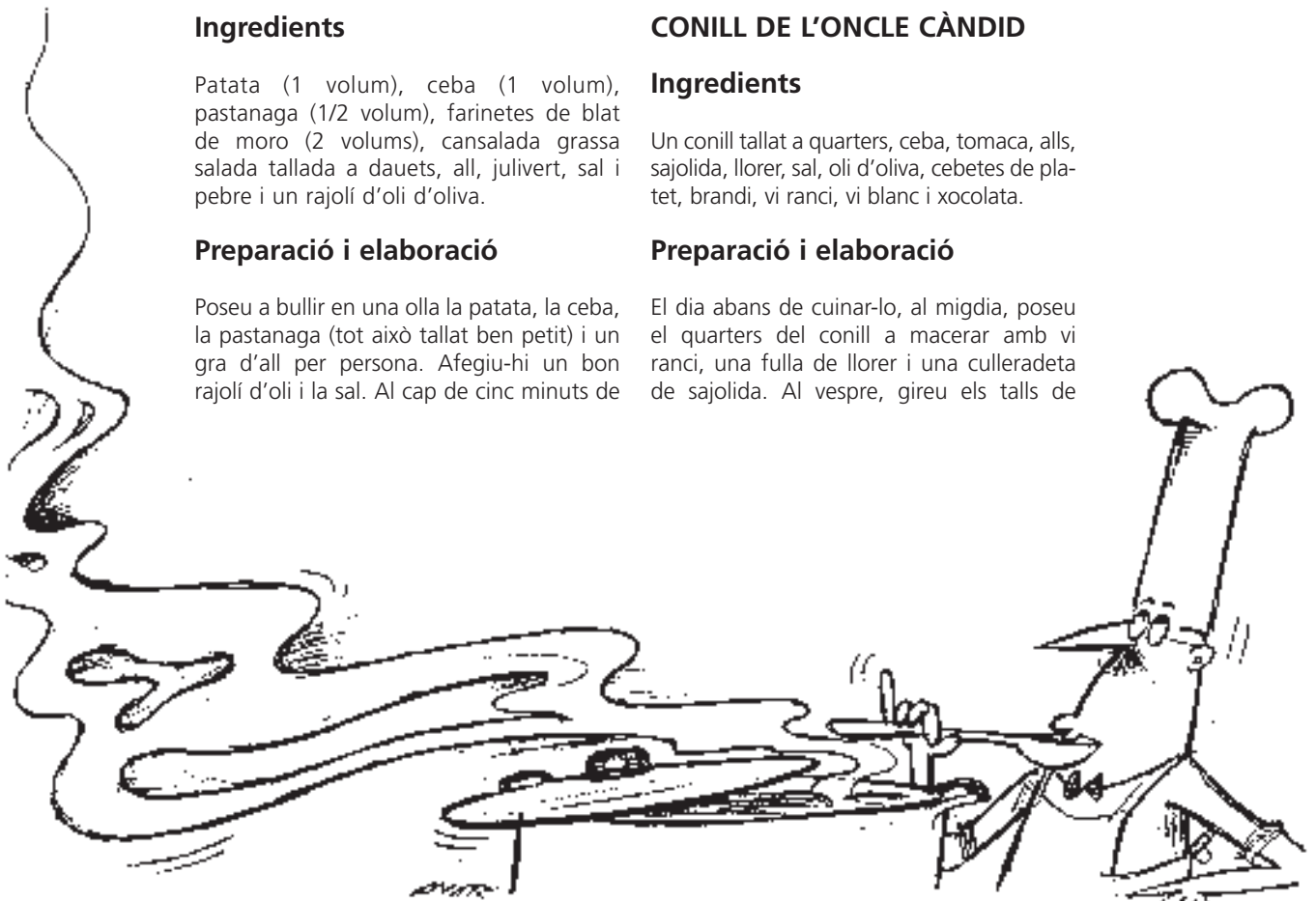
## CONILL DE L'ONCLE CÀNDID

### Ingredients

Un conill tallat a quaters, ceba, tomaca, alls, sajolida, llorer, sal, oli d'oliva, cebetes de platet, brandi, vi ranci, vi blanc i xocolata.

### Preparació i elaboració

El dia abans de cuinar-lo, al migdia, poseu el quaters del conill a macerar amb vi ranci, una fulla de llorer i una culleradeta de sajolida. Al vespre, gireu els talls de



conill perquè el suc de la maceració penetri bé. Haureu de reservar aquest suc, que us farà bon servei en el seu moment.

A l'hora de preparar el plat heu de començar per enrossir els daus de conill, prèviament salats. Procureu fer-ho amb oli ben calent. Juntament hi poseu una cabeça d'all, procurant que els grans quedin ben repartits. Quan el conill ja estigui quasi daurat hi afegireu un got del vi ranci del que haureu guardat de la maceració. Doneu-li un parell de voltes i traieu la paella del foc. En una altra paella hi posareu les cebetes de platet, les fregireu acuradament i quan ja estiguin rosses hi afegiu un raig de vi ranci, i, quan comenci a reduir, una cullerada de mel. Al cap d'un minut, acabeu de coure les cebes cobrint-les amb aigua, procurant que no es desfacin. Reserveu les cebetes i el suc. En una altra paella hi fareu un sofregit de ceba i tomaca, més aviat cru i no gaire carregat de sal. Seguidament, en una safata d'anar al forn, hi posareu el sofregit, el suc del freginat del conill, el de les cebetes de platet, el conill ben regat amb el suc de la maceració que havíeu guardat, una fulla de llorer trossejada, una copa de brandi, un got de vi blanc sec i una mica d'aigua. Tapeu-ho ben bé amb paper d'estany i poseu-ho al forn prèviament escalfat a 180/200°.

Al cap d'uns 45 minuts ja podeu treure la safata del forn separant-ne els talls de conill, que posareu en una paella tot afegint-hi el suc que ha quedat a la safata, ben passat pel colador xinès. Poseu la paella al foc, i quan ja estigui tot ben calent hi tireu una presa de xocolata ratllada i ho remeneu el temps just perquè es desfaci bé la xocolata. Seguidament cal afegir-hi les cebetes de platet i ja es pot muntar el plat, procurant de tirar la salsa al damunt del conill.

### Observacions

En lloc d'acabar el conill al forn, també ho podeu fer en una cassola baixa no adherent, ben tapada i que faci la xup-xup, sense que el conill es desmunti, però que quedi ben tou. En qualsevol cas, no oblideu mai la xocolata, que és el que dona sentit a aquest plat. I sobretot, bevent-hi un bon vi negre del país. Catalunya té vins excel·lents i, a més a més, etiquetats en català. Què espereu, doncs?

### BUNYOLS DE BOLETS

Per a aquestes postres, senzilles però molt bones, cal disposar de rossinyols de pi, que són uns bolets que es troben en quantitats increïbles en el bosc, i, si els heu de comprar, solen anar baratets. També podeu fer servir

trompetes de la mort, però ja us costarà més de trobar-ne, i si les compreu, són sempre molt més cares i no milloraran pas el gust.

### Ingredients

Rossinyols de pi, farina, ou, sal, sucre, un rajolí d'anís i aigua, soda o cervesa.

### Preparació i elaboració

Prepareu una pasta de fer bunyols, amb farina, ou, un polsim de sal, sucre al gust i el líquid que us plagui més, segons us agradi que la pasta quedi més o menys inflada. No oblideu d'incorporar-hi anís o qualsevol licor que us agradi per a aromatitzar una mica, no excessivament, la pasta. Seguidament hi sucareu els rossinyols de pi i els fregireu amb oli, preferentment no gaire fort. En posar-los al plat, tireu-hi sucre al damunt.

Beure-hi un gotet de vi ranci serà una bona idea i donarà a les postres un toc de simplicitat i d'alegria a l'hora de la sobretaula, que és quan tots tenim més ganes de xerrar. La sobretaula és un gran remei per a fugir de les presses de la vida quotidiana i acostar-nos més als sentiments de les persones que tenim al voltant de la taula, a través del diàleg i de la comprensió.◆



# CHIRINGUITO

C. Pau Claris, 151  
08008 BARCELONA  
Tel. 93 487 38 08

- *Amanides especials*
- *Carns a la brasa*
- *Productes de l'ànec*
- *Peix del dia*

**UNA PLATJA ENMIG DE L'EIXAMPLE**