

30/9/2010

FRICANDÓ AMB CAMA-SECS

Ingredients per a 4 persones:

- 12 talls de carn de vedella, preferentment de la part de la llata
- 20 g de farina
- 1 ceba de Figueres grossa
- 2 tomàquets petits i madurs
- 40 g de cama-secs
- 50 ml de xerès dolç
- 1/2 gra d'all
- 10 g d'ametlles torrades
- oli d'oliva verge extra
- sal i pebre
- aigua mineral

(OPTATIU: un rajolí d'un bon vinagre)

PREPARACIÓ I COCCIÓ

1. Repolliu la carn de greixos, salpebreu-la i enfarineu-la lleugerament.
2. Piqueu la ceba molt fina i ratlleu els tomàquets sense les granes.
3. Poseu els cama-secs a remullar i retalleu-ne els peus.
4. En una cassola i amb l'oli ben calent, fregiu els talls de carn fins que quedin ben rossos, i reserveu-los.
5. En el mateix oli poseu-hi la ceba i deixeu-la sofregir fins que quedi ben rossa, uns 35 minuts.
6. Afegiu-hi el tomàquet i coeu el sofregit ben confitat, 10 minuts més.
4. Tireu a la cassola els cama-secs remullats i el xerès, salpebreu-ho i deixeu-ho coure tot junt 5 minuts.
5. Torneu a posar a la cassola els talls reservats i cobriu-los amb l'aigua mineral calenta i a foc molt lent, lentíssim. Tapeu la cassola i deixeu que la carn quedi ben tendra, aproximadament 60 minuts. Comproveu si la carn ja és prou tova al tacte, per si calguessin uns minuts més.
6. Afegiu a la cassola la picada del 1/2 gra d'all i les ametlles i deixeu-ho coure uns 5 minuts més. Afineu el punt de sal. (OPTATIU: tireu-hi el rajolí de vinagre.)

EL RESULTAT A TAULA

Un fricandó és un guisat que tots plegats ens hauríem de cuidar que no desaparegués mai del nostre receptari. És un plat expressiu de perfums de cama-secs, de vedella i de sofregit ben confitat, amb uns gustos de personalitat neta i gens emmascarada.