




El Trull
BAR - RESTAURANT
MENÚ DIARI
SOPARS I BANQUETS
PER ENCARREC
Bisbe Estalella, 15
Tels. 93 890 33 45 - 670 20 37 03
08720 Vilafranca del Penedès



La Fabrica
RESTAURANT
OBERT:
Migdia i nit de dilluns a dissabte.
Diumenges tancat
CUINA JAPONESA - MEDITERRÀNIA
També per emportar a casa
C/ Hermenegild Clascar, 4 - Tel. 93 817 15 38 - Vilafranca del Penedès



UN DIA INOBLIDABLE
CASAMENTS
ACTES D'EMPRESA
CELEBRACIONS FAMILIARS
MASIA
LA TORRE
DEL GALL
Informació: Cal Soler: Tel. 938 922 929 · www.calsoler.com



Selma
ALTA GASTRONOMIA
Posa en bones mans
l'èxit d'un dia irrepètible
En un magnífic entorn...
MASIA
Carles de Laveran
...exclusiu per a tu.
Cuina pròpia a la masia, elaborada pels nostres
chefs i el seguiment de tot l'event, per part del
nostre equip, de principi a fi.
Crta. del Vendrell, 2 Llorenç del Penedès
Tel/Fax: 977 67 84 94
www.selmaaltagastronomia.com

LES PROPOSTES
d'en Francesc Murgadas



PER A UN SEGON

INGREDIENTS

- Rap (4 talls)
- Porro (3/4 de quilo)
- Api (2 penques)
- Safrà (3 fils)
- Mostassa amb gra (3 cullerades)
- Mantega (10 grams)
- Crema de llet (1 cullerada)
- Vi de Porto blanc (2 cullerades)
- Sal
- Pebre



CARACTERÍSTIQUES

DIFICULTAT
■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □

CALORIES
■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □

PREU
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □

CONFECCIÓ
■ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □

RAP AMB PORROS

És un peix agraït a taula encara que, a l'hora de comprar-lo, no ho resulti tant. La seva raspa pràcticament cilíndrica i sense punxes que en sobresurtin dona tranquil·litat als comensals. Però el seu cap enorme fa difícil arribar a poder-lo comprar sencer i, per tant, més bé de preu. I per si això no fos prou, les cues que ens ofereixen al mercat solen anar amb tota la pell, incrementant així el pes i el preu ja que es pesen abans de preparar-les. A tot això, cal afegir-hi un darrer inconvenient. La presència, al voltant de la carn, d'un tel de teixit conjuntiu que, en coure, s'encongeix i fa que la carn escupi bona part de l'aigua i tingui tendència a quedar estopenca si la cocció és massa llarga. Malgrat tot això, el rap segueix essent un peix absolutament recomanat.

La recepta d'avui intenta minimitzar aquest darrer inconvenient. Mantenint l'ambient humit i, per tant, impedit la sortida d'aquesta aigua per retracció de la carn. Un aspecte que ajudareu a evitar si feu, com en la carn arrebossada, unes entalles tot al voltant dels talls de peix.

CONFECCIÓ

Un cop retirades les fulles externes dels porros i tallats en quatre parts al llarg, rentar-los a fons i tallar-los novament, ara a tires longitudinals no massa amples. Retirar els fils de les penques d'api i tallar-les a daus menuts.

Posar la mantega en una cassola antiadherent i incorporar-hi el porro i l'api juntament amb els fils de safrà. Fer coure el conjunt a foc ben suau durant tres quarts d'hora i amb l'atuell tapat. Cinc minuts abans d'acabar la cocció, afegir-hi la mostassa i el vi.

Rentar els talls de rap i assecar-los amb paper absorbent. Salpebrar-los i posar-los a la cassola procurant que quedin coberts amb el porro i api cuits. Perllongueu la cocció durant uns 20-25 minuts segons el gruix dels talls.

Al final de la cocció, retirar els talls de peix i afegir la crema de llet als porros i doneu-hi un parell de tombs per escalfar-ho abans d'emplantar-los i disposar-hi els talls de rap al damunt. Servir-ho ben calent.

CONSELLS

Es podria fer amb la cua de rap sencera, però la quantitat de porro necessària per cobrir-la seria força superior a la que necessitem amb els talls.

Per cert, no sigueu escassos amb els talls. Que no siguin massa fins, encara que això suposi l'inconvenient de la diferència de mida.

El porro està calculat un cop net, no a la verduleria. Per tant, allà us hauríeu d'allargar, com a mínim, fins al quilo.

Si no us agraden les tires de porro cuit, sempre podeu tallar-lo a daus. Però que no siguin massa petits. La presentació no resultaria tan atractiva.

Si no teniu Porto, podeu fer servir algun vi de postres a condició que sigui dels que avui es fan sense aquella dolçor excessiva dels antics.

Cas de no disposar d'un atuell de cocció amb revestiment antiadherent, caldrà incrementar la quantitat de mantega per evitar que s'enganxin les verdures durant la cocció.

En les cuines de gas, aquesta mena de coccions es fan millor si s'intercala un difusor de calor que eviti zones massa calentes.

Quan renteu peix, assegureu-vos que ho feu en aigua freda. No convé que comenci a coure abans d'hora.