

COCA DE SARDINES AMB ALBERGÍNIA I VINAGRETA DE GERDS

Ingredients per a 4
persones:

4 fulles de pasta *want
thong* (també es pot
usar pasta de full o
brik)

1 albergínia

10 sardines mitjanes

Sal gruixuda

Oli d'oliva verge

Vinagre de gerds (es
pot substituir per un
vinagre dolç)

Gerds

Mescla d'enciams



Òscar Piedra

● Restaurant Ospi

C/ de l'Estació, 4, Sallent

Tel. 93 820 64 98

www.restaurantospi.com

Dia de descans: els diumenges

Preu mitjà del sopar a la cafeteria: 25
euros; de la carta: de 45 a 50 euros



Dieta mediterrània en petites dosis i posada al dia

Òscar Piedra va deixar un dels restaurants amb més renom de la Catalunya central (La Sala de Sallent) per obrir el setembre passat el seu propi restaurant i donar a conèixer la seva manera de fer cuina. I una d'aquestes maneres és l'anomenada cuina en miniatura, que dóna la possibilitat de tastar diverses opcions en petites racions o pinxos. La cuina en miniatura funciona a la cafeteria de l'Ospi els caps de setmana, amb vi de diverses denominacions servit a copes, i amb creacions tan suggerents com la que avui expliquem. Un dels atractius d'aquesta modalitat és l'originalitat de la presentació, i el fet

● Text: **Zara Morales** / Foto: **Josep Rojas**

que es poden tastar broquetes fredes o calentes, sòlides o líquides, sempre amb productes de temporada. Piedra, a més, ha obtingut importants reconeixements en aquest tipus de cuina en concursos d'abast estatal. D'altra banda, el restaurant també ofereix un servei de carta, amb cuina de temporada (*carpaccios*, entrants, peix, carn i plats del dia amb marisc i guisats), un ampli celler i una carta d'aigües de tot el món. En aquestes ambient el restaurant reserva un espai tranquil i reduït per als seus clients.

La recepta d'avui es comença el dia abans. Es netegen les sardines, es tallen a filets i es guarden 24 hores amb sal gruixuda per deshidratar-les. L'endemà els traiem la sal i les reservem. La pasta es posa al forn i mentrestant couem l'albergínia amb una mica d'oli. Un cop cuita, li traiem la pela. Fem la vinagreta mesclant 3 parts d'oli amb una de vinagre i uns quants gerds. Per muntar el plat, es posa a sobre de la pasta un niu d'albergínia i damunt els filets de sardines. Al costat hi posem una mica de barreja d'enciams, hi afegim la vinagreta i ornamentem el plat amb un raig d'oli de julivert.



qüestió de gust

Toni Massanés. Gastrònom

Màster de la UVic

Dilluns passat vaig tenir l'honor de fer la conferència inaugural de la segona edició del Màster Oficial en Comunicació i Gastronomia de la Universitat de Vic. Em van demanar que parlés sobre el tema *Cuina Global o Cuines nacionals?*, després que les autoritats acadèmiques, el professorat, convidats notables i els nous alumnes diguessin l'adéu protocol·lari als de la primera edició (i abans de tastar una copa de cava amb, òbviament, llonganissa). Vaig intentar explicar conceptes que en principi semblen tan senzills com el de cuina (el concepte universal) i cuines (les seves declinacions, semblantment com el llenguatge es predica en les diferents llengües), gastronomia o alta cuina. Per fi vaig posar l'exemple de la cuina catalana i el

disseny de l'inventari del seu receptari tradicional: el Corpus de la Cuina Catalana.

Que el Pere Quer, l'Eva Rovira, el Carlos Scolari i la resta d'entusiastes professors de la UVic hagin aconseguit crear, omplir i mantenir un curs d'aquesta categoria i reconeixement, el primer a l'Estat d'aitals característiques i amb estudiants matriculats vinguts expressament d'ultramar, diu tant de la seva il·lusió, capacitat i vàlua humana com de la potencialitat del nostre territori quan les coses es fan ben fetes.

El curs passat, alumnes del màster ja van fer les seves pràctiques a la Fundació de Recerca Gastronòmica i Cultura de l'Alimentació de Sant Benet de Bages, Alcúcia. Aquest any la col·laboració continuarà.

els consells

Nani Torras. Dietista

El peix dels nens

El peix és un aliment imprescindible per als nens, però no sempre els agrada, i sol ser perquè sempre es prepara de la mateixa manera: fregit, arrebossat o a la planxa. El secret es troba en canviar la preparació, la condimentació i, sobretot, la guarnició. El primer que s'ha de fer és escollir bé el peix, que no hi trobin espines; si és un peix blanc, es pot posar a macerar amb llimona o amb olis amb herbes aromàtiques abans de fer-los. Si es prepara bullit o al vapor, el podem acompanyar amb una salsa beixamel, maionesa, una salsa verda feta de pèsols, o amb una sabrosa salsa rosa, amb quetxup. Amb les guarnicions ens podem atrevir més: croquetes petites, mandonguilles, bunyols, patates fregides o, si es vol, un trosset de pizza.

El peix en conserva també és bo per a la dieta infantil i es pot fer servir per als entrepanes de l'escola: de tonyina, anxoves o sardines.

El peix congelat també és molt nutritiu i és més econòmic que el fresc, i generalment està net d'espines. L'oferta és molt variada, no caiguem en la rutina de consumir només lluç, llenguado, rap i sardines.