



RECETAS V TALLER DE COCINA SALUDABLE.

Cocina Andorrana. 24 de Abril de 2012.

Cocinera: Anna Pedescoll Albacar

TRINXAT

(TRINCHADO)

El “trinxat” es un plato típico de Andorra y de la Cerdanya (comarca catalana colindante al co-principado). Tradicionalmente el ingrediente principal es la col. No obstante esta receta (con escarola) era como la preparaba mi yaya María.

Ingredientes (4-5 personas):

- 1 escarola
- 1 Kg de patatas
- 100 g de panceta curada
- Ajos tiernos

Elaboración:

Limpiar la escarola, quedándonos con las hojas y trocearla. Pelar las patatas y trocearlas. Hervir la verdura unos 30 minutos y escurrir. Trinchar la escarola y las patatas con la ayuda de una espumadera (no usar la batidora). En una sartén freír la panceta cortada a tacos y los ajos tiernos cortados en juliana. Incorporar esta mezcla a la verdura y servir.

Al día siguiente se puede pasar por la sartén como si fuese una tortilla. También se suele acompañar con un arenque o con una tira de panceta frita.



COSTELLA DE PORC AMB ALL I OLI DE CODONY

(COSTILLAS DE CERDO CON ALIOLI DE MEMBRILLO)

La gracia de este segundo plato es el alioli de membrillo, una salsa que acompaña muy bien cualquier tipo de carne a la brasa. Si no se usa huevo para ligar el alioli se conserva más tiempo.

Ingredientes (4 personas):

150 g de costillas de cerdo

Para el alioli:

- 1 membrillo
- ½ pera de invierno
- 1 diente de ajo
- Aceite

Elaboración:

Pelar el membrillo y la pera y quitarle las semillas. Cubrir la fruta con agua y una punta de sal y hervirlo a fuego lento hasta que esté muy tierno (casi hasta evaporar toda el agua).

En un mortero, chafar el ajo y mezclarlo con el membrillo, la pera y un poco de sal. Echar aceite despacio mientras se va revolviendo la mezcla hasta ligar la salsa (opción: 1 yema de huevo ayuda a ligar la salsa más fácilmente)

Freír las costillas de cerdo, salpimentadas. Acompañar las costillas con la salsa.

CREMA ANDORRANA

Ésta es fundamentalmente una crema catalana, aunque preparada por una andorrana... pues eso!

Ingredientes (4 personas):

- 1 L de leche



- 7 huevos
- 250 gr de azúcar
- 25 gr de almidón
- Canela
- 1 limón

Elaboración:

Separar las yemas y las claras de los huevos. Batir las claras con una cucharada de azúcar a punto de nieve, hasta que estén bien duras. Poner $\frac{3}{4}$ de litro de leche con la mitad del azúcar restante y, cuando empiece a hervir, ir poniendo cucharadas de clara un par de minutos hasta que estén cocidas. Retirlas y dejarlas escurrir en un colador.

Añadir a la leche el resto del azúcar, la piel del limón y dejar infusionar 3-5 minutos. Colar la preparación. A continuación, deshacer el almidón en $\frac{1}{4}$ de litro de leche fría, añadir las yemas de los huevos y mezclar. Incorporar esta mezcla a la preparación anterior y cocer al baño maría sin dejar de remover hasta que espese.

Retirar del fuego y repartir la crema en cazuelitas de barro. Cuando esté fría, espolvorear azúcar en la superficie y quemarlo con una plancha de hierro (o con un soplete). Poner las claras hervidas para decorar.