

Mar i Muntanya

Mar e muntogna, crevettas e pulaster
Catalans en Spagna

Tut ils plats en Catalugna èn tradiziunal-
main accumpagnads dad in pèr talgias
da «Pa amb tomata», in paun catalan cun
tomatas, ieli d'ulivas e sal. Uschia era
la suandanta tratga.

Ingredientas per 4 personas

1 pulaster, taglià en 8 tocs
ieli d'ulivas
8–12 crevettas grondas,
cun chau e skelet
2 tschagulas, manizzadas
4 tomatas, senza graunins,
mundadas e manizzadas
125 ml vin alv sitg
ina squittada Pernod
4 cons d'agl, manizzads fnamain
2 frastgas peterschigl,
manizzadas finamain
1 talgia paun grillada
30 g tschigulatta, sgrattada
8 mandels,
senza pellitscha e grillads
sal e paiver

Ingredients per a 4 persones

1 pollastre, tallat en 8 talls
oli d'oliva
8–12 escamarlans (o gambes gros-
ses)
amb caps i closques
2 cebes picades
4 tomatas (tomàquets) sense grana,
ratllats o pelats i picats
125 ml de vi blanc sec
un raig de Pernod
4 grans d'allis picats
2 branquetes de julivert, picats
1 llesca de pa fregit
30 grams de xocolata ratllada
8 ametlles torradas i pelades
sal i pebre

Preparaziun

Brassar curtamain ils tocs da pulaster en in zic ieli fin ch'els èn levamain brins. Prender ora els, laschar daguttar e metter da la vart. Brassar en il medem ieli las crevettas en lur skelets fin ch'ellas èn cotschnas. Prender ora ellas, laschar daguttar in pau e metter da la vart.

Derscher davent il rest da l'ieli e far en la medema «cassola» (chazzetta) in «sofregit» (stufar levamain) da tschagulas e tomatas. Metter enavos il pulaster en la chazzetta ed agiunscher 500 ml aua. Far buglir, lura reducir la chalur e laschar buglir levamain per ca. 20 minutas, senza metter il viertgel sin la chazzetta. Agiunscher il vin ed il Pernod, puspè far buglir e lura puspè reducir la temperatura e cuntinuar da laschar coier. Suentar 10 min metter las crevettas en la cassola; laschar coier per ulteriuras 20 min fin ch'il pulaster è lom. Sche necessari, agiuntar dapli aua. En il fratemp far ina «picada» (buglia) dad agl, peterschigl, paun, tschigulatta e mandels, fatga umida cun in pau dal liquid da cuschinar. Circa 10 min avant che terminar da coier, cundir cun sal e paiver e maschadar la picada tranter la spaisa.