

Majoristes
d'Aliments Frescos
de Mercabarna,
Molt a prop teu

FRICANDÓ DE LENGUA DE VEDELLA AMB CAMA-SECS

Per a 4 racions:

- 1 llengua de vedella
- 400 g de ceba picada fina
- 100 g de tomàquet madur, ratllat sense pell ni granes
- 40 g de cama-secs
- 100 ml. de Jerez dolç
- ½ gra d'all
- 20 gr. d'ametlles torrades
- Farina, OOVE, sal, pebre i aigua mineral.



ELABORACIÓ

1--- Poseu a hidratar els cama-secs ben coberts d'aigua. Al cap de 30 minuts, podreu retirar els bolets i mantenir-los hidratats.

2--- Caldrà retirar la pell blanca i dura que cobreix la llengua, cal posar una olla gran amb aigua al foc amb un parell de cullerades de sal i en arrencar el bull, escaldar la llengua, només 15 o 20 segons, per poder-la pelar fàcilment, raspant-la amb un ganivet petit. La llengua pelada és a punt de fer-la a talls dins.

3--- Preneu una cassola a la mida dels talls que us disposeu a cuinar, poseu-hi un bon raig d'oli, i amb l'oli ben calent, fregiu-hi els talls salpebrats i enfarinats de llengua, fins que us quedin ben rossos i reserveu-los.

4--- En el mateix oli tireu-hi la ceba picada i deixeu-la sofregir fins que quedi ben confitada i fosca, aproximadament uns 45 minuts. Salpebreu-la amb prudència.

5--- Afegiu-hi el tomàquet ratllat i continueu el sofregit ben confitat, aprox. uns 15 minuts més.

6--- Incorporeu a la cassola els cama-secs remullats ben escorreguts i el Jerez, salpebreu amb cura i deixeu-ho coure tot junt 5 minuts més.

7---- Poseu a la cassola els talls de llengua fregits i reservats, cobriu-los amb l'aigua mineral calenta i l'aigua colada d'hidratar els cama-secs i a foc molt lent, lentíssim, tapeu la cassola, poseu-hi en contacte amb la carn sucosa una làmina de paper de forn i deixeu-ho coure

aproximadament unes dues hores. Comproveu si la carn ja és prou tendre al tacte, per si calguessin uns minuts més.

8--- Afegiu a la cassola la picada ben fina a la batedora, el ½ gra d'all i les ametlles i un xic d'aigua i deixeu-ho coure uns 10 minuts més, afineu el punt de sal, i el fricandó ja el teniu llest. (Aquest és un plat que permet fer-lo a l'avançada i reservar-lo a la nevera per escalfar-lo amb molta cura. Fins i tot en el repòs potencia els sabors del cuinat).

CR - Nadal 2024

