

CARPACCIO D'ORADA amb carxofes i caqui

Per Resto-Bar GEMA PENALVA



INGREDIENTS

4 persones

Per al carpaccio:

- 1 orada de ració d'uns 800 g
- Pebre negre mòlt
- Sal en escates
- 1 llima o llimona
- Brots de coriandre (si no els trobem, posem els que més ens agradin, fins i tot es poden posar fulletes de diferents enciams)

Per a les carxofes confitades:

- 2 carxofes
- 1 branca de romaní
- ½ llimona
- 1 gra d'all
- 300 ml d'oli d'oliva

Per a les carxofes adobades:

- 2 carxofes
- ½ llimona
- 25 ml de vinagre de poma
- 25 ml d'aigua
- 15 g de sal

Per a la falsa maionesa de caqui:

- ½ caqui
- El suc de ½ llimona
- Sal
- Pebre negre
- 10 ml d'oli d'oliva

CARPACCIO D'ORADA

amb carxofes i caqui

Elaboració per al carpaccio

Aquesta elaboració la farem 24 hores abans de consumir el plat. Netejarem els llocs de l'orada, sense budells, ni espines, ni pell i amb paper film emboliquem cada lloc, formant un cilindre, l'haurem d'estrènyer conforme l'anem embolicant i lligarem els dos extrems. Ho congelarem durant 24 hores.

Passades les 24 hores, traurem del congelador els llocs i retirarem el paper film. El més còmode és tallar-lo amb una màquina tallaembotits, però com a casa no solem tenir-ne, ho haurem de tallar a ganivet el més fi possible. És recomanable deixar que es descongeli una mica perquè el ganivet no rellisqui. Prepararem quatre plats i posarem les làmines d'orada sobre els plats, cobrint cada buit. Reservem en fred.



CARPACCIO D'ORADA amb carxofes i caqui

Elaboració per a les carxofes

Confitades. Preparem un bol amb aigua i la mitja llimona. Netegem les carxofes, llevem el pèl del centre i tallem en 6 o 8 trossets.

En un cassó posem l'oli d'oliva, la branca de romaní, l'all sense pelar i xafat, i les carxofes escorregudes. Ho posem a foc mínim sense que arribi a bullir (no passar de 80 °C), amb un escuradents anirem punxant fins que estiguin al dente. Retirem del foc i reservem.

Adobades. Les netegem igual que les carxofes confitades.

D'altra banda, preparem en un bol el vinagre, la sal i l'aigua i reservem.

Blanquegem les carxofes. Posem un cassó amb aigua i un grapat de sal a bullir, i preparem un bol amb aigua i gel. Quan comenci a bullir l'aigua, afegim les carxofes, i quan torni a bullir les retirem al bol amb aigua i gel per a tallar la cocció. Ja tindrem blanquejades les carxofes.

En el bol que tenim el vinagre, la sal i l'aigua, afegirem les carxofes blanquejades i deixarem 20 minuts.



CARPACCIO D'ORADA

amb carxofes i caqui

Elaboració per a la falsa maionesa de caqui

En un got de batedora posem el caqui, el suc de llimona, la sal i el pebre i triturem, anem afegint a poc a poc l'oli d'oliva sense deixar de batre, com si estiguéssim preparant una maionesa. Si tenim un biberó per a salses, et recomano que el posis aquí.



EMPLATAT

Agafem els plats amb l'orada en làmines fines que havíem reservat, amb una brotxa pintem el peix amb l'oli de confitar carxofes, ratllem la pell de la llima o la llimona i empolvorem, salpebrem. En una safata amb paper de cuina, escorrem els grillons de carxofa confitada i els anem col·locant pel plat, fem la mateixa operació amb la carxofa adobada, salsem amb la falsa maionesa de caqui i acabem amb els brots de coriandre.



CARPACCIO D'ORADA

amb carxofes i caqui

GLOSSARI

CONFITAR. És una tècnica de cuina que consisteix a submergir els aliments en un greix, a baixa temperatura, perquè els sucus no liposolubles quedin dins de l'aliment. Així quedarà sucós i tendre. És un mètode tradicional de cocció i de conservació.

BLANQUEJAR. Consisteix a introduir els aliments crus uns minuts en aigua bullint, tallant la cocció amb aigua i gel. S'utilitza majorment per a donar color a algunes verdures, per a deixar-les al dente, per a després poder saltar-les sense que se'ns cremin o per a netejar-les de sang i que no surti una escuma bruta en la següent cocció.

MAIONESA. És una salsa emulsionada freda elaborada principalment a base d'ou i oli.

CARPACCIO. És una preparació de carn crua, finament tallada o esclafada fins a quedar fina.

CARPACCIO D'ORADA

amb carxofes i caqui

BENEFICIS I CURIOSITATS

ORADA

L'orada és un dels peixos més típics de la cuina espanyola, el podem trobar en gairebé totes les peixateries. De cos allargat, alt i comprimit pels costats. La major part de les orades que es venen procedeixen d'aqüicultura.

- Aporta pocs greixos i molts nutrients, amb la qual cosa és idoni per a dietes destinades a combatre l'obesitat.*
- Indicat per a esportistes, ja que ajuda a la recuperació i el desenvolupament dels músculs.*
- Alt en calci i fòsfor, indispensable per al creixement dels nens, ajuda a mantenir dents i ossos sans.*
- Rica en omega-3, perfecta per a reduir els nivells de colesterol en sang.*

CARPACCIO D'ORADA

amb carxofes i caqui

BENEFICIS I CURIOSITATS

CARXOFA

La carxofa prové dels botons florals d'un card, per a triar les millors cal buscar les que tinguin les fulles més tancades i apinyades.

- Aquesta hortalissa aporta molts minerals i vitamines, rica en calci, ferro, potassi, sodi, vitamina A, vitamina B12, vitamina C... que ens ajuda a frenar l'envelliment de cèl·lules i pell.
- Conté molta fibra, protegeix contra el restrengiment i les diarrees. És hipocalòrica i conté molta aigua, recomanable per a baixar de pes, ja que afavoreix el trànsit intestinal i ajuda a eliminar la retenció de líquids i toxines.
- És ideal per a reduir la glucosa en sang i alleuja l'acidesa d'estómac.

Com estic segura que us han entrat ganes de cuinar-les, us deixo alguns consells:

- Per a evitar que les carxofes s'ennegreixin una vegada netes, podem ruixar les amb suc de llimona o coure-les amb julivert, ja que aquest solta la seva clorofil·la i no deixa sabor, també es poden posar en remull amb vitamina C, això serveix per a totes les verdures i fruites.
- Per a mantenir-les, sobra amb ficar la tija en aigua, com si fos un ram de flors, o en una bossa de plàstic en la nevera.

CARPACCIO D'ORADA

amb carxofes i caqui

BENEFICIS I CURIOSITATS

CAQUI

És una baia originària de la Xina i el Japó, de sabor dolç, color taronja i polpa carnosa. També podem trobar caquis de polpa tova i madura o de polpa dura, aquests últims reben el nom de Persimó, que són els millors per a l'exportació.

- Contenen vitamina C, que ens fa mantenir la nostra pell sana i lluminosa ja que genera col·lagen.
- Són alts en potassi, que combat la hipertensió arterial i la retenció de líquids.
- Gràcies al ferro podem disminuir l'anèmia ferropènica.
- Amb un caqui al dia podríem cobrir les nostres necessitats de fruita, que segons l'OMS recomana 3 fruites al dia.
- Són beneficiosos per a dones embarassades, nens i esportistes per la seva energia saludable i la seva vitamina A que manté dents i ossos forts, cuida la vista i el cabell.