

CUINA MENORQUINA



FRA ROGER



DAVID COCA | Sa Llagosta y Ses Salines

David Coca dirige junto a su mujer, Mónica, dos restaurantes en Menorca: Sa Llagosta y Ses Salines. Coca estudió cocina en la UAB y al terminar viajó a Tanzania donde estuvo un año formándose. Tras su vuelta trabajó con varios cocineros de alta cocina como Arzak o los hermanos Roca. Sa Llagosta está en el puerto de Fornells y tiene más de 16 años de historia. Se trata de un restaurante gastronómico que ofrece productos del mar y donde elaboran los platos tradicionales e innovadores, con pescado de Menorca. Su especialidad es la langosta en todas sus versiones: caldera, salteada, alioli, ceviche, con huevos, estofada, al horno, a la brasa, etc. Por su parte, Ses Salines es un restaurante dedicado básicamente a los arroces, con unas vistas y un entorno único, espectacular, y en el que puedes celebrar también cualquier evento.

Cuando termina la temporada, y cuando los compromisos se lo permiten, David Coca aprovecha para viajar y aprender junto a algunos de sus colegas, en muchas ocasiones en las cocinas de grandes restaurantes: Mugaritz, Astrid&Gaston, Hostellerie Le Fox, Nandu Jubany, entre otros.



El video amb la preparació d'aquest plat es pot veure a www.menorca.info

Ceviche de verderol

Ingredients

- 1 verderol filatejat
- 2 llimes
- Ceba vermella
- Aji groc
- All
- Coriandre
- Pruna
- Sal
- 'Leche de tigre'



Agafem els filets de verderol, els tallem en trossets petits (sempre a contranervi) i els posem dins d'un recipient amb gel. Ho salem i, acte seguit, hi afegim el suc de dues llimes. Llavors hi posem una mica d'aji, all i coriandre, tot picat petit. Les quantitats d'aquests ingredients poden variar segons el gust del cuiner. Acte seguit hi afegim la *leche de tigre* (un suc que expliquem com s'elabora al final de la recepta) i, finalment, una pruna troscejada.

Un cop tots els ingredients estan tots junts dins del recipient amb gel, tornem a salar una mica i ho barrejem tot.

L'emplatat és molt senzill. Posem el peix i les verdures a la base d'un plat fons i

llavors hi tirem el suc de la mescla a sobre. Aquesta recepta també es pot servir en una escudella o, fins i tot, en una copa.

Com elaborar la *leche de tigre*:

Agafem els retalls del peix (la part de la cua i dels costats), els tallem a trossets petits i els posem dins d'un recipient. Llavors, hi afegim aji groc trossejat, una mica de coriandre, una branqueta d'api, ceba picada, pruna (o qualsevol altra fruita àcida), sal i suc de llima. Tots aquests ingredients els capolem amb un robot de cuina i colem el líquid.

Bon profit.

LA NOSTRA CUINA

Elogi del peix i el marisc de Menorca

La gastronomia de Menorca, la dieta menorquina, rica i variada, entre moltes altres coses, té el peix i el marisc com a un dels seus elements més importants, com no podia ser d'altra manera al tractar-se d'una illa. Els seus orígens estan principalment en els plats que elaboraven els pescadors dins les barques o a ca seua en tornar de pescar, però amb el temps aquestes receptes van anar passant a tota la població, també als pagesos, que solien canviar els seus productes de la terra (les verdures, la fruita, el blat, inclús els embotits i formatges) amb els productes de la mar de la gent de la mar, enriquint-se així la cuina de la nostra illa.

Al receptari menorquí hi trobam tota casta de peixos fregits i torrats a la brasa (el peix roquer, que agafa també la gent en la pesca recrea-

tiva, el dentol, l'escorball, el pagre, l'anfós, el rap...), peixos al forn a la menorquina (els perols amb peix, en els que la base és la patata i la tomàtiga, amb all i julivert i pebre vermell,



són ben habituals), però també hi trobam moltes receptes de peix i marisc amb el sofregit com a base. Així, les calderes, panaderes, arrossos,

caldosos i secs, sopes i brous, són habituals a la taula dels menorquins. Sense oblidar el marisc del port de Maó, les escopinyes gravades, els musclos, fets al vapor o a la marinera; les gambes i escamarlans, la llagosta, que avui també es fa amb ceba confitada o amb ous i patates. Un amplíssim repertori de sabors, colors i textures que enalteixen la nostra culinària.

Però més enllà del peix i marisc que podrien considerar *noble*, hi ha altres tipus de peix, més humil, que potser hauríem de consumir més i millor. El gató, la rajada, el gerret, la saupa, el vederol... són peixos que ben elaborats poden donar com a resultat plats excel·lents. Hem de consumir peix fresc de Menorca, hem d'anar al mercat, a la plaça, i apostar pel nostre producte, també el més humil, i donar-li el valor i el lloc que es mereix.

AGENDA

Talleres islados



Data

► Dissabte 29 i diumenge 30 d'octubre.

Lloc

► Finca Mongofra.

Durada

► Taller de dos dies
Inclou 4 àpats temàtics (dinar i sopar dels 2 dies) i berenetes-cata

Week-end curt de Conviniu a Mongofre

Inscripció oberta fins el 10 d'octubre

Preu

► Preu 250 €

10% de descompte als Amics de Talleres Islados, Centre d'Estudis Gastronòmics Menorca i entitats col·laboradores.

Programa: [consultar-lo a http://www.tallerisislados.net/](http://www.tallerisislados.net/)

