

CUINA MENORQUINA

Miquel
Mariano

FRA ROGER

LA RECEPTA
DEL MESIngredients
(4 persones):

- 1 ceba
- 1 Pebre vermell
- 1 Pebre verd
- 1 Albergínia
- 1 Carabassó
- 2 Patates
- 4 Ous
- Sal
- Oli d'oliva
- Alls
- Llor
- Safrà

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

Marrania o Samfaina amb ou poché amb aroma de safrà

Comencem tallant la ceba a trossos no molt petits i la sofregim dins una cassola amb un all i una fulla de llor. Quan està ben feta l'escorrem i la reservem. Llavors, amb el mateix oli, anem sofregint la resta de verdures. Primer el pebres, també tallats a trossos no molt petits, llavors el carabassó i en darrer lloc l'albergínia. És important anar sofregint les verdures per separat, una darrera l'altra, i anar-les reservant perquè cadascuna d'elles té el seu temps de cocció. En una altra paella hi posem oli net i hi sofregim les patates, tallades a quadrats, fins a deixar-les ben daurades.

Per fer l'ou *poché* posem un tros de film transparent dins d'una flamera, o un altre



recipient similar, i dintre hi posem un poc d'oli d'oliva -que prèviament haurérem mesclat amb una mica de safrà- i un ou sense la closca. Després tanquem el film ajuntant les puntes, expulsem tot l'aire i donem voltes al saquet per poder fer un nus amb un fil de cuina. Llavors posem aigua a escalfar i, quan comenci a bullir, hi tirem l'ou. Al cap de quatre o cinc minuts, el retirem, el passem per aigua freda o gel i el reservem.

Finalment, en una paella, saltegem uns maitakes i ja podem començar a emplatar. La presentació d'aquest plat normalment sol ser molt senzilla, es barreja tot i es posa l'ou a sobre, però

en aquest cas proposem la següent: En el fons d'un got hi posem una mica de sal, llavors l'ou poché i seguidament les verdures; en darrer lloc posem els bolets i les patates. Amb l'ajut d'un plat, donem la volta al got i ens quedarà tot en forma de flam. I ja podem gaudir de les millors verdures de l'estiu. Bon profit.



LA FRASE DEL XEF

«He escollit la verdura de Menorca perquè, dins l'estiu, l'albergínia i el carabassó són productes molt saborosos i frescs»

DANI FLORIT

Dani Florit Sabater va néixer a Ciutadella l'any 1972 i als 14 anys ja va començar a fer feina en un restaurant, fent net plats. Va iniciar els estudis de cuina a l'Institut Maria Àngels Cardona però no els va poder acabar perquè va haver de complir amb el servei militar. En acabar, va seguir treballant a la cuina de diferents restaurants: El Pato, La Guitarra, Bianco... fins que va entrar al restaurant es Molí des Racó on, després de passar per les diferents seccions, va arribar a cap de cuina. Des de fa un any i mig té el seu propi projecte, actualment està al front dels fogons de l'emblemàtic restaurant Ca n'Agudet des Mercadal (amb el seu soci Pedro López a la sala), on ha agafat el testimoni de la família Mariano Vadell, i on ofereix cuina tradicional menorquina de qualitat.

EL PRODUCTE DEL MES

Marrania o samfaina: un plat menorquí, un plat mediterrani

Durant els mesos d'estiu l'horta treu la seva màxima esplendor i arreu del mediterrani es cullen les millors verdures: albergínies, carabassons, cebes, tomàtics, pebres, alls... Amb tots aquests fruits de la terra es poden cuinar plats molt saborosos com pugui ser la marrania o samfaina. Aquest és un plat que a Menorca és molt tradicional però cal remarcar que no és exclusiu de l'illa sinó que es pot menjar en moltes regions de la mediterrània. Així, per exemple, a Algèria li diuen *Chakchouka*, a Grècia *briam*, a Malta *kapunata*,



al sud d'Itàlia *ciambotta*, a la Provença *ratatouille*... Si ens centrem a Espanya, aquest plat pot rebre noms tant diferents com *pisto* a Castella, *alboronía* a Andalusia, *tumbet* a Mallorca, *samfaina* a Catalunya o *marrania* a Menorca.

Cal remarcar que aquest plat sol ser cuinat de manera diferent depenent de la regió. A Menorca, per exemple, tenim el costum de no posar-hi tomàtic, cosa que si

fan a moltes altres zones d'Espanya. A Mallorca, en canvi, ho cuinen sense ceba, cosa que sí fem a Menorca. Qüestió de tradicions.



Abans d'acabar, mencionar que la marrania o samfaina és un plat que tant es pot menjar tot sol com acompanyat d'un ou estrellat o *poché*, com hem fet en aquest cas. A més, també és ideal per acompanyar tot tipus de carns i peixos.

En definitiva, és un plat molt saborós que casa perfectament amb tot tipus de menjars i alhora ens permet gaudir de les grans verdures que ens ofereix la terra al llarg dels mesos d'estiu. Tot un luxe!