

Receptari del pèsol negre





Índex

Introducció al receptari del pèsol negre	5
Protocol de cocció	6
Receptari tradicional	7
Pèsols negres	8
Pèsols negres amb costella	10
Receptari amb productes del Berguedà	13
Aperitius i entrants	14
<i>Hummus</i> de pèsol negre	15
<i>Falafel</i> de pèsol negre	16
Crema de pèsol negre i blat de moro escairat	17
Pèsols negres amb menta	19
Empedrat de pèsol negre	20
Amanida amb pèsols i formatge de cabra de quallada àcida	21
<i>Dahl</i> de pèsol negre	22
Ous al plat amb pèsols i sobrassada	23
Pèsols emmascarats	24
Saltat de pèsol negre i blat de moro escairat amb múrgoles, gírgoles i fonoll	25
Guisadet de pèsol negre amb camagrocs i carxofes	26
Plats consistents	27
<i>Burrito</i> de pèsols negres	28
Pèsols saltats amb botifarra del perol acompanyat amb escalopes de foie i reducció de garnatxa negra	30
Pèsols saltejats amb gambes i botifarra o tastet	31
Mandonguilles amb pèsols negres	32
Coll de xai guisat amb pèsols negres	34
Calamar farcit amb pèsols negres	35
Cloïsses amb pèsols negres	37
Idees salades i dolces	38
Pa de pèsol negre	39
Bistec de vedella arrebossat amb farina de pèsol negre	41
Teula dolça de pèsols negres	43

Pèsol en conserva d'oli.....	44
Pèsol negre en textures.....	45

Introducció al receptari del pèsol negre

El treball de promoció del pèsol negre del Berguedà contempla un objectiu prioritari, poder proporcionar eines als actors del territori encarregats de posar el pèsol negre a l'abast del visitant. És amb aquesta voluntat que s'ha preparat aquesta compilació de receptes, per a servir de guia als restauradors i particulars del territori que tinguin la voluntat i curiositat culinària d'ampliar els camps d'acció del pèsol negre a la cuina.

Anterior al receptari proposat es presenta el protocol de cocció obtingut després de l'experimentació tècnica realitzada a la Fundació Alícia. Aquest protocol té la voluntat de fer fàcil la cocció d'un llegum, que encara que per molts conegut, per altres difícil de tractar, sigui pels llargs temps de cocció que el caracteritzen, sigui per la disminució general en el consum de llegums per part d'una societat cada dia més adequada a unes noves formes de viure que l'allunyen de les llargues hores passades a la cuina o sigui simplement per desconeixement.

Un cop obtingut el coneixement culinari per a la correcta cocció del pèsol negre obtenint-ne els millors resultats organolèptics possibles, es continua amb una incursió a la cuina tradicional del Berguedà. En primer lloc es comenten algunes de les receptes més tradicionals i arrelades al territori, riques i bones de per sí, i que han sigut motiu indescartable de la supervivència d'una gastronomia del pèsol negre i de les tradicions que hi són vinculades.

Per acabar es presenten les propostes i idees recollides per la Fundació Alícia, aquest receptari elaborat en la mesura del que ha estat possible amb productes del Berguedà, i que compleix amb unes premisses que el caracteritzen i que pretenen ampliar les possibilitats culinàries d'un llegum propi, autèntic i singular. El pèsol negre un ingredient, un aliment, un producte de la terra que és, i que pot esdevenir cada dia més, el perfecte ambaixador d'un territori que parla per si sol i on la seva cuina i les seves tradicions gastronòmiques són els elements que més que contribueixen a definir-lo i a identificar-lo.

Protocol de cocció

A continuació es descriu el protocol de cocció que millors resultats organolèptics ha aportat al realitzar la cocció del pèsol negre.

Protocol de cocció.

1. **Posar els pèsols en remull amb aigua mineral** (tot i que la de l'aixeta no sembla aportar canvis significativament diferents). **La proporció de pèsols:aigua ha de ser d'un mínim de 1:3. Addicionar un 2% de bicarbonat respecte l'aigua de remull.**
2. **Passades les 16 hores de remull, escórrer els pèsols de l'aigua i esbandir amb aigua de l'aixeta o aigua mineral.**
3. **Posar els pèsols en un cassó amb abundant aigua mineral. Posar el foc a nivell alt. En aquest cas la proporció pèsols:aigua de cocció pot anar des de 1:3 fins a 1:20 depenent de la quantitat de pèsols a coure.** Com més petita sigui la quantitat de pèsols a coure i conseqüentment menor el volum d'aigua total afegida, més gran serà el percentatge d'aigua evaporada respecte el total i per tant més gran la quantitat d'aigua inicial que cal addicionar. **Cal tenir en compte que l'aigua ha de ser la suficient per a cobrir el pèsol durant tota la cocció i cal també tenir en compte el punt 5 del protocol.**
4. **Al iniciar el bull, abaixar el foc fins que el nivell de bombolla sigui mínim** (temperatura de l'aigua aproximada de 90-95°C).
5. **En el procés de cocció es pot afegir aigua, prèviament escalfada, si és necessari perquè no hi hagi problemes de sequedat durant la cocció.**
6. **Al finalitzar 1h i 15' de cocció, es retira del foc i s'hi incorpora la sal.** Aquesta sal dependrà de la quantitat de pèsol però també de la quantitat d'aigua en que aquest és cuit. **La quantitat de sal ha de ser entre el 2% i el 3% respecte el pes de pèsol sec.**
7. **Cal deixar el llegum en repòs dintre la mateixa aigua de cocció fins al seu ús.**

Receptari tradicional

Es presenta una cerca sobre la gastronomia del pèsol negre realitzada al territori del Berguedà des del punt de la gastronomia tradicional vinculada al pèsol negre i encara present avui en dia al territori. La font bibliogràfica principal és el llibre d'en Toni Massanés, La Cuina del Berguedà, evolució i receptari; aquest llibre-recull parla d'una tipologia de cuina concreta, com explica la sinopsis de la mateixa contraportada del llibre "La cuina del Berguedà és cuina de porc, llard, naps, cols, patates i blat de moro. Una cuina tan pobra que no es pot entendre sense l'aportació americana. Així, l'aspecte de la cuina Berguedana esdevé sovint més semblant a les de l'Europa central que a l'ídíl·lic model mediterrani en el qual sembla que hauria d'estar inserida."

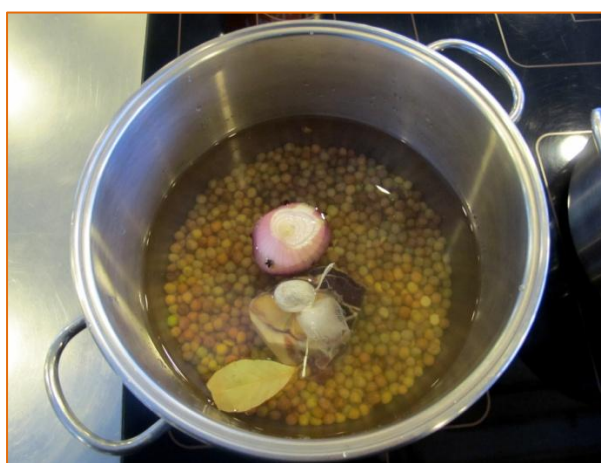
Les receptes presentades al llibre segueixen aquest model de cuina, i les receptes cuinades amb pèsol s'acompanyen d'ingredients de força calòrica elevada. És molt fàcil entendre com una cuina tradicional de muntanya havia de ser, antigament, una cuina energètica: les hores de treball al camp sota el fred d'uns hiverns gèlids, requerien d'una alimentació nutritiva i calòrica. Val a dir que al Corpus del Patrimoni Culinari català també hi és present una recepta de pèsol negre, cuinada de manera molt semblant a la que ens proposa en Toni al seu llibre i que per tant ometem com a recepta diferenciada a l'hora de realitzar el treball.

La cuina tradicional no és immòbil, és estàtica i vàlida en referència a uns temps determinats i en unes condicions concretes. Hi ha però elaboracions, que moltes vegades per la seva simplicitat, perduren al llarg dels anys, esdevenint icones de la cuina tradicional popular. Normalment perquè sigui així, les receptes en qüestió han d'estar cuinades amb elements propis del territori, de fàcil adquisició i de cost reduït, o almenys possible, pels habitants que les cuinen i en possibiliten la durabilitat.

Les dues receptes que es proposen a continuació compleixen amb aquest criteri, l'ingredient principal (el pèsol negre) és propi del territori on les receptes són conegudes com a tradicionals i els altres ingredients, la cansalada, el llard i la costella del porc, obtinguts de la matança del porc, són característics d'una cuina de pagès i d'hivern, una cuina de tradició i necessitada de calories.

Pèsols negres

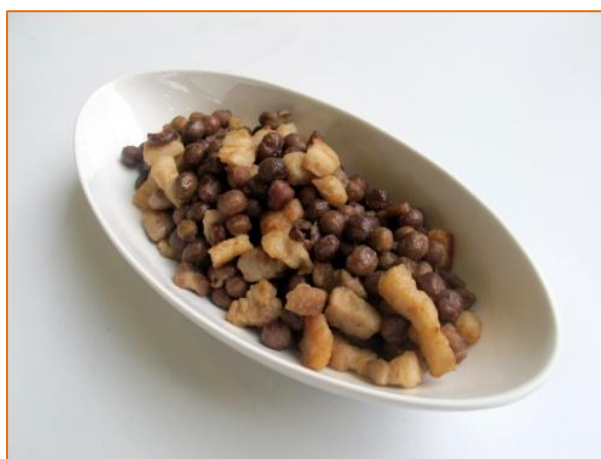
Aquesta seria la recepta més coneguda i clàssica cuinada amb pèsols negres, la que segurament es pot trobar a qualsevol casa on encara es cuinin i als restaurants que n'ofereixen entre la seva oferta. Una recepta cuinada a partir d'un ingredient d'aprofitament, l'os de pernil, i de la part del porc més greixosa i segurament més barata, la cansalada. El resultat és un plat d'hivern, un plat energètic i un plat de cost reduït. Elaboracions similars es feien als pobles de muntanya amb patata o amb patata i col, i amb mongeta o cigró en altres territoris on el cultiu d'aquests llegums era més comú.



Cocció del pèsol negre amb elements aromàtics (ceba, farcell d'herbes i os de pernil).

Ingredients

- 400 g de pèsols negres
- 1 cullerada de bicarbonat
- 1 ceba amb un clau
- 1 os de pernil
- 1 manat d'herbes
- 200 g de cansalada virada
- 1 cullerada de llard o d'oli
- Sal
- All i julivert (opcional)



Elaboració

1. El dia abans poseu a remullar els pèsols amb força aigua i amb una cullerada de bicarbonat.
2. L'endemà poseu a bullir els pèsols amb aigua durant 2 hores, amb la ceba, les herbes, l'os de pernil i una mica de sal (fins que els pèsols siguin tous)
3. Traieu la pell, talleu a daus la cansalada i fregiu-la fins que deixi tot el suc, amb cura, de manera que no us esquitxi massa ni es cremi.
4. A l'hora de servir-los, barregeu els pèsols escorreguts i la cansalada amb els seu suc, passeu-los per la paella i rectifiqueu de sal.
5. Tot i que no consta al llibre aquest plat és acabat de forma tradicional amb all i julivert picat. En alguns dels casos l'all i julivert picats són torrats lleugerament amb oli a la paella abans de ser afegits als pèsols. Hi ha qui només hi afegeix all o qui hi afegeix l'all i julivert picat i cru.

Observacions

Al tastar el plat, l'elevada palatabilitat ens indica que la quantitat de greix és elevada, tot i que el plat resultant és molt gustós.

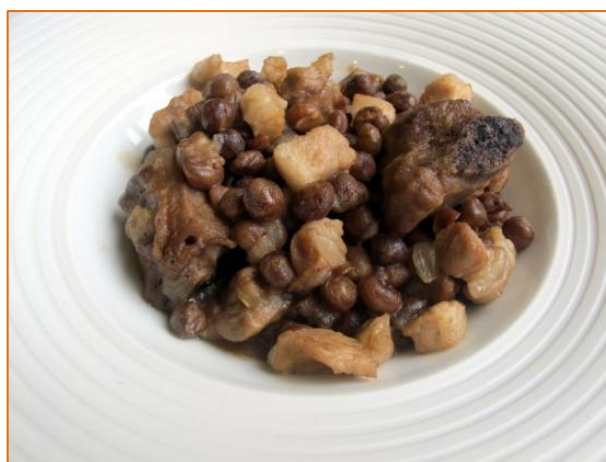
- Seria bo reduir la quantitat de llard per alleugerir la força calòrica i gustativa del plat final. Es podria disminuir la quantitat de llard i addicionar oli d'oliva per mantenir la palatabilitat.
- La cansalada apareix al plat en una proporció bastant gran, similar a la quantitat de pèsols que porta l'elaboració. La quantitat de cansalada pot ser menor i l'adició d'alguna verdura de temporada (carxofa, all o ceba tendra, fonoll, etc.) pot ser una bona alternativa per assolir una millor digestió i fer del plat quelcom més equilibrat alhora que es matisen els gustos.
- El que també és recomanable és equilibrar l'àpat, si els pèsols negres són el plat principal, acompanyar-los d'una amanida amb vegetals crus i algun fruit sec és una bona forma de compensar l'aportació calòrica i obtenir una menja més saludable.

Pèsols negres amb costella

Aquesta recepta, molt semblant a l'anterior, divergeix només per l'adició de la costella de porc entre els seus ingredients. Segurament aquest plat era tradicionalment servit en dies posteriors a la matança quan encara hi havia carn fresca a l'abast, o bé cuinada amb costella de porc confitada, elaboració habitual en moltes cases i masies del Berguedà i altres pobles d'interior.

Ingredients

- 400 g de pèsols negres
- 1 cullerada de bicarbonat
- 1 ceba amb un clau
- 1 os de pernil
- 1 manat d'herbes
- 200 g de cansalada virada
- 300 g de costella de porc (millor si és confitada)
- 130g ceba
- 20g oli
- Sal
- All i julivert (opcional)



Elaboració

1. El dia abans poseu a remullar els pèsols amb força aigua i amb una cullerada de bicarbonat.
2. L'endemà poseu a bullir els pèsols amb aigua durant 2 hores, amb la ceba, les herbes, l'os de pernil i una mica de sal (fins que els pèsols siguin tous)
3. Fregiu la cansalada i la costella amb un pols de sal, abaixeu el foc i afegiu-hi la ceba trinxada.
4. Després afegiu-hi els pèsols amb una mica del seu brou i deixeu-ho coure tapat 10 minuts.
5. Com en el cas de la recepta anterior, l'all i el julivert picat, cru o lleugerament fregit, pot ser afegit a l'elaboració al final de tot.

Observacions

Un altre plat consistent, en aquest cas la quantitat de proteïna ha augmentat considerablement al afegir la costella de porc i per tant la proporció final de pèsol al plat és encara menor que en el cas anterior. Algunes observacions al respecte,

- La ceba, al afegir-la al guisat un cop la cansalada i costella ja són cuites, no acaba de caramel·litzar bé i es pot cremar. Recomanariem apartar la carn de la cassola, coure en el mateix greix la ceba, i un cop aquesta ben cuita i rossa, afegir altre cop la cansalada i costella.
- Al afegir el brou de cocció del pèsol, cal afegir una petita quantitat perquè el resultat no sigui massa líquid, la salsa ha de quedar lligada i melosa, però no han de nedar els pèsols en ella.
- Les verdures no formen part d'aquest guisat quan segurament contribuirien a refrescar-lo, fer-lo més equilibrat i millorar-ne el sabor, diversificant aromes i ampliant el rang dels gustos finals.
- Com en el cas anterior, la quantitat de llard podria reduir-se assolint un plat menys calòric, adaptat a dietes amb necessitats nutritives inferiors.

Receptari amb productes del Berguedà

El receptari que es presenta a continuació té el pèsol negre com a protagonista, sigui actor principal o secundari, de totes les receptes proposades.

Són diversos els objectius que pretén aconseguir aquest receptari:

- Subministrar idees i eines pràctiques per als restauradors i persones del territori interessades en cuinar el pèsol negre de formes diferents a les habituals.
- Oferir receptes acabades, cuinades en alguns casos amb ingredients propis del territori del Berguedà, per a ser cuinades per aquells restauradors que vulguin combinar el pèsol negre amb els altres productes propis del territori.
- Pretén cobrir la totalitat d'elaboracions tipus que existeixen al restaurant, tenint en compte que la idiosincràsia del pèsol no permet elaborar moltes elaboracions dolces, però no descartant aquesta opció en un principi. D'aquesta manera es troben al llarg del receptari aperitius, entrants freds i calents, plats consistents i de cullera i alguna que altre elaboració que pot ser servida en el moment de les postres.
- Cobrir la diferent tipologia de formats amb que es pot treballar amb el pèsol negre, ec, en farina, remullat i cuit, i tenint en compte les diverses estacions de l'any a l'hora de ser combinat; al ser un ingredient sec la temporada del pèsol negre (sec) és teòricament inexistent i per tant la varietat d'ingredients amb que es pot combinar és àmplia i diversa.
- Inspirar-se en la cuina d'altres cultures gastronòmiques on el llegum sec utilitzat en la recepta original ha estat substituït pel pèsol i en alguns casos adaptada la recepta final per fer-la formar part del territori o a uns gustos diferenciats d'aquells que són propis d'altres cultures gastronòmiques.
- Incloure receptes típiques de la cuina catalana que habitualment són cuinades amb altres llegums secs (i fins i tot frescos), siguin aquests mongetes, llenties, faves o cigrons.

Esperem que el resultat obtingut sigui del gust d'aquell que cuini les receptes presentades i que no esdevingui un receptari tancat; a partir de les idees proposades, les receptes que es poden arribar a cuinar amb un ingredient versàtil com ho és el pèsol negre poden ser infinites.

El receptari s'ordena segons un teòric ordre de consum dels plats en un àpat. Al final del tot hi ha un capítol dedicat a idees o conceptes d'elaboracions cuinades amb pèsol negre i que poden servir per sumar o formar part d'altres receptes elaborades.

Aperitius i entrants

El pèsol pot ser un ingredient principal però també un coprotagonista important. Tot i que com a llegum és ric en contribució energètica, pot ser combinant amb elements frescos que contribueixin a equilibrar el plat, alhora que pot ser ingredient d'elaboracions pensades per ser consumides com a aperitius.

Aquest capítol inclou aquestes diverses possibilitats culinàries del pèsol, adaptant-se a aquelles elaboracions que poden servir per iniciar un àpat. Tant poden ser petites porcions o peces que serveixen per obrir la gana com poden esdevenir plats quantiosos que poden servir perfectament per iniciar un àpat en forma d'un primer plat substanciós.

Els exemples proposats contemplen temperatures (fred i calent), estacionalitat (ingredients diferenciats segons les estacions) i incorporacions gastronòmiques inspirades en altres cultures culinàries (tant en ingredients utilitzats i per tant en gust final com en inspiració a l'hora de generar la recepta).

Humus de pèsol negre

Aquesta recepta treballa amb el pèsol cuit i triturat, eliminant-ne la pell per a obtenir una millor textura del puré resultant alhora que segurament una millora en la seva digestibilitat.

La recepta està inspirada en la cultura àrab, l'*humus* és una elaboració habitual que els àrabs consumeixen sola, o amb pa de pita, i també com a acompanyament d'altres plats. Aquesta versió feta amb pèsol negre, i bastant fidel a l'original, és només una idea del que es pot fer amb un puré de pèsol negre. Aquest, potenciat en gust amb espècies o herbes del territori, pot esdevenir un aperitiu perfecte, substituït de la típica olivada, per fer passar la gana al comensal mentre escull els plats que procedirà a consumir.

Cal fer notar que aquest és un aperitiu apte per a vegetarians i fins i tot per a vegans en cas d'eliminar el iogurt de la formulació proposada, és bo disposar de plats a la carta aptes per a un públic més ampli. A més aquest és un aperitiu que no inclou proteïna ni cap ingredient amb un cost molt elevat així que gaudeix d'uns costos globals de producció menors i per tant és més fàcil de poder oferir al comensal com a detall per iniciar l'àpat.

Ingredients

- 225g pèsols negres cuits
- 30g *tahin* (pasta de sèsam)
- 1c/s suc de llimona
- 30g iogurt natural
- 3g all
- 0,3g comí
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

1. Pelar i trossejar l'all.
2. Posar els pèsols negres, el *tahin*, l'all i el suc de llimona en un recipient ample.
3. Triturar amb un braç elèctric. Afegir una mica de comí.
4. Colar i servir.

Falafel de pèsol negre

Aquesta recepta es proposa en referència a totes aquelles receptes trobades on el pèsol remullat pot servir per a futures preparacions sense requerir de la cocció del mateix.

La recepta s'inspira en el popular *falafel* de tradició aràbiga i se'n reproduïxen els ingredients que serveixen d'acompanyants pel pèsol. Observem com algunes de les herbes i espècies mencionades són carminatives i per tant sembla que puguin tenir un efecte positiu sobre la digestibilitat de la menja. Com en el cas anterior aquesta és una recepta vegetariana que pot esdevenir vegana si l'acompanyament proposat no és una salsa de iogurt sinó un oli d'herbes per exemple.

Aquesta idea és sobretot innovadora al donar-li al pèsol negre un tractament poc habitual, un triturat del pèsol només remullat, alhora que és una elaboració final, una elaboració fregida, una elaboració que pot sorprendre al comensal. Combinada amb una salsa fresca de iogurt elaborada amb les mateixes herbes fresques amb que és cuinat el *falafel* (o altres herbes pròpies del territori o al gust del cuiner o consumidor) proporcionen un aperitiu o un primer plat per compartir perfecte per a la restauració del territori.

Ingredients

- 200g pèsols negres hidratats
- 50g ceba
- 6g all
- 10g julivert picat
- 10g coriandre picat
- 1g comí en pols
- 2g coriandre en pols
- 2g pebre vermell dolç
- 2g sal
- 0,8g pebre negre



Elaboració

1. Triturar tots els ingredients menys les herbes fresques.
2. Picar les herbes i afegir-les a la barreja anterior (si fa falta es pot afegir una mica d'aigua).
3. Fer boles de la mida d'un albercoc petit i aplanar-les amb les mans.
4. Fregir-les en oli (180°C) durant uns 5 - 7 min o fins que els *falafels* estiguin daurats de fora.
5. Es pot acompanyar amb salsa de iogurt feta amb julivert picat.

Crema de pèsol negre i blat de moro escairat

En aquesta elaboració es combinen quatre ingredients molt presents al Berguedà, dos d'ells singulars i únics a dia d'avui, el pèsol negre i el blat de moro escairat, els altres dos, més comuns, no deixen de ser identificatius del territori, el bolet i el porc.

El blat de moro escairat requereix d'una llarga cocció. Es pot hidratar la nit abans amb bicarbonat tot i que no és necessari i bullir-lo amb aigua almenys durant dues hores perquè el gra obtingut sigui tendre.

La proposta és fer una crema amb el llegum i el cereal i combinar-les en un vas aprofitant la seva disparitat de colors (blanc i marró). Una cansalada cruixent i un bolet saltejat (en aquest cas camagroc) aporten gust i textura a una elaboració que pot ser un perfecte aperitiu per un àpat familiar elegant o per iniciar una menja en un restaurant, sigui aquest de caire tradicional o de cuina d'avantguarda.

Ingredients

- 40g cansalada
- 20g camagroc
- 15g oli d'oliva verge extra
- sal

Crema de pèsol:

- 150g pèsols negres cuits
- 10g ceba
- 10g porro
- 80g aigua de cocció

Crema de blat de moro escairat:

- 150g blat de moro escairat cuit
- 180g aigua de la cocció
- 10g ceba
- 10g porro



Elaboració

Per fer la crema de pèsols,

1. Pelar i tallar la ceba i el porro a juliana i sofregir amb un raig d'oli d'oliva.
2. Afegir el pèsol negre i l'aigua de cocció.
3. Triturar tot amb un braç triturador i reservar.

Per fer la crema de blat de moro escairat,

1. Pelar i tallar la ceba i el porro a juliana i sofregir amb un raig d'oli d'oliva.
2. Afegir el blat de moro escairat i l'aigua de cocció.
3. Triturar tot amb un braç triturador i reservar.

Finalització plat,

1. Saltejar els camagroc, reservar. Fregir la cansalada.
2. Per servir el plat, es pot posar el camagroc a la base, afegir les dos cremes i per sobre la cansalada fregida.



Pèsols negres amb menta

Les avui populars i tradicionals faves amb menta (fredes i en amanida) varen ser una de les primera aportacions que va fer en Josep Mercader (xef del restaurant Motel, a Figueres) a la cuina catalana moderna, la que segurament va marcar un inici de l'era gastronòmica catalana que va culminar amb la cuina d'en Ferran Adrià a el Bulli de Roses.

Aquesta amanida consta d'una suposada versió de les faves a la catalana (cuinades, entre altres ingredients, amb carn de porc i menta) en que les faves de primavera (fresques i tendres) es combinen amb pernil, peu de porc, enciam, menta i una vinagreta de mostassa i vinagre de xerès. Un plat sorprenentment bo que avui es pot trobar a la carta de molts restaurants de cuina catalana (i segurament d'estrangera).

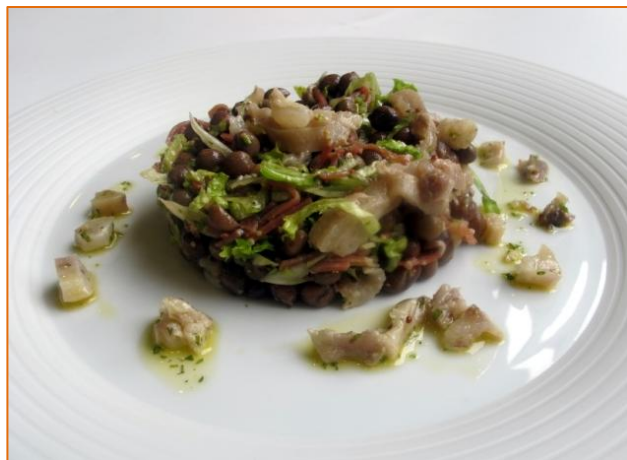
La versió proposada, amb pèsol negre, és una combinació sorprenentment gustosa, que aporta arguments de frescor al pèsol negre alhora que li subministra una entitat i un valor que la fan digne d'aquelles cartes de primavera i estiu del territori del Berguedà.

Ingredients

- 150g pèsols negres cuits
- 20g enciam
- 50g peus de porc
- 20g pernil ibèric
- 0,3g menta picada
- 10g oli d'oliva verge extra

Vinagreta:

- 2,5g vinagre de xerès
- 2,5g mostassa
- 0,5g sal
- 0,1g pebre negra
- 0,5g menta picada



Elaboració

1. Netejar i tallar l'enciam a juliana, reservar.
2. Tallar a tires els peus de porc, el pernil ibèric i barrejar amb l'enciam, els pèsols cuits i la menta picada, reservar.
3. Barrejar tots els ingredients de la vinagreta i ajuntar a la barreja de l'amanida.
4. Servir amb l'ajuda d'un motllo rodó.
5. Per decorar es poden picar uns daus de peus de porc, picar menta i barrejar amb una mica de vinagreta.

Empedrat de pèsol negre

L'empedrat és una amanida popular de les terres catalanes, sobretot és present a la Catalunya vella en àpats d'estiu. L'elaboració original consta de mongeta seca cuita combinada amb bacallà i ceba, entre altres ingredients, variables segons qui ho cuini. S'amaneix amb una vinagreta d'oli, vinagre, sal i pebre. Les olives també són un ingredient habitual de l'empedrat.

La idea de fer un empedrat de pèsol negre segurament no és molt innovadora, no ens estranyaria trobar-ne alguna amanida en territori Berguedà, però recolza la idea de combinar el pèsol amb ingredients frescos i ser servits en fred, a més, en aquest cas compta amb la incorporació d'un ingredient tant nostrat en terres d'interior com és el bacallà sec. Aquesta amanida és perfecte a l'estiu si s'hi afegeix pebrot vermell i verd però també es pot adaptar a temps de fred si s'acompanya d'escarola, fules d'espínacs, ceba i bacallà.

Ingredients

- 120g pèsols negres cuits
- 30g bacallà
- 20g ceba tendra
- 25g pebrot verd
- 25g pebrot vermell
- 5g vinagre de bota
- 8g oli d'oliva verge extra
- 0,2g pebre negre
- 0,3g sal
- 0,5g julivert
- 3u olives verdes
- 3u olives negre



Elaboració

1. Tallar la ceba tendra, el pebrot vermell i verd a daus petits.
2. Esmicolar el bacallà sec, posar a punt de sal i reservar en oli.
3. Barrejar tots els ingredients i amanir amb el vinagre, l'oli, pebre negre, sal i el julivert picat.
4. Servir l'empedrat sobre una base d'escarola o un altre tipus d'enciam.

Amanida amb pèsols i formatge de cabra de quallada àcida

Aquesta amanida, inspirada en territori Berguedà, combina gustos, sabors i textures per aportar un resultat organolèptic satisfactori i sorprenent al comensal. El pèsol negre s'hi troba en dues textures, fet en puré, i servit de base per a la vinagreta que amaneix el plat, i fregit.

Pèsol negre remullat i fregit.

El concepte és divertit, un cop el pèsol és remullat cal posar-lo, en quantitats moderades, en una paella amb un xic d'oli d'oliva, tapar la paella, i esperar que el pèsol es torri, se'n trenqui la pell i enfosqueixi.

Aquests pèsols, ideals per picar o per aportar un toc cruixent al plat, són una manera divertida i diferent de presentar el pèsol negre.

La combinació d'aquesta vinagreta de pèsol i aquest pèsol fregit es complementa amb un producte del territori com és el formatge artesà. En aquest cas es treballa amb un formatge de cabra de quallada àcida, tou i humit, ideal per aportar un contrapunt a l'amanida d'enciams i als pèsols cruixents. El pebrot escalivat aporta dolçor, acidesa i color i fa de l'amanida un plat organolèpticament més ric en matisos.

Ingredients

- 15g pèsols negres cuits
- 8g pèsols negres remullats
- 30g pebrot vermell escalivat
- 45g enciam
- 20g formatge del tipus Carrat Bauma del Berguedà o altre de característiques similars
- 13g oli d'oliva verge extra
- 2g vinagre Fòrum agredolç
- 0,5g sal



Elaboració

1. Amb el pèsol cuit fer un puré, colar i reservar.
2. Amb els pèsols remullat saltejar-los amb un raig d'oli d'oliva i reservar.
3. Fer daus del formatge de cabra.
4. Escalivar el pebrot escalivat i tallar a tires.
5. Fer una vinagreta amb el puré de pèsol, l'oli d'oliva verge extra i la sal.
6. Muntar l'amanida amb els enciams, formatge, pebrot escalivat i pèsols fregit.
7. A l'hora de servir el plat mullar amb la vinagreta.

Dahl de pèsol negre

El *dahl* (*dal* o *daal*) hindú és un nom que defineix un plat de llegums cuinat, desproveïts aquests de la seva pell. Normalment es cuina amb llentia pelada, verdures i espècies i es menja calent.

Aquest és un exemple del què es pot fer amb els pèsols negres per proporcionar-li unes característiques gustatives diferenciades, i fins a cert punt exòtiques, que fan de l'elaboració final una menja sorprenent. Es presenta aquest *dahl* cuinat segons la recepta original, però com en els casos dels altres plats originaris d'altres territoris, les espècies o verdures poden ser adaptades al paladar i gust del cuiner. Aquest *dahl* pot servir tant d'aperitiu com de primer plat com també pot ser una ideal combinació servida com a acompanyament d'una carn rostida que contribuirà a refrescar. És un plat molt gustós que essent vegetarià acontentaria el paladar d'aquells més carnívors amb ganes de tastar gustos diferents maridats amb ingredients tradicionals.

Ingredients

- 180g pèsols negres cuits
- 85g ceba
- 8g all
- 1,15g gíngebre ratllat fresc
- 1g pebre vermell picant
- 5g *massala*
- 17g tomàquet concentrat
- 200g aigua
- 2g sal
- 0,5g pebre negre
- Oli d'oliva verge extra



Elaboració

1. Pelar i tallar la ceba i l'all.
2. En una paella amb un raig d'oli sofregir la ceba, l'all i el gíngebre ratllat fresc.
3. Un cop estigui sofregit, afegir el pèsols i seguidament afegir les espècies i la sal.
4. Un cop ben remenat afegir el tomàquet concentrat i l'aigua, deixar coure fins que es redueixi l'aigua.
5. Un cop reduïda l'aigua, ja es pot servir.

Ous al plat amb pèsols i sobrassada

Els ous al plat són un plat internacional, però els tradicionals i a la catalana han deixat de presentar-se i trobar-se als restaurants de forma habitual. Una salsa de tomàquet, un embotit del porc (botifarra blanca o sobrassada en són exemples) i uns ous feliços conformen un plat senzill i deliciós.

En aquest cas la combinació es proposa per dos motius principals. El primer, és combinar el pèsol amb el tomàquet; la cuina catalana no sol barrejar faves i pèsols amb tomàquet, la majoria de sofregits que fan de base a guisats d'aquests llegums solen ser només de ceba, la combinació li pot resultar, a un català acostumat a la seva cuina tradicional, fins i tot una mica atrevida. El pèsol negre però, no té la barrera del color (si és que aquesta és la barrera), i a més, en aquest cas al incorporar-hi la sobrassada, aporta al resultat final una combinació de gustos potents; dolç i salat, àcid i fumat. L'ou, cuit al seu punt, fa de salsa per lligar sabors i donar melositat a la resta d'ingredients.

Ingredients

- 1u ou feliç
- 120g pèsols negres cuits
- 60g sobrassada
- 65g tomàquet fresc
- 10g alls tendres
- Julivert picat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

1. Pelar i tallar els alls tendres a rodanxes.
2. Saltejar els alls amb els pèsols negres i la sobrassada a daus.
3. Ratllar el tomàquet i sofregir-l'ho.
4. Barrejar el sofregit de tomàquet amb els pèsols i la sobrassada, posar-ho en una cassola apte per forn, afegir l'ou a sobre i coure al forn durant 8 minuts.

Pèsols emmascarats

Les patates emmascarades es poden menjar en territori de muntanya a qualsevol dels àpats. Poden ser un esmorzar de forquilla, acompanyades de botifarra del perol i cansalada, un dinar perfecte acompanyades de botifarra negra i un sopar potent amb cansalada i all. La patata emmascarada no deixa de ser una forma de donar gust a un tubercle, la patata, mitjançant el greix gustós i melós d'alguna de les carns del porc. Les més habituals i buscades són les de botifarra negra.

Al Berguedà la patata emmascarada té una particularitat, i és que tradicionalment es cuinava, i es cuina, amb la carn de porc amanida amb sang per a fer botifarra negra però abans que aquesta sigui embotida i cuïta. D'aquesta manera el resultat és sorprenentment encaramel·lat i saborós.

La versió proposada, tot i que està feta amb botifarra cuïta, incorpora el pèsol negre com un ingredient més del sofregit de ceba i botifarra i aporta color, gust i textura a una elaboració de les que agraden sempre.

Ingredients

- 100g pèsols negres cuïts
- 10g all tendre
- 90g botifarra negra
- 200g patata
- Oli d'oliva verge extra
- Julivert
- Sal



Elaboració

1. Bullir la patata sencera.
2. Pelar la patata i aixafar amb una forquilla, reservar.
3. Pelar i tallar els alls tendres a rodanxes i saltejar-los amb oli.
4. Obrir la botifarra negra i esmicolar. Coure a la paella amb oli.
5. Afegir els pèsols, la patata aixafada i posar a punt de sal, amalgamar tots els ingredients.
6. Amb l'ajuda d'un motllo muntar el plat, afegir un raig d'oli cru i julivert picat.

Saltat de pèsol negre i blat de moro escairat amb múrgoles, gírgoles i fonoll

En aquest plat es volen combinar dos ingredients singulars del Berguedà, el blat de moro escairat i el pèsol negre, amb altres ingredients del Berguedà en temporada de primavera.

La múrgola és un bolet de primavera, gustós i de textura particular, un gomós suau, el fonoll, bulb de primavera, aporta frescor, aroma i dolçor al plat que s'acaba refrescant amb les mateixes fulles de fonoll. Una combinació aromàtica i singular per iniciar l'àpat.

Ingredients

- 100g pèsols negres cuits
- 100g blat de moro escairat cuit
- 25g gírgola
- 30g múrgola
- 50g de fonoll
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre



Elaboració

1. Netejar el fonoll i tallar-lo a làmines fines en vertical per obtindre unes formes irregulars.
2. Saltejar a la paella amb oli sense que esdevingui molt tou. Just per agafar color i elasticitat.
3. Si la múrgola és fresca, saltejar-la lleugerament en oli, si és seca, hidratar-la prèviament i saltejar-la a continuació.
4. Tallar les gírgoles a tires fines i saltejar-les.
5. Barrejar a la mateixa paella el fonoll, les múrgoles i les gírgoles, incorporar els pèsols negres i el blat de moro escairat. Saltejar el conjunt, rectificar de sal i pebre i servir.
6. Decorar amb unes fulles de fonoll que contribueixen a refrescar l'elaboració.

Guisadet de pèsol negre amb camagroc i carxofes

Una altre combinació de productes de temporada, en aquest cas d'hivern. Un menjar de cullera que barreja els cors de la carxofa, torrats i cruixents, amb la dolçor i aroma de bosc del camagroc. Tot el conjunt amalgamat amb el pèsol i la seva aigua de cocció. Un plat de cullera ideal per escalfar un sopar de finals de tardor.

Ingredients

- 200g pèsols negres cuits
- 65g carxofes
- 50g camagroc
- 100g aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

1. Pelar, tallar i sofregir la ceba fins que sigui daurada i cuita.
2. Netejar i tallar les carxofes, en una paella amb oli marcar-les banda i banda perquè agafin color i tapar-les perquè es coquin amb el seu propi vapor, reservar.
3. Netejar i saltejar el camagroc, afegir el pèsol negre i les carxofes.
4. Saltejar el conjunt i servir.

Plats consistents

Un plat consistent no només es determina per la quantitat calòrica del conjunt sinó moltes vegades per la proporció o tipologia de l'ingredient principal. Aquest, generalment proteic i dintre de la categoria de les carns o dels productes del mar, pot ser protagonista alhora que acompanyat de multitud de llegums, verdures o altres ingredients.

A continuació es proposen uns plats que compleixen amb aquestes característiques i que poden servir com a la part més important i substancial de l'àpat. En la seva majoria els pèsols es combinen amb algun ingredient carni presents de forma tradicionals en molts plats d'elaboració catalana popular, en altres casos els pèsols serveixen com a font d'inspiració per altres menges que originàriament provenen de territoris més llunyans.

En tot cas, el pèsol pot substituir a moltes altres llegums en plats de consum habitual i transversal que tots cuinem a casa, es proposen doncs només algunes receptes que ens han semblat representatives i que poden originar idees d'elaboració diferents i curioses per al pèsol negre.

Burrito de pèsols negres

Un *burrito* és una elaboració mexicana a base d'una *tortilla* de blat de moro que envolta *frijoles*, carn, formatge i espècies entre altres ingredients. Les versions són infinites i és un típic menjar de carrer on l'ingredient farinaci envolta la resta d'ingredients de que es compona, el mateix que passa amb altres elaboracions pròpies de l'*street food* com ho són els internacionals *frankfurts* i hamburgueses però també la més nostrada clotxa.

En aquest cas la proposta és substituir els *frijoles* per pèsols negres. La seva similitud cromàtica és evident, i la seva forma més rodona no és un inconvenient per aportar substància calòrica i consistència a l'elaboració. Aquesta elaboració pot ser adaptada als ingredients del gust del consumidor i proposada com a menjar per consumir a peu dret en un local de menjar ràpid.

Ingredients

- 1u *tortilla*
- 60g crostó o cap de mort de vedella a tires
- 5g *jalapeños* o bitxos Berguedans frescos o en conserva de vinagre
- 20g pebrot verds
- 20g pebrot vermell
- 40g pèsols negres cuits
- 10g formatge per fondre (del tipus Urgèlia o algun serrat dels Pirineus) o algun formatge de cabra del Berguedà esmicolat
- Coriandre
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

1. Netejar i tallar a tires el pebrot verd, el pebrot vermell i la carn de vedella.
2. Fer rodanxes del *jalapeño* o el bitxo Berguedà.
3. Saltejar el pebrot verd, el pebrot vermell i la vedella.
4. Torrar la *tortilla* lleugerament. En cas de no tenir *tortilles* aquesta elaboració també es pot fer amb *burritos*, *fajitas* o amb pa de pita, variant així el resultat final però aportant notes internacionals al plat a través de la tipologia de farinaci que el conté.
5. Incorporar a dins la *tortilla* el pebrot vermell, el pebrot verd, la vedella, el *jalapeño*, el formatge i el coriandre tallat. Els pèsols es poden afegir sencers o bé aixafats lleugerament amb una forquilla, obtenint així un ingredients que es barreja de forma més notable amb la resta d'ingredients de l'elaboració.
6. Aquest plat es pot acabar amb alguna salsa que farà de l'elaboració una menja més melosa. Es pot realitzar una salsa típica sud-americana, el pico de gallo, consistent en tomàquet, pebrot (o bitxo) i ceba, tallades totes les verdures a daus fins i amanides amb sal, oli, vinagre i herbes aromàtiques. Un altre opció és fer uns salsa de tomàquet picant o bé una salsa suau de iogurt. La imaginació del poder pot complementar aquest plat de la manera més apropiada segons els seus gustos i preferències.

Pèsols saltats amb botifarra del perol acompanyat amb escalopes de foie i reducció de garnatxa negra

Aquesta recepta és una proposta gastronòmica en que els ingredients combinats suggereixen uns gustos melosos i profunds al comensal. Un cop tastat el plat podem assegurar que el resultat és tant bo com la imatge visual que suggereix.

La botifarra del perol és perfecta per acompanyar al pèsol saltejat, li aporta melositat, greix i textura. El foie *poêle* o *micuit* marcat a la paella combina a la perfecció un cop barrejat amb el saltejat, fonent-se entre els pèsols per amalgamar els sabors unificats un cop a la boca. I la reducció de garnatxa dolça és una combinació perfecta per aportar força i un contrapunt dolç a un plat que pot ser digne dels millors restaurants.

Ingredients

- 60g botifarra del perol
- 100g pèsols negres cuits
- 1u all
- 50g vi de garnatxa
- 70g foie *poêle* o *micuit*
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

1. Pelar i picar l'all.
2. Saltejar l'all amb els pèsols i afegir la botifarra del perol prèviament tallada a daus.
3. Tallar el foie *micuit* a la mida adequada i marcar a la paella.
4. Fer una reducció amb el vi de garnatxa fins assolir la consistència d'una salsa.
5. Servir els pèsols amb les escalopes de foie a sobre i afegir un raig de reducció de garnatxa pel damunt.

Pèsols saltejats amb gambes i botifarra o tastet

Un mar i muntanya que combina dos ingredients ben nostres, la botifarra negra, que representa aquell ingredient més terrenal, la sang de l'animal i la seva carn en un mateix aliment; amb les gambes, el refinament marítim per excel·lència. Aquesta parella requereixen d'un factor unificador que faci del plat quelcom sublim i aquest és el paper del pèsol negre.

L'all tendre, refresca el pèsol i el conjunt dels dos ingredients amb el gust de la gamba a la planxa i la botifarra desfeta entre els pèsols, fan d'aquest plat una combinació perfecte per a exercir de plat principal amb nom i cognoms.

En aquest cas la botifarra utilitzada és la negra ja que la seva dolçor és de molt bon combinar amb la delicadesa salada de la gamba. Tot i així la botifarra crua, la que al Berguedà es coneix com a tastet, pot ser una combinació molt encertada per formar part d'aquest plat.

Ingredients

- 150g pèsols negres cuits
- 40g botifarra (blanca, negra del perol o tastet, és a dir, crua)
- 3u gambes
- 1u all tendre
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

1. Separar el cap de la cua dels llagostins.
2. Saltejar els caps de les gambes en oli i deixar infundir per aconseguir un oli de gamba.
3. Pelar i tallar l'all tendre a rodanxes.
4. Saltejar l'all tendre amb els pèsols i la botifarra negra tallada a rodanxes.
5. Pelar les cues, marcar-les a la paella amb un xic d'oli, salar i reservar.
6. Servir el plat amb els pèsols saltejats i col·locar les gambes al damunt, mullar amb l'oli de gambes.

Mandonguilles amb pèsols negres

La base d'una bona cuina de cassola és un bon sofregit, segurament ja ho haureu sentit a dir, però igualment important són els altres ingredients. Una bona carn de porc i vedella i uns pèsols ben bullits i de textura fina faran d'aquestes mandonguilles amb pèsols, habitualment cuinades amb pèsol fresc i verd, una alternativa fantàstica per a un guisat d'hivern.

Ingredients

Per a les mandonguilles:

- 200g carn picada de porc
- 200g carn picada de vedella
- 5g all
- 5g julivert
- 5g pa ratllat
- 1u ou
- Sal

Per al sofregit:

- 100g ceba
- 5g all
- 20g tomàquet
- 20g moscatell
- 200g pèsols negres cuits
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Per a la picada:

- 10g avellana torrada
- 5g all
- Julivert picat



Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients de les mandonguilles, amassar correctament, fer mandonguilles de mida mitjana i reservar.
2. Pelar i tallar a brunoise la ceba i l'all.
3. En una cassola amb oli d'oliva sofregir la ceba i l'all deixar coure fins que hagi caramel·litzat el sofregit, afegir el tomàquet prèviament ratllat i continuar la cocció fins que sigui cuit.
4. Afegir el moscatell i deixar evaporar l'alcohol. Retirar el sofregit de la paella.
5. A la mateixa paella i amb l'oli just fregir les mandonguilles fins que siguin rosses.
6. Un cop daurades afegir el sofregit i afegir aigua fins a cobrir lleugerament, deixar coure uns 10 minuts. Afegir els pèsols, deixar que arrenqui el bull de nou.
7. Per fer la picada, posar els ingredients en un morter i triturar.
8. Afegir la picada, coure un minut i servir.

Coll de xai guisat amb pèsols negres

Un plat molt tradicional de la cuina catalana, cuinat altre vegada sense tomàquet, tradicionalment amb un sofregit de ceba tallada llarga. El coll de xai, una part teòricament poc noble de l'animal, assoleix la seva màxima esplendor al ser guisada amb ceba durant una bona estona.

El pèsol negre és un excel·lent substitut del pèsol fresc, la seva dolçor acompanya a la ceba i arrodoneix el gust del coll de xai, un gust potent que un cop ben cuinat i acompanyat d'ingredients de qualitat i amb personalitat suficient esdevé una carn tendra i melosa de gust suculent.

Ingredients

- 470g coll de xai
- 100g ceba
- 5g all
- 25g conyac
- 200g pèsols negres cuits
- 165g carxofa
- 500g aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Per a la picada:

- 10g avellana torrada
- 5g all

Elaboració

1. En una cassola fregir el coll de xai i reservar.
2. Pelar i tallar la ceba a juliana.
3. Pelar i picar l'all.
4. A la mateixa cassola sofregir la ceba i l'all, un cop cuits afegir el conyac i deixar que s'evapori l'alcohol.
5. Afegir el coll de xai al sofregit, cobrir amb aigua i deixar coure fins que la carn sigui tendre.
6. Netejar i tallar les carxofes, en una paella amb una mica d'oli marcar-les banda i banda perquè agafin color.
7. Afegir les carxofes a la cassola, afegir un xic d'aigua si hi fa falta i deixar coure durant 5 minuts.
8. Afegir els pèsols negres cuits i la picada, deixar amalgamar el conjunt i servir.

Calamar farcit amb pèsols negres

Un altre mar i muntanya, aquí qui pren protagonisme però és el calamar que com la *tortilla* envolta la resta d'ingredients de l'elaboració.

El farcit, habitualment fet amb sofregit, carn picada i les potes del calamar, és aquí acompanyat de pèsols negre. Aquests li aporten textura i suavitzen el gust. El pèsol apareix allà on menys se'l espera el comensal, a dintre un calamars farcit.

Ingredients

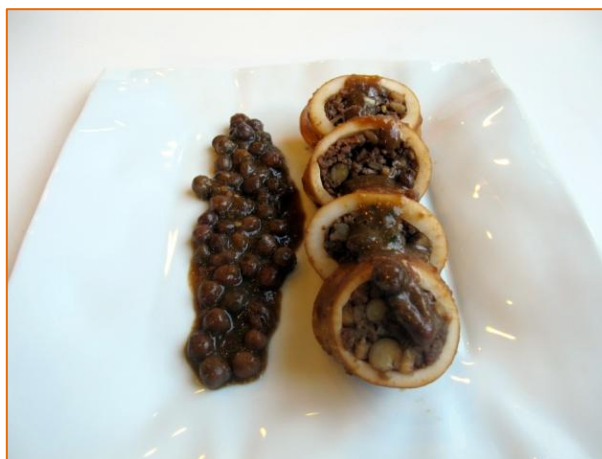
- 160g calamar sencer
- 100g farcit
- 150g pèsols negres cuits

Per al farcit:

- 20g ceba
- 1g all
- 4g oli d'oliva verge extra
- 25g calamar
- 40g carn picada de vedella
- 20g pèsols negres cuits
- 15g tomàquet
- Sal i pebre

Per a la salsa:

- 100g ceba
- 20g moscatell
- 5g all
- 5g farina
- Aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

1. Netejar el calamar, separant les aletes i les potes, reservar per separat.

Per al farcit,

1. Pelar i tallar l'all i la ceba a brunoise.
2. En una cassola amb oli, fer un sofregit amb la ceba i l'all fins que siguin cuits. Un cop cuit el sofregit afegir el tomàquet ratllat prèviament.
3. Tallar a daus petits les aletes i les potes del calamar i afegir al sofregit.
4. Afegir la carn picada de vedella i remenar bé. Posar a punt de sal i pebre.
5. Un cop fet el farcit, farcir el calamar i tancar-lo amb dos escuradents.

Per a la salsa,

1. Sofregir la ceba i l'all a foc lent, afegir moscatell i un cop reduït, afegir la farina i un mica d'aigua o brou.
2. Marcar el calamar, afegir a la salsa, incorporar els pèsols cuits i la picada. Deixar amalgamar els gustos i servir.



Cloïsses amb pèsols negres

Segurament perquè la mongeta viu millor a altituds més baixes, la combinació de la cloïssa i la mongeta ha esdevingut un plat habitual i popular de moltes cases de pescadors i de costa.

La salsa que lliga el plat, amb un toc de vi blanc i julivert, combinada amb la salinitat i dolçor de la cloïssa, fan d'aquesta elaboració una candidata perfecta per ser cuinada amb pèsol negre, que dolç i melós, acompanya la resta d'ingredients alhora que no amaga els seus propis matisos organolèptics.

L'elaboració està pensada com un plat de cullera, aquells plats savis i sucosos on una petita proporció de líquid (que lluny de ser aigua clara té consistència i gust propi) amalgama la resta dels ingredients. Tot i que una imatge pot valdre més que mil paraules, en aquest cas us animem a intentar cuinar aquesta combinació que en boca resulta dolça, salada, fresca i umami, quatre gustos en una sola cullerada.

Ingredients

- 100g ceba
- 14u cloïsses
- 150g pèsols negres cuits
- 200g brou de coure els pèsols
- 50g vi blanc
- 5g farina
- 4g julivert
- 3g sal
- 0,2g pebre negra
- Oli d'oliva verge extra



Elaboració

1. Pelar i tallar la ceba a brunoise, sofregir amb el julivert sense que es dori.
2. Afegir la farina per lligar la salsa, incorporar el vi blanc i deixar reduir.
3. Afegir el brou de coure els pèsols, deixar que la farina faci la seva feina espessidora i que l'aigua es redueixi fins assolir un suc de consistència adequada.
4. Addicionar les cloïsses, tapar i deixar que s'obrin.
5. Per últim afegir el pèsol negre incorporant-lo a la salsa i les cloïsses, deixar que s'amalgami el conjunt, rectificar de sal i pebre si fa falta, comprovar que l'elaboració queda prou sucosa (en cas contrari afegir una mica de brou i deixar arrencar el bull de nou) i servir calenta.

Idees salades i dolces

La ideació del cuiner pot ser infinita i moltes vegades les combinacions d'ingredients i tècniques dependran del contingut de la despensa i del temps de que es disposa i els plats sorgits poden ser sorprenents a ulls del consumidor. Altres vegades, però, el ritme d'una cuina o servei o els perjudicis previs entorn l'ús d'alguns ingredients poden fer passar per alt algunes idees i combinacions diferents a les que són habituals.

És per aquests motius que es presenten a continuació algunes idees que potser no són plats complerts en sí mateixos (tot i que també es proposen algunes maneres d'acabar-los arrodonint) però que poden servir com a base per a futures elaboracions i que a més donen una volta a l'ús habitual del pèsol negre.

Què fer amb la farina del pèsol negre? Com canviar la textura del pèsol negre? Com fer una elaboració sorprenentment diferent però conservant-ne el gust? Esperem respondre a aquestes preguntes amb les propostes efectuades i animem als restauradors a intentar jugar amb el pèsol negre a les seves cuines per obtenir receptes originals i sorprenents i com no pot ser d'altre manera, bones.



Proves de cocció del pa de pèsol negre amb diferents proporcions de farina de blat i farina de pèsol negre.

Pa de pèsol negre

En època de manca de cereals, alguns llegums eren triturats per a fer-ne farina, i d'aquesta manera algunes elaboracions es transformaven en la mesura que canviaven els ingredients que en formaven part.

Avui en dia han tornat a ser tendència els pans elaborats amb altres farines i amb nous ingredients incorporats. Us proposem doncs un pa de pèsol negre, elaborat amb la farina obtinguda al triturar el gra i colar-la. En proposem tres versions, una cuinada només amb la farina de pèsol negre i farina de blat, una altre on s'hi han incorporat pèsols cuits i una altre on s'hi ha afegit pèsols remullats i fregits a la paella. Les tres versions són una mica dolces tot i que es pot incrementar la quantitat de sal i serveixen per sucuar qualsevol guisat o ser sucades amb tomàquet i acompanyades d'un bon embotit o formatge del Berguedà.

Ingredients

- 188g farina fluixa
- 62,5g farina de pèsol negre sec
- 140g aigua
- 20g oli d'oliva verge extra
- 1,5g sucre
- 9g llevat de parís
- 7g sal



Elaboració

1. Ajuntar les dues farines amb el sucre, reservar.
2. Desfer el llevat amb l'aigua.
3. Barrejar les farines amb l'aigua, el llevat i amassar.
4. Per acabar afegir la sal i l'oli.
5. Reposar 16h en nevera, passades aquestes hores amassar de nou i fer les formes del panets.
6. Deixar reposar 20 minuts més.
7. Coure 160° 20 minuts i després 140° 10 minuts.

Observacions

S'han realitzat tres proves amb la mateixa massa de pa.

1. En el primer cas s'ha elaborat un pa amb la massa de pa sense cap altre ingredient afegit.
2. En el segon cas s'han afegit pèsols negres remullats i fregit amb poc oli a l'interior del panet.
3. En el tercer cas s'han afegit pèsols negres bullits a l'interior del panet.

L'aparença visual del panet varia, ja que en els dos casos en que hi ha pèsol, aquest resta en part a la superfície del pa i visualment el resultat és molt més òptim a part de que s'identifica el pa amb l'ingredient que en forma part, el pèsol negre.

Organolèpticament no existeix molta variació entre els pans. En el cas del pa amb pèsol fregit, aquest no es manté cruixent del tot a l'interior del pa i per tant l'efecte buscat no és assolit del tot amb èxit. En el cas del pèsol bullit, aquest al ser cuit prèviament, s'endureix en part però segueix sent agradable al paladar. L'opció número 3 sembla la més adequada i que més agrada, tant visualment com organolèpticament a qui l'ha tastat.

Aquestes són només unes idees del que es pot fer amb el pa de pèsol negre, també admetria la incorporació d'altres ingredients com per exemple els bolets que també són identificatius del territori i per tant podrien conjuntar-se amb el pèsol negre per fer un pa singular al Berguedà.



El pa de l'esquerra és només amb massa de pèsol negre, el del mig és elaborat amb pèsol negre cuit i el de la dreta és fet amb pèsol negre remullat i fregit afegit a la massa.

Bistec de vedella arrebossat amb farina de pèsol negre

La farina de pèsol no només serveix per a fer pa, de fet segurament són moltes les receptes dolces i salades on es podria incorporar.

En aquest cas però la proposta és un arrebossat. La farina en ser mòlta, es pot colar, proporcionant dues fases amb granulometries diferenciades; una farina és més suau, de gra més petit i l'altre és més gruixuda i cruixent.

L'arrebossat amb la primera farina, la de gra petit, és poc consistent i el gust a pèsol molt poc present. L'arrebossat amb la farina de gra gros aporta una textura cruixent i gust però la carn resta menys tendra ja que no es crea una bona capa de protecció. La combinació que més ens ha agradat és fer un primer arrebossat amb la farina fina, passar a continuació d'ingredient arrebossat per ou batut, i fer una capa final de farina de gra gros. D'aquesta manera la carn resta cruixent, l'arrebossat es manté sencer i el cruixent i el gust aporten a l'arrebossat una singularitat diferent i divertida. Un bon ús per la farina de pèsol negre.

A la foto el bistec apareix amb unes patates fregides, aquesta seria una bona opció per acompanyar un plat que podria perfectament formar part d'un menú infantil diferent o bé d'un plat gastronòmic complet del Berguedà: una bona vedella del Berguedà arrebossada amb farina de pèsols negres, unes patates de muntanya fregides en un bon oli d'oliva verge, una amanida fresca de temporada i un allioli de codony. Territori i qualitat en un sol plat.

Ingredients

- Pèsols negres secs
- Bistec de vedella
- Ou
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

1. Amb la *termomix* o un altre triturador potent, triturar el pèsol negre fins aconseguir la textura d'una farina.
2. Colar la farina amb un colador fi. Se'n obtindran dos tipus de farina una més fina i una altra més gruixuda. Col·locar cada farina en un plat pla.
3. Batre l'ou.
4. Tallar el bistec i salar. Passar-lo primer per la farina fina, seguidament per l'ou i finalitzar amb la farina gruixuda.
5. Fregir la carn arrebossada en l'oli calent.
6. Eixugar l'excés d'oli i servir.

Teula dolça de pèsols negres

Finalitzar un plat no és tasca fàcil; algunes vegades has de refrescar el plat, i el millor és incorporar herbes picades, altres vegades fa falta un toc d'aroma i unes espècies poden aportar una bona solució, altres cops al plat li falten textures, quan l'elaboració és efectuada a partir d'ingredients tous o amb poca consistència. En aquests casos uns fruits secs o algun ingredient cruixent poden contribuir a equilibrar el balanç final. Una teula és una d'aquestes elaboracions, que sencera o trencada poden ajudar-vos a aportar matisos de textura, i d'aroma, al plat final.

La teula proposada és dolça, es pot especiar però amb pebre, o clau, i combinar-la amb plats de postres (sobre una crema de taronja, coronant una mousse de formatge amb mermelada de gerds o fins i tot esmicolada dintre d'una sopa de xocolata blanca amb groselles i gelatina de vi dolç) o amb plats salats (una crema de pèsol verd amb pernil a daus i una teula de pèsol negre, un bacallà dessalat al punt i marcat a la planxa amb un saltejat de bolets d'hivern i bròquil, etc.). La forma li doneu vosaltres i el gust final és adaptable a les necessitats de l'elaboració.

Ingredients

Per l'almívar:

- 50g sucre
- 50g aigua

Per la teula:

- 25g almívar
- 3g mel
- 3g clara
- 22g farina de pèsols negres secs



Elaboració

1. En un cassó barrejar l'aigua i el sucre, deixar que es faci almívar i reservar.
2. Barrejar 25g de l'almívar obtingut amb la resta dels ingredients.
3. Estirar sobre un *silpad* o un paper de forn amb una espàtula i coure al forn durant 4 minuts a 180°.

Pèsol en conserva d'oli

Des del primer moment el pèsol negre ens ha recordat la forma i presència d'una oliva arbequina, partint d'aquesta idea us proposem una conserva divertida que pot ser un regal original o una bonica manera de començar un àpat.

La maceració amb les herbes donarà un gust diferent al pèsol i l'oli perfumat pot ser utilitzat per amanir unes verdures cuites o qualsevol altre elaboració de carn o peix.

Ingredients

- Pèsols negres cuits
- Oli d'oliva verge extra
- Sàlvia
- Sajolida
- Altres espècies o herbes aromàtiques del vostre gust (all, pebre en gra, pell de taronja o llimona, farigola o romaní, etc.)



Elaboració

1. En un pot de vidre incorporar els pèsols negres cuits juntament amb les herbes aromàtiques fresques i desfullades.
2. Cobrir d'oli d'oliva verge extra i tancar.
3. Deixar macerar durant un dies si el consum és proper a la data d'elaboració (tot i que el gust adquirit pels pèsol no serà molt potent). Si cal deixar la conserva en guarda durant un temps més llarg i a més es vol augmentar el gust de les herbes o espècies sobre el pèsol, el millor que es pot fer és esterilitzar l'envàs abans i després de ser omplert. Cal bullir el pot buit en aigua bullent, assecar-lo correctament, omplir-lo amb pèsols, herbes i oli i un cop ben tancat introduir-lo de nou en aigua bullent. Deixar-lo bullir en l'aigua durant almenys 20 minuts i refredar. D'aquesta manera us assegurareu que la conserva té una vida útil més llarga i que els component aromàtics han afectat més considerablement al gust del pèsol.

Pèsol negre en textures

Amb la idea de sorprendre al comensal i jugar amb les diferents textures i elaboracions es proposa el plat que es presenta a continuació. La idea només és l'inici del que pot ser un plat elaborat que hauria d'incloure altres ingredients. A més a més el pa de pèsol cruixent pot ser elaborat de mida més petita i omplert de l'espuma de pèsol proposada, també es poden incorporar altres ingredients com per exemple uns daus de cansalada cruixent o uns bolets saltejats.

En aquest cas, l'espuma de pèsol és només elaborada amb pèsol negre bullit i salat, tot i que el plat pot incorporar altres ingredients que en potenciarien el gust i omplirien la cullerada d'espuma de matisos, creiem recomanable que el pèsol sigui cuinat a la manera tradicional, tal com indica la recepta de pèsols amb cansalada inclosa al receptari tradicional: un ós de pernil, unes herbes aromàtiques i una ceba fan del pèsol bullit una menja, ja per si sola, deliciosa, imagineu-vos aquest gust en una cullerada d'espuma de pèsol negre, suau i gustosa, una elaboració original que pot servir de complement a plats ja acabats (un filet de vedella amb espuma de pèsols negres, camagroc i reducció de vi dolç, una copa de crema de blat de moro escairat, espuma de pèsol negre i daus de cansalada cruixent, etc.).

Ingredients

Per el pa de pèsol cruixent,

- 20g farina fluixa
- 6g farina de pèsol negre sec
- 15g aigua
- 2g oli d'oliva verge extra
- 0,1g sucre
- 0,5g sal
- Oli d'oliva verge extra

Per l'espuma

- 330g pèsol negre cuit
- 100g clara d'ou
- 2g sal
- 1 sifó i dues càrregues.



Elaboració

1. Feu la massa de pa com en el cas del pa proposat però en aquest cas, al no addicionar llevat, no cal esperar que la massa fermenti.
2. Amb l'ajuda d'un motlle semiesfèric untat amb oli, cobrir amb la massa de pa i enfornar a 200°C durant 5 minuts.
3. Fer un puré de pèsols, colar perquè sigui el més fi possible. Rectificar de sal.
4. Barrejar les clares amb el puré, colar i introduir dins el sífó. Reservar.
5. En el moment del servei posar el sífó al bany maria per escalfar l'escuma.
6. Muntar el plat amb el pa cruixent de pèsol i l'espuma de pèsol negre, a dins o en un bol lateral. Mullar amb oli d'oliva verge extra i servir.

