



101 TRUITES

Toni Monné

Fotografia: María Ángeles Torres

Cossetània Edicions

101 TRUITES

Toni Monné

Fotografia:
María Ángeles Torres

Cossetània ■ Edicions

Primera edició: gener del 2016

© de l'edició original, Zahorí de Ideas
© del text, Toni Monné
© de les fotografies, María Ángeles Torres
© de la traducció: Diana Novell

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ Violeta, 6 - 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91 - Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Coordinació i realització editorial: Zahorí de Ideas
Disseny: Feriche Black
Maquetació: Irene Mercader (Zahorí de Ideas)
Cuina i estilisme: María Ángeles Torres

ISBN: 978-84-672-345-6
DL T 1-2016
Imprès a Eslovènia per GPS Group

Sumari

<i>Truites amb verdures, hortalisses i bolets</i>	7
<i>Truites amb pasta, arròs i llegums</i>	31
<i>Truites amb formatges, tofu i fruits secs</i>	43
<i>Truites amb peixos i mariscs</i>	57
<i>Truites amb carns i embotits</i>	73
<i>Truites del món</i>	87
<i>Truites dolces</i>	101
<i>Índex de receptes</i>	110



**Truites amb verdure,
hortalisses i bolets**

Truita de samfaina

50 minuts - 4 persones

6 ous
1 ceba
1 carbassó
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
2 tomàquets
1 gra d'all
bri de comí molt
3 cullerades de vinagre
oli d'oliva
pebre
sal

PELA I PICA LA CEBA i el gra d'all. Renta els pebrots, retira'n els peduncles i les llavors de l'interior i talla'ls a quadrats. Renta el carbassó, eixuga'l i talla'l a daus. Pela i fes a trossos els tomàquets.

Ofega la ceba picada a foc lent en una paella amb quatre cullerades d'oli durant 10 minuts. A continuació, afegeix-li els pebrots i l'all picat i cou-ho tot 10 minuts més. Incorpora-hi els tomàquets a trossos i els daus de carbassó. Salpebra-ho, condimenta-ho amb el comí i cou-ho 20 minuts més.

Bat els ous amb una mica de sal i pebre. Afegeix-los la samfaina i barreja-ho tot. Qualla la truita pels dos costats en una paella antiadherent amb unes gotes d'oli d'oliva i serveix-la acabada de fer.

Cintes de truita a les herbes aromàtiques

15 minuts - 4 persones

6 ous
1 branqueta de julivert
1 branqueta d'alfabrega
200 g de tomàquets
1 ceba
1 gra d'all
oli d'oliva
pebre
sal

PELA LA CEBA i talla-la a talls ben fins. Pela i pica el gra d'all. Renta i eixuga els tomàquets; després, talla'ls a trossos. Renta les herbes aromàtiques, eixuga-les amb paper absorbent i pica-les ben fines. Reserva tots aquests ingredients.

Bat els ous amb una mica de sal i pebre i afegeix-los les herbes aromàtiques picades. Barreja-ho tot.

Qualla unes quantes truites per tots dos costats en una paella antiadherent amb unes gotes d'oli d'oliva i talla-les a tires fines.

Ofega la ceba en una paella amb dues cullerades d'oli durant 3 o 4 minuts; afegeix-li l'all picat i els trossos de tomàquet i ofega-ho tot uns 3 o 4 minuts més. Incorpora-hi les cintes de truita, empolsa-ho amb més julivert picat i serveix-les de seguida.



Truita amb brots de soja i verduretes

30 minuts - 4 persones

4 ous
200 g de brots de soja
1 gra d'all
1 carbassó
1 pebrot vermell
1 ceba
oli d'oliva
pebre
sal

PELA I PICA LA CEBA i el gra d'all. Renta, eixuga i talla a daus petits el pebrot i el carbassó.

Escalfa tres cullerades d'oli en una paella ampla i ofega-hi la ceba picada durant 5 minuts a foc lent. Afegeix-li l'all picat, els daus de pebrot i de carbassó i els brots de soja. Cou-ho a foc mitjà durant 5 minuts més i recorda que ho has de remenar unes quantes vegades. Salpebra-ho i retira-ho del foc.

Bat els ous amb una mica de sal i pebre. Afegeix-los la preparació de la paella i barreja-ho tot.

Qualla una truita gran o quatre d'individuals pels dos costats en una paella antiadherent amb unes gotes d'oli d'oliva. Serveix-la de seguida.

Rotlle de truita amb bròquil

30 minuts - 4 persones

8 ous
30 g de farina
500 g de bròquil
80 g de formatge parmesà ratllat
100 g de formatge fresc per untar
100 g de penil dolç a làmines
1 cullerada d'oli d'oliva
pebre
sal

RENTA EL BRÒQUIL, parteix-lo en poms i cou-los en aigua bullent salada durant 10 minuts. Escorre'ls i pica'ls. A continuació, trenca els ous en un bol i bat-los mentre hi vas afegint la farina, a poc a poc, el parmesà, el bròquil picat i una mica de sal i pebre.

Escalfa el forn a 200 °C. Unta una safata refractària amb l'oli; aboca-hi el preparat anterior i anivella'l per formar una capa fina i uniforme. Introdueix-lo en el forn i cou-lo durant 10 minuts.

Retira la truita del forn; unta-la amb el formatge fresc, però deixa pels costats una vora d'un centímetre, i distribueix per sobre els talls de penil. A continuació, enrotlla la truita procurant que el farciment quedi ben tancat a dins. Embolica aquest rotlle en un full de paper de plata i introdueix-lo a la nevera durant 1 hora abans de tallar-lo a rodanxes i servir-lo.

Truita de carxofes a la menta

25 minuts - 4 persones

8 ous
10 carxofes
4 cullerades de nata líquida
10 fulletes de menta fresca
1 llimona
oli d'oliva
pebre
sal

TALLA ELS TRONXOS DE LES CARXOFES, retira'n les fulles exteriors, retalla les puntes i treu-ne el borriçol de l'interior. Ruixa-les amb llimona perquè no es facin negres i talla-les a làmines ben fines.

Escalfa sis cullerades d'oli en una paella i ofega-hi les carxofes a foc lent fins que siguin tendres. Salpebra-les.

Després, decanta la paella per treure'n l'excés d'oli i escorre les carxofes.

Bat els ous en un bol i afegeix-los la nata líquida i unes fulletes de menta picades. Salpebra-ho i incorpora-hi les carxofes.

Escalfa una cullerada d'oli en una paella antiadherent gran i qualla la truita al gust pels dos costats. Serveix-la calenta o tèbia.



Pastís de truita amb verdures

50 minuts - 4 persones

4 ous
1 manat de puntes d'espàrrecs de marge
1 manat de bledes tendres
1 carbassó
80 g de formatge ratllat
300 g de mató
bri de nou moscada
4 cullerades d'oli d'oliva
1 cullerada de farina
pebre
sal

NETEJA LES BLEDES i cou-les en una cassola amb aigua bullent salada durant 15 minuts. Escorre-les en un colador de forats grossos, pressionant amb el dors d'una cullera perquè desprenguin tant líquid com puguin. Renta i pica el carbassó.

Renta les puntes dels espàrrecs i fregeix-les en una paella antiadherent amb dues cullerades d'oli durant 4 o 5 minuts. Afegeix-los el carbassó i les bledes, salpebra-ho i cou-ho 5 minuts, remenant ben sovint.

Bat els ous amb una mica de nou moscada, sal i pebre. Afegeix la farina, el mató, el formatge ratllat i la preparació de la paella i barreja-ho tot. Escalfa el forn a 200 °C.

Finalment, unta una safata de forn amb l'oli restant, distribueix-hi la preparació anterior i forneja-la a 200 °C durant 25 o 30 minuts, fins que el pastís qualli. Retira'l del forn i deixa'l tebi o fred completament abans de servir-lo.

Pastís campero

40 minuts - 4 persones

5 ous
4 patates
2 cebes tendres
75 g de pernil serrà
50 g de formatge emmental
3 dl de llet
tiges de cibulet
1 branqueta de julivert
oli d'oliva
pebre
sal

PELA LES PATATES, talla-les a talls ben fins i cou-les durant 15 minuts en una paella amb dos decilitres d'oli. A mig coure, afegeix-los les cebes tendres tallades a talls ben fins. Retira-ho del foc i escorre-ho en un colador.

Bat els ous i afegeix-los la llet, el formatge ratllat i el pernil tallat a tires fines. Afegeix-hi també la preparació anterior, salpebra-ho i incorpora-hi el cibulet i el julivert picats.

Escalfa el forn a 180 °C. Aboca la preparació anterior en un motlle per a pastissos de 22 cm de diàmetre untat i folrat amb paper de forn. Forneja-ho a 180 °C durant 25 o 30 minuts. Retira'l del forn, deixa-ho refredar i desemmotlla'l.

Serveix el pastís fred.

Truita de l'horta

30 minuts - 4 persones

4 ous
100 g de pèsols desgranats
1 pebrot vermell
2 cebes
2 cullerades de llet
1 cullerada de formatge ratllat
2 cullerades d'oli d'oliva
pebre
sal

COU ELS PÈSOLS en aigua bullent salada durant 8 minuts. Mentrestant, pela les cebes i talla-les a rodanxes fines. Renta el pebrot, parteix-lo per la meitat, treu-li les llavors i els filaments i talla'l a tires ben fines.

A continuació, posa les cebes, el pebrot i els pèsols escorreguts en una cassola amb una cullerada d'oli. Tapa-la i cou-ho tot durant 10 minuts a foc lent.

Bat en un bol els ous amb la llet, el formatge ratllat i una mica de sal i pebre. Afegeix-los les verdures preparades i barreja-ho bé.

Escalfa l'oli restant en una paella antiadherent; aboca-hi la barreja i cou-la durant 2 o 3 minuts. Tomba-la amb un plat i continua la cocció durant 2 o 3 minuts més. Retira la truita de la paella i serveix-la tèbia o calenta.

Truita lionesa

25 minuts - 4 persones

4 ous
3 cebes
1 branqueta de julivert
4 cullerades de mantega
pebre
sall

PELA LA CEBA i talla-la a talls ben fi. Renta el julivert, eixuga'l amb paper absorbent i pica'l fi.

Escalfa tres cullerades de mantega en una paella i ofega-hi la ceba a foc molt lent durant 15 minuts; l'has d'anar remenant unes quantes vegades. Retira la paella del foc i salpebra una mica la ceba.

Bat un ou amb una mica de sal i pebre. A continuació, afegeix-li una mica de julivert picat i una quarta part de la ceba.

Qualla la truita en una paella antiadherent amb una mica de mantega de manera que quedi ben sucosa per dins. Repeteix l'operació amb la resta dels ingredients per fer tres truites més. Serveix-les de seguida ben calentes.

Truita a l'andalusa

10 minuts - 4 persones

6 ous
4 cullerades de farina
3 grans d'all
2 culleradetes de llard
1 branqueta de julivert
2 tomàquets
pebre
sal

BAT ELS OUS amb una mica de sal i pebre.
A continuació, forma amb la farina un petit volcà dins d'un plat i incorpora-hi els ous batuts. Treballa aquesta massa procurant que no s'hi formin grumolls.

Afegeix a la massa els alls i el julivert, tot ben picat, així com la culleradeta de llard prèviament desfet. Qualla la truita al gust en una paella antiadherent amb un rajolí d'oli d'oliva.

Finalment, serveix-la adornada amb tomàquet cru pelat i picat.

