Fideus amb canana i escamarlans

Gastronomia | 14/11/2025 | 20:14



Un plat mariner tradicional i econòmic que combina el sabor intens de la canana amb la finor dels escamarlans en una cassola de fideus ben sucosa

La canana —també anomenada aluda o alutja— és un cefalòpode capturat sovint pels pescadors que treballen amb arrossegament a la gamba. Tot i ser un producte econòmic i molt apreciat a les llotges, encara és relativament poc conegut pel gran públic. Se'n poden fer plats molt gustosos, com aquests fideus a la cassola, ben sucosos, o la seva preparació tradicional a l'Alt Empordà: canana amb pebrot i tomata (samfaina).

Ingredients

400 g de fideus gruixuts o semigruixuts

8 escamarlans

400 g de canana (aprox.)

1 ceba

1 pebrot

3 tomàquets

Oli d’oliva

Sal

Elaboració

En una cassola de terrissa amb oli calent, saltegeu la canana tallada a daus juntament amb els escamarlans. Un cop marcats, retireu-los i reserveu-los.

En el mateix oli, feu un sofregit amb la ceba ratllada i el pebrot tallat a bocins petits.

Afegiu-hi els tomàquets pelats i picats i deixeu que tot es confiti a foc lent, afegint-hi de tant en tant una cullerada d'aigua si cal.

Quan el sofregit sigui ben fet, torneu-hi a posar la canana i els escamarlans.

Cobriu amb aigua, deixeu que arrenqui el bull i incorporeu-hi els fideus, coent-los uns 15 minuts fins que quedin amb una mica de suc.

Notes

Hi podeu afegir pèsols o una picada d'all i julivert per donar-hi més profunditat de sabor.

El mateix plat es pot fer amb calamars, gambes o altres mariscs.

La canana s'assembla al calamar però és més ferma. Per netejar-la, cal treure'n el cap i les potes, pelar-la i eliminar-ne l'estómac i el fel.

Truc important: per estovar-la, és recomanable congelar-la 3 o 4 dies un cop neta.

Si us en sobren, podeu fregir els fideus a la paella: queden deliciosos, lleugerament rossos.

Autor: Jaume Fàbrega

https://gironanoticies.com/noticia/282944-fideus-amb-canana-i-escamarlans.htm