GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

ARRÒS DE CABRA

Gastronomia | 12/07/2017 | 09:40

Els pescadors, tradicionalment, amb les cabres feien uns arrossos admirables, així com sopes (Sopa de Cabra, nom d'un grup rocker de gran èxit!) o les feien a la brasa

La cabra de mar o cranca, tant a la Costa Brava com a Menorca i Mallorca es fa servir per fer uns arrossos d'un gust realment exquisit. Molts consideren que és el millor arròs possible, per sobre del de llagosta. Els pescadors de Llançà, quan la pesquera era bona, fins i tot arribaven a fer un arròs de gamma súper extra que incloïa cabra, llagosta, llamàntol i cigala (dita també llagosta lluïsa i bugia).

La cabra —dita també cranca, bou, cabrot...— és un cranc de grans dimensions, que a la Mediterrània pot arribar als 18 cm i a l'Atlàntic —on és molt més abundant— a 20 cm o més. Els pescadors, tradicionalment, amb les cabres feien uns arrossos admirables, així com sopes (Sopa de Cabra, nom d'un grup rocker de gran èxit!) o les feien a la brasa. L'única sorpresa que ens pot aportar aquest exquisit marisc és que sigui poc ple. Els entesos recomanen triar els exemplars més lletjos i tacats, ja que els més nets, lluents i de color vermell brillant solen haver acabat de fer la muda i, per tant, són poc plens. Llavors es pot emprar, si de cas, per fer una excel·lent picada per a plats d'arròs o guisats. Se'n diu araignée en francès, spider crab en anglès, grancevola en italià, kavouromana en grec, esquinada en occità, centola en gallec i santola (o caranguejo) en portuguès, d'on ve l'espanyol centollo. En basc és txangurro. Als nostres mercats, les cabres solen venir, precisament, de l'Atlàntic. Majoritàriament de Galícia, i algunes, de França, però sovint passant per la costa gallega.

La femella sol ser considerada més gustosa que el mascle i, a més, se'n pot aprofitar el "raïm", corall o ous, tant per menjar en cru com per fer picades.

Altres crancs també comestibles, i que es poden posar a l'arròs, són el cabrot, cabró o cabra/cran de fons, que pot arribar al metre d'envergadura amb les seves llargues potes, el cranc de fons, cranc de la gamba o cran roig, que fa uns 7 cm; el més petit de la família és el cranc pròpiament dit, també anomenat cranc de sopa, franquet, gratonell, etc., que fa entre 4 cm i 5 cm i es posa als arrossos i les sopes.

Als restaurants aquest arròs sol ésser anomenat caldós, expressió innecessària si tenim en compte que, tradicionalment, és un arròs fet en cassola, no en paella. Aquesta recepta es troba arreu de la costa —del nord, Cadaqués, Llançà, etc., a Tossa, on se solia menjar per la Festa Major de Sant Pere, a l'estiu, època en què es troben les cabres—, i també la fan els pescadors de les Balears (arròs amb cranca).

A la Costa Brava se sol fer amb una cassola catalana de ferro fos o alumini de fosa. La cabra, la llagosta, etc., "mullen" l'arròs, i per això no és convenient fer-lo en forma de paella.

Josep Pla, a El que hem menjat (1972) en diu que és "un dels més excel·lents plats d'arròs que poden presentar-se i que està pràcticament debolit en els moments actuals. Em refereixo a l'arròs amb cabra (el crustaci que anomenem amb aquest nom, castellà centollo) i un grapat de pèsols frescos". Un plat, doncs, que exalta la primavera. Josep Pla estaria content de saber que aquest plat torna a ser corrent en alguns restaurants, i que forma part d'algunes jornades dedicades a l'arròs, com a Arenys de Mar.

Heus aquí el que ha escrit Joan Francesc Mira, fascinat per aquest tipus d'arròs: "No sé si el Nostre Senyor, quan s'entretenia creant totes les coses, va imaginar abans el llamàntol o l'arròs" (Grans plats, grans cuiners, grans artistes, grans escriptors, 2003).

Si bé actualment es fan plats d'arròs amb algun d'aquests crustacis que se solen anomenar apella, la denominació no és ajustada, encara que es tracti d'arrossos secs ja que no ho seran mai prou, per les característiques —ja al·ludides— d'aquests crustacis.

He de dir que aquests arrossos típics de l'arc mediterrani tenen pocs precedents en altres àmbits: no n'hi ha ni a Andalusia, ni al País Basc, ni a Galícia —parlem d'arrossos tradicionals—, ni a Itàlia, Croàcia, Grècia, Turquia, etc., és una de les aportacions més espectaculars de la nostra cuina, certament.

Ingredients

500 g d'arròs bomba o perlat de Pals (4 tasses)

1 cabra d'uns 2 kg (aproximadament)

1 ceba grossa

5 grans d'all

2 tomàquets madurs grossos

100 g de pèsols frescos (o més)

sal

pebre (opcional)

oli

aigua (4 tasses per tassa d’arròs o brou de peix)

Elaboració

Feu a trossos la cabra, procurant no perdre el suc, i feu-los rossejar en una cassola al foc. Traieu-los i guardeu-los. En el mateix oli feu un sofregit, començant per la ceba i els alls, pelats i trinxats, i afegiu-hi el tomàquet. Un cop evaporat i concentrat, hi afegiu l'arròs i el feu rossejar una mica. Hi tireu els pèsols, hi afegiu l'aigua i quan bulli hi tireu la cabra, un pols de sal i un de pebre. Acabeu-ho de deixar coure, segons el tipus d’arròs utilitzat (uns 18 minuts). A mitja cocció hi afegiu els talls de cabra que havíeu reservat. Ha de quedar una mica brouós (amb caldo).

Notes

Alguns pescadors feien sofregir només les potes (i també tot el cos, tot i que a vegades es reservava per fer a la brasa o amb cargols) juntament amb la ceba; se solen retirar abans d’afegir-hi l’aigua i l’arròs. No s’ha de llençar el suc de la closca, que alguns mariners anomenen “salsa”.

N’hi ha que afegeixen pebrot (verd o vermell) al sofregit, safrà, i fins i tot, vi blanc

Aquests arrossos, a la costa, es fan a la cassola i, sobretot, amb la cassola de ferro fos i fons bombat dita catalana, insubstituïble en la cuina marinera. És, per tant, un arròs amb suc.

S’hi pot posar sèpia tallada menuda, al sofregit

Si voleu un gust més intens, substituïu l’aigua per brou de peix o fumet fet amb cap de rap o peix de roca, galeres, crancs, gambes petites, etc.

Si la cabra té coral o “raïm” (rim, a Cadaqués) o és ovada, els ous es mengen crus, potser damunt una llesca de pa o una torrada, o bé s’afegeixen a l’arròs, picats (és a dir, en forma de picada). El boc, que és el mascle de la cabra de mar, amb més potes i lògicament sense ous, i per tant menys estimat, no obstant també es feia servir.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/46415-arros-de-cabra.htm