GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

FREGINAT

Gastronomia | 31/07/2017 | 16:43

El Freginat de Catalunya Nord, originàriament, potser era el mateix plat, però ara, en una versió "burgesa" (urbana) es fa amb carn de bou

El freginat és un fregit o guisat de menuts de xai (o d'ovella) que es feia per les Festes Majors i se solia servir per esmorzar. És una recepta arcaica, que ja aareix al "Llibre de Sent Soví " s XIV) N' hi ha versions amb sang i fetge de porc- Sang i fetge, al Pla de l'Estany-. És propi de la Ribagorça, el Pallars, la Segarra, el Berguedà, el Ripollès, el Solsonès, etc. Al Pallars Sobirà aquest plat també se solia confeccionar quan es xollaven (s'esquilaven) les ovelles, una altra festa important per a l'economia del pagès. Se'l menjaven els xolladors a l'hora d'esmorzar, ja que per dinar hi solia haver girella. El mateix ocorria en altres comarques, com el Ripollès, el dia de la "tosa" (esquilada de les ovelles), tot i que en aquest cas podia ser un plat de carn amb mongetes. En alguna zona- Benifallet, etc.- el Freginat és un plat d'estiu a base de carabassó, patata, ceba, tomàquet, similar al Tombet mallorquí.

El Freginat de Catalunya Nord, originàriament, potser era el mateix plat, però ara, en una versió "burgesa" (urbana) es fa amb carn de bou.

Per extensió, el freginat pot ser un plat del dia de matar porc- Frit de matances, a Mallorca-. A la Vall d'Aran i altres indcomarques occitanes també es fa, amb el nom d'Hereginat o Freginat. Una cançó gascona diu: "Troba a soa hemna en taula/ damb un fradí ath costat/se'n menjauen ua lèbe/ e un plat d'hereginat".

Un guisat idèntic, també per esmorzar durant la Festa Major, és el Freixurat, la Tarregada del Vallès,la Sang i fetge o la Sang i perdiu d'altres comarques, com el Pla de l'Estany, l'Empordà o el Gironès, o la Sang i i niniua de la Selva, la Sang farcida del Baix Empordà. Trobem plats similars al País Valencià i a les illes-Frit de Mallorca, frita d'Eivissa i freixurat o fritel·la de Menorca. Freixura, perdiu, així com lleu, niniua, etc., són diversos noms populars del pulmó. La sang i perdiu la meva mare la brodava, ja que a casa teníem xais, i es troba encara en alguns restaurants del Pla de l'Estany, la Garrotxa i l´Empordà. La meva mare també feia Sang i fetge de porc, amb ceba i taronja agra. Plats semblants són la Sang amb ceba, Sangueta, Sancanheta, Sanganeta, Friche etc., els darrers occitans.

Ingredients

1 plat de sang de xai

1 fetge de xai

1 freixura (opcional)

1 ceba,1 tomàquet (opcional),1 got de vi ranci (opcional)

sal, pebre; mel i vinagre

Elaboració

Cal parar la sang del xai. Després es fregeix en oli roent i es talla a trossos. Bulliu la freixura. Fregiu-la, així com el fetge, també en l'oli roent. Hi ha qui ho sol fer tot per separat.

En una cassola feu-hi un sofregit ben concentrat, amb la ceba pelada i capolada, amb poc tomàquet (si n'hi poseu), afegiu 1 got de vi ranci, els menuts, suc de coure-ls i ho deixeu fent la xup-xup una bona estona, afegint-hi una cullerada de mel, que es fongui, i un rajolí de vinagre.

Notes

Altres versions només hi posen la sang i el fetge i la melsa, i ho fan fregir coure, amb la salsa un quartet. També s'hi posen els ronyons i, fins i tot,

el ventre i els peus.

S'hi pot fer una picada, amb ou durs, safrà, bitxo, all i julivert, així com llard o cansalada o posar-hi, a l'estil més pallarès, només ceba.

Ho podeu fer a l'agredolç, afegint-hi, al sofregit de ceba un pols de sucre- o una cullerada de mel- i un raget de vinagre, en un estil ben pallarès i alhora ben medieval.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/47395-freginat.htm