ARRÒS AMB FESOLS I NAPS

Gastronomia | 04/08/2017 | 19:36

Ha de coure 20 minuts, i no ha de quedar ni massa caldós ni massa eixut

Una tradicional recepta valenciana, cantada per Teodor Llorente, que pertany a la gran família dels arrossos "caldosos" ("lletosos" o "arròs brut" a Mallorca i "a la cassola" al Principat). A Sueca l'anomenen "alça-morts", i, efectivament, la seva untuositat i exquisidesa farien alçar un mort de la seva tomba. És un arròs molt típic de la Safor i de Simat de la Valldigna, indret del convent cistercenc de Santa Maria, una comunitat que feia un consum significatiu d'arròs.

Ingredients

50 g d'arròs per persona (aproximadament)

½ kg de costelletes de porc

1/4 de kg de fesols (secs o de ferradura)

2 naps (napicols)

1 gotet d'oli

1/2 culleradetes de safrà

sal

2 l d'aigua

Elaboració

Poseu una olla al foc amb l'oli, i quan età calent. Hi feu una remenada i hi tireu dos litres d'aigua, la carn, els naps tallat i fet a trossets i les mongetes. Feu-ho coure unes hores, fins que veieu que les mongetes són cuites. Llavors es deixa a foc molt baix un parell d'hores més. Cal afegir-hi una mica d'aigua, a poc a poc, si veieu que el líquid queda reduït. Ja va bé que sigui aigua freda, ja que els fesols es cou millor si se li trenca el bull. Al final l'olla ha de tenir el mateix caldo que al principi. Es puja el foc al màxim uns deu minuts; afegiu-hi el safrà; aquest brou ha de ser espès i, gustós d'un color daurat. Aboqueu-hi l'arròs i rectifiqueu el punt de sal.

Ha de coure 20 minuts, i no ha de quedar ni massa caldós ni massa eixut. Abans de servir-lo, deixeu-lo reposar uns minuts. Serviu-lo a taula en la mateixa olla, en plats fondos. Es menja amb cullera.

Notes

Per abreujar temps, aquesta recepta es pot fer amb olla de pressió. O bé, el brou es pot preparar la nit anterior i afegir-hi l'arròs l' endemà.

Hi ha altre versions d'aquest deliciós plat. Així hi podeu posar les mongetes remullades. Quan arranquin el bull (si voleu podeu canviar l'aigua) hi afegiu els trossos de porc, que poden ser ossos amb molla o garró. Ho deixeu coure, aproximadament, unes 2 hores, a foc ben baix. A mitja cocció, aproximadament, hi afegiu els naps, pelats i fets trossos. Uns 20 minuts abans de treure-ho del foc hi afegiu l'arròs.S' hi pot afegir peu de porc, cua, o "pota, morro i corbet", garreta de vedella o algun altre os o carn, cansalada, botifarra de ceba o blanca (blanquet), pebre negre, pebre roig. També hi són bones les penques de carxofera silvestre o patates.

Els naps utilitzats són napicols de Canals o Xàtiva. A Catalunya antigament se'n cultivaven a Tossa de Mar- segurament a causa de les relacions per mar que tenia amb València.-

Els fesols són mongetes seques. Cal dir que fesol no és una paraula exclusiva del País Valencià. És corrent a molts llocs de Catalunya, de la Garrotxa i l'Empordà al Pla de l'Estany- la meva comarca-, fins a les comarques de Tarragona i de la Ruta del Cister. Ve del llatí faseolus, que indicava un altre llegum, tot i que els romans ja en menjaven la classe (Dolichos) coneguda com a fesolet o fesol de l´ull negre, i altres noms pintorescos o no tant, com mongets, banyolins,

banyons, escurçatites, sabatetes de puta, o, a Menorca, guixons.

Aquesta és la versió dita "arròs caldós"; però es pot fer-ne forma d'arròs sec o al forn. Els ingredients, ja bullits, es posen en una cassola de terrissa plana (rossejadora), amb dues parts de caldo per una d'arròs, i ho feu coure al forn uns 25 minuts.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/47691-arros-amb-fesols-i-naps.htm