GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

FRICANDÓ

Gastronomia | 04/09/2017 | 17:55

El nom de fricancó, es diu (DCVB) que podria procedir del francès fricandeau

Aquest plat de vedella es troba documentat a Catalunya, on és ben popular, igual que a Mallorca, des del segle XVIII. És, doncs, un dels plats clàssics, propi d'una cuina urbana tal com ha existit a Perpinyà, Barcelona, Palma o València, fins a les ciutats de la Ruta del Cister, Valls, Tàrrega, Montblanc. S' ha de dir, no obstant, que la cuina catalana —i en això és típicament mediterrània— no té pas ni la vedella ni el bou com a carn fonamental, com ho testimonia Josep Pla (en els temps clàssics, i encara a l'època de la Renaixença, era el moltó o xai fet, que s'oposava a l'anyell).

El nom de fricancó, es diu (DCVB) que podria procedir del francès fricandeau. No obstant, el mot francès més aviat procedeix de l'occità frica, derivat del llatí frigere, 'fregir'. Al segle XVIII els cuiners francesos fan diversos fricandós de carn (fins i tot de gall dindi), i un d'ells, Lucas Rigaud, els porta a Portugal on, no obstant, no depassen el marc de la cuina del rei. De la mateixa família deuen ser els fricassés, nom tant occità com nord-català. Però cal dir que el fricandó ens aquests països és un plat ben diferent. A Occitània és una preparació de xarcuteria a base de pilotes de carn de porc amb mantellina. El clàssic fricandeau és una peça de carn sencera, entatxonada amb cansalada i se sol servir calent, amb una base d'espinacs o d'agrella, o fred. Malgrat la precarietat dels nostre bestiar vacum —"una cuina sense bou", diria Josep Pla—, sempre ha tingut fama la vedella del Pirineu, la vedella de Girona i fins i tot el bou o vedella de l'Horta de València. Hi ha diverses peces per guisar; segons el gust de Josep Pla, però, "la mitjana és més apropiada per guisar, i concretament, per fer fricandó". A la regió de Lleida, actualment, s'hi produeixen excel·lents vedelles, base d'un bon fricandó.

Ingredients

1 kg, aproximadament, de vedella en bistecs (espatlla, mitjana, tapa plana, cap de mort, crostó, cuixa o palpís, etc.), 3 o 4 cullerades de farina,1 ceba grossa (de Figueres)

1 copa de vi blanc, 2 o 3 grans d'all (opcional)

50 g de cama-secs, oli, sal, aigua

Elaboració

Enfarineu els bistecs, tallats fins, com escalopes, saleu-los i fregiu-los. Guardeu-los, i en una cassola, poseu-hi oli (de fregir la carn, colat) i la ceba ratllada (això és important) i l'all ben trinxat, al més finament possible; sofregiu-ho bé, a foc baix, i afegiu-hi una bona cullerada de farina, i deixeu-la coure bé; quan hagi agafat color, hi tireu una copeta de vi blanc.

Mulleu-ho amb una mica d'aigua o brou, tireu-hi els bistecs i els bolets, prèviament remullats (almenys una mitja hora) i deixeu-ho fent la xup-xup, proveu-ho de sal. Hi ha d'estar una mitja hora; la salsa ha de quedar força concentrada i espessa. L'endemà, o al cap d'unes hores, encara és més bo.

Notes

La salsa del fricandó no és un sofregit corrent i, per tant, o bé cal posar-hi molt poc tomàquet (millor concentrat o en puré, per donar-hi gust) o se'n pot prescindir, cosa preferible, tot i que alguns cuiners o cuineres en fan servir.

Es pot aromatitzar amb pebre, clavell i alguna herba al gust (llorer, farigola, marduix, orenga).

També hi va bé una mica de vi ranci, vi dolç i fins i tot una picada.

Els cuiners hi solen afegir pastanaga i solen passar la salsa pel xinès o colar-la.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/49462-fricando-.htm