OLLA DE FRARE

Gastronomia | 05/09/2017 | 15:22

Aquesta és la recepta més tradicional, que se solia preparar amb antelació

Les olles són un dels plats més característics de la cuina valenciana, inclosa la conventual. Aquesta recepta procedeix de la Valldigna, la zona d'influència del convent de Simat de Valldigna, a la Safor, convent cistercenc fundat per Jaume II l'any 1297. Aquí hi ha una forta empremta catalana superposada a l'aràbiga. El nom de la vall era de l'Alfàndec.

Ingredients (6 persones)

1/2 kg de cigrons

1/4 de kg de braons de xai (4 garretes de corder), gossos de porc

2 talls de cansalada

1/4 de col

2 cabeces d'alls

2 cebes mitjanes

1 manat de menta (herba-sana)

oli

safrà (opcional)

sal, aigua

Elaboració

Teniu els cigrons en remull del dia abans. Feu remullar els braons o la carn de xai durant dues hores en aigua. Poseu els cigrons a bullir en una olla amb la cansalada i els braons; a continuació esbromeu-ho. Saleu-ho al gust. Al cap de dues hores, sense interrompre l'ebullició hi afegiu les cebes pelades, les cabeces d'alls senceres, la col i menta i altres herbes o espècies al gust. Ho deixeu bullir una horeta més. Serviu-la ben calenta.

Quan els fesols siguin cuits, hi afegiu una mica d'oli torrat, les botifarres i uns brins de safrà. Deixeu-ho una estona al foc i serviu-ho.

Notes

Aquesta és la recepta més tradicional, que se solia preparar amb antelació.

Hi ha variants, com és ara, a l'estil medieval o barroc, afegir-hi comí, celiandre, gingebre, pebre negre, etc.

Hi ha variants de la mateixa comarca i de la del Comtat (Cocentaina), la Vall d'Albaida, etc., també anomenades llegum (Xixona) o llegumet (Ibi), l'olleta de músic d'Alcoi. D'olles se'n fan arreu de les comarques valencianes: a Alacant, a Morella (el riquíssim recapte, d'origen català medieval, que també es fa a la Franja de Ponent, a la comarca de la Llitera), a la Plana de Castelló (olla de la Plana) als Serrans (ollicas, olla xurra), a l'Horta i a la Ribera (on ara es diuen putxeros, entre ells l'olla de Nadal) , el Baix Segura (olla gitana) i, sobretot, a l'Alcoià; aquí, a part de l'olleta de músic hi ha la de notari del poble de Beneixama.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/49565-olla-de-frare.htm