OUS FERRATS AMB ROSTA

Gastronomia | 05/09/2017 | 15:46

Els ous ferrats, a més, eren un aliment força consumit en certs ordes religiosos que no podien menjar carn, ja que són una bona font de proteïnes

Una recepta d'un gust propi, i que en la seva versió amb bacó tothom assimila a l'esmorzar britànic o americà. La veritat és que és un plat tradicional a Catalunya. Els ous ferrats, a més, eren un aliment força consumit en certs ordes religiosos que no podien menjar carn, ja que són una bona font de proteïnes. Per a un plat de vigília, la rosta —que en moltes comarques es refereix a una llenca de cansada fregida, dita també xulla—, i en altres a una llesca de pa fregit, era, efectivament, feta a base de pa. Així ho veiem Llibre de cuina de Scala Dei: "Lo dia de Carnestoltes se dóna Salsa per Scudella ab dos ous sclafats dins de la scudella y dos rostes y quatre ous ferrats amb mel sobre les rostes". Cal dir que els ous ferrats amb mel són també una recepta tradicional. Pel que fa a aquestes rostes, es fan així: "que tallen el pa del gruix d'un polze, poc més o menys, i tenen caldo de ciurons al foc en un perol; i dins del perol llencen a estovar les rostes; després les treuen i les posen en una altra cassola, i allí s'acaben d'estovar; i des d'allí les posen a escórrer en una post, que està reservada per aquell ministeri; i de la post les posen en una altra cassola llarga on hi ha ous debatuts; i d'allí a la paella (amb oli) que es coguin fins que estiguin acolorides: i ha d'advertir el cuiner que ha de tenir una cassola rodona gran aparellada per a posar-les quan siguin cuites, on hi hagi mel i aigua-ros (aigua de roses) i mantega, i les rostes, quan siguin cuites, entrar i eixir de la dita mel, i d'allí a un ribell". Els ous i les rostes, doncs, se serveixen amb mel i mantega

—una combinació tradicional, que ha arribat fins avui a Menorca. També, en aquestes comarques i en d'altres es fa servir la paraula xuia (tall de cansalada).

Ingredients

4 ous

4 llenques de cansalada

oli, sal

Elaboració

Fregiu les llenques de cansalada en una paella amb un bon fons d'oli. Retireu-les i en el mateix oli, ben calent, hi tireu l'ou (d'un en un). Un cop la clara sigui fregida, els col·loqueu en un plat i hi poseu al costat la cansalada. Serviu-ho amb un saler, a fi de posar-hi sal al gust.

Notes

Si voleu el plat menys gras —però no tan gustós— podeu fregir la cansalada a part, o bé fer-la daurar al forn.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/49568-ous-ferrats-amb-rosta.htm