SOFREGIT

Gastronomia | 05/09/2017 | 23:50

És una obra mestra de l'equilibri entre una la base d'una bona confitura de ceba, ben caramel·litzada- operació que requereix temps i paciència

Fons, base o salsa bàsica de la cuina catalana. El "test" bàsic- tant per l'olor que fa quan s'elabora com pel gust final- que identifica l'autèntica cuina d'arrel, i que, sovint, els cuiners d'altres cultures, com els espanyols, no saben interpretar correctament. O bé ho confonen amb un "sofrito" espanyol o amb una salsa de tomàquet. El sofregit no és ni una cosa ni l'altra. És una obra mestra de l'equilibri entre una la base d'una bona confitura de ceba, ben caramel·litzada- operació que requereix temps i paciència, fins i tot, en alguna recepta de la Costa Brava per a arrossos tres hores- i el color i perfum d'una mica de tomàquet, a part, al gust de cadascú, d'altres ingredients com all, julivert, o alguna altra herba aromàtica (amb moderació), pebrot (millor verd), un raig de vi...

Ingredients

1 ceba grossa de Figueres (o 2 de mitjanes)

3 o 4 tomàquets mitjans madurs

oli

sal

Elaboració

Poseu oli o llard en poca quantitat en una paella. Poseu-la al foc , i un cop l'oli calent hi tireu la ceba tallada molt fina. Tireu-hi sal, que en potencia el gust. Aneu remenant de tant en tant, fet que es vagi enrossint lentament. Un cop la ceba sigui rossa hi afegiu el tomàquet madur, pelat, sense llavors i tallat molt menut, o ratllat.

Notes

S'hi pot afegir all. Si n'hi poseu, un cop pelat i tallat finament, l'heu de tirar mentre la ceba es rosseja, just abans d'afegir-hi el tomàquet, fent que l'all també es rossegi una mica. Igualment hi podeu afegir julivert, en aquest moment.

Hi ha sofregits només amb ceba, o només amb all i tomàquet (a l´estil dels pescadors).

En tots els casos, s'ha de confitar el màxim temps possible la ceba- com a mínim un quart però millor mitja hora, o encara més. El tomàquet, no gaire abundant, també ha de quedar ben confitat.

El punt final és de confitura o melmelada, no és, doncs, com dèiem, ni una salsa de tomàquet ni un "sofrito". El seu color ha de ser tirant a fosc.

Tomàquet i ceba s'aniran sofregint, a mesura, també, que es va evaporant l'aigua que desprèn el tomàquet. Si és massa sec, s'hi afegeix aigua, que ajuda a corregir l'acidesa. Aquesta barreja arribarà un moment en què quedarà seca i en canvi la ceba estarà crua i el tomàquet àcid. Es necessita, per tant, temps de cocció, a fi que quedi ben concentrat, i suau com una melmelada; aquesta és potser la paraula correcta per al final del sofregit. Hi ha qui, per ajudar-hi, va afegint gotes d'aigua a la ceba o, si el tomàquet és massa sec, a la barreja de ceba i tomàquet. S'hi pot afegir un got de vi- blanc, negre, ranci-, que es fa reduir.

Hi ha la variant d'un sofregit amb pebrot- millor verd- que s'ha de tirar en el moment que hi posem la ceba, tallat a daus petits.

S'hi pot incloure pebre, farigola, bitxo, segons la recepta o les necessitats del plat, i en alguns casos, una picada.

Aquesta base meravellosa per a tota mena de plats de carn, peix, llegums, etc. es complementa amb la picada i l'allioli negat, que serveixen per lligar els fons de cocció.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/49620-sofregit.htm