CAPÓ FARCIT

Gastronomia | 19/11/2017 | 21:45

El capó gaudia ja d'un gran prestigi a l'Edat Mitjana

Una exquisidesa de la cuina catalana però també de l'occitana on és un clàssic plat de Nadal, present tant al Principat com a les Illes, en versions diverses: Capó rostit, Capó al rei en Jaume, etc. El capó gaudia ja d'un gran prestigi a l'Edat Mitjana, i és un menjar, segons Néstor Lujan, cavalleresc, relacionat amb Occitània i Catalunya. De fet, en un text trobadoresc trobat al convent de Sant Joan de les Abadesses, l'abast incita una bella dama a "professar l'orde", quedant-se al convent, on serà ben alimentada amb capons i oques, i podrà jaure amb els monjos i el propi abat:

"Bela, si vos voliatz/En nostre ordre romanir/mas capós e grosses oches/no.us procurem falir".

Naturalment, els monjos cistercencs no eren tant gurmets... Però la gent de les comarques del Cister han fet més cas del prior de Sant Joan de les Abadesses.

Ingredients

1 capó de 3 kg

Llard

400 g de carn de porc trinxada, 100 g de molla de pa, 3 ous (o

300 g de botifarra crua –llonganissa- a trossos o desfeta , o bé salsitxes,i crostons de pa)

50 g de prunes seques remullades (en aigua o bé en brandi o rom)

2o g de panses remullades

25 g de pinyons (si es vol, torrats o fregits)

2 pomes Golden cuites a trossos

1 copa de brandi o rom

pebre

sal

llard, oli

guarnició: 2 cebes mitjanes (o 4 de petites), 2 pastanagues (o 3 tomacons), 1 cabeça d'alls

Elaboració

Netegeu bé el capó, buideu-lo i, per farcir-lo, podeu seguir dos procediments:

1) amb molta cura, desosseu la carcassa al màxim. Mireu de deixar força pell a la banda del coll per així poder-lo cosir bé. Amaniu-lo per dins amb sal, pebre.

2)Obriu-lo pel costat esquerre, buideu-lo i talleu-li les potes i el coll.

En un gibrell amasseu la carn picada, el pa, els ous, el licor, els amaniments i les fruites a trossos.

(En una paella amb llard a foc viu, fregiu una mica la botifarra, en el cas de fer servir aquest ingredient).

Farciu amb aquests ingredients el capó i cosiu-lo amb fil d'empalomar per les obertures, donant-hi (si l'heu desossat) la forma original, cosa per a la qual fa falta una mica de pràctica.

Poseu en una cassola llard, col·loqueu-hi el capó, el vi i brou i unteu-lo amb llard i oli. Tapeu-ho amb paper d'alumini o una tapadora. Feu-ho rostir lentament al forn a 150º donant-hi voltes i deixant que agafi un color daurat, retirant el paper en els últims moments, a fi de daurar-lo. Al cap d'una mitja hora, aproximadament, afegiu a la plata els ingredients dle rostit i ho torneu a coure al forn durant una hora i mitja més, aproximadament. És convenient, en els últims moments, ruixar-lo amb el propi suc i, si voleu, amb vi ranci.

Un cop cuit el capó, en traieu el fil del cosit i el talleu amb molt de compte, deixant-lo refredar una mica.

Col.loqueu el farcit al costat d'una plata. Al mig hi poseu el capó tallat.

Notes

Seguint el mateix sistema podeu farcir pollastre o gall dindi, que és el que es fa correntment.Es poden rostir a la cassola o al forn.

Al farcit també s'hi poden incloure castanyes (pelades i bullides, amb llet si les voleu ben blanques), el fetge de l'au, trossos de llom, bolets o tòfones, escalunyes o cebes, figues seques, alls orellanes.

S'hi pot incloure canyella, llorer, farigola...

El mateix capó, ben cosit, es pot fer a l'ast, seguint un procediment medieval encara vigent.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/55752-capo-farcit.htm