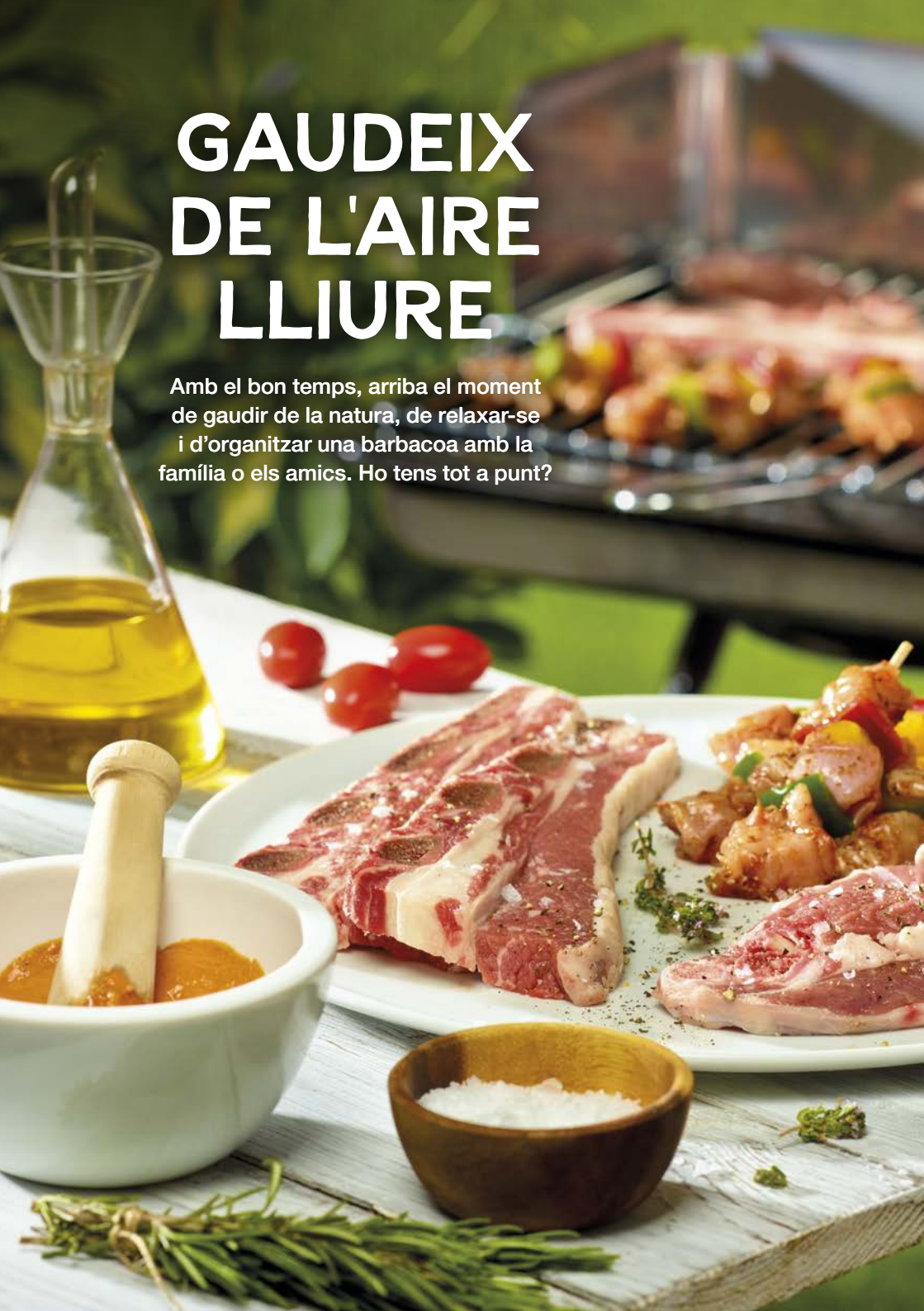


Les
MILLORS CARNS
per a les
—MILLORS—
BARBACOES



GAUDEIX DE L'AIRE LLIURE

Amb el bon temps, arriba el moment de gaudir de la natura, de relaxar-se i d'organitzar una barbacoa amb la família o els amics. Ho tens tot a punt?





Fa olor d'estiu i ja vénen ganes de gaudir de la natura, del bon temps, i d'organitzar una barbacoa amb la família o els amics. En aquestes pàgines et donem totes les claus perquè tot et surti rodó.

Producte de primera

A l'hora de preparar una barbacoa és molt important escollir la carn. Ja sigui vedella, porc, conill o pollastre, sempre has de buscar un producte de qualitat. A les nostres botigues, tant al taulell de la carnisseria com a les neveres de productes envasats, trobaràs la carn de l'Era, una marca que engloba els productes carnis de més qualitat. Es tracta d'una carn 100 % de proximitat, que prové de granges i escorxadors de Catalunya.

Tendra i gustosa

Tant el xai com el pollastre o el conill de l'Era són ideals per fer a la brasa. També pots tastar la vedella, segur que t'agradarà la seva carn tendra i melosa.

A les nostres botigues tenim, a més a més, l'exquisida vaca Rubia Gallega. A la brasa és boníssima. Descobreix-la!

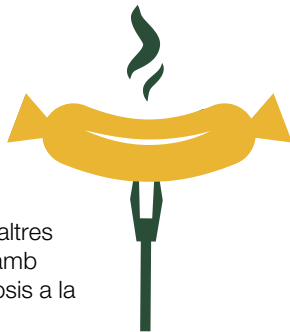
A Bonpreu i Esclat seleccionem totes les carns i en supervisem tot el procés. Vetllem perquè els animals a la granja tinguin llibertat de moviment i bones condicions de ventilació, il·luminació i dieta, així com perquè siguin transportats de la manera adequada. Per garantir-ne una conservació excel·lent, la manipulació de la carn es fa sempre per sota de 4 °C. A Bonpreu i Esclat som carnisers i coneixem molt bé l'art i l'ofici de tallar la carn: tenim anys d'experiència al taulell per oferir-te el millor servei i assessorament.

Informació més clara

Volem que sàpigués què compres i al nostre etiquetatge trobaràs detallats els ingredients, el valor nutricional i els al·lèrgens, així com consells per a la conservació.

Instants per gaudir

• **Les més populars.** Hi ha dos productes que són essencials a l'hora de fer una barbacoa: la botifarra de pagès i les salsitxes de porc de l'Era. Acompanya-les amb unes bones patates al caliu i amb una gustosa i tradicional salsa alliolí. A més a més, atreveix-te a tastar-ne altres varietats: botifarra de rocafort, amb escalivada, amb foie i poma... I recorda: no les punxis quan les posis a la graella, perquè perdran les aromes i la tendresa.



• **Un dels grans favorits.** Sens dubte, el xai és un dels grans protagonistes d'aquests esdeveniments. Si vols que tingui un sabor i una textura agradables, les costelles i mitjanes han de quedar lleugerament rosades. T'aconsellem que, en el moment de cuinar-les, situis la graella a uns 15 cm de les brases i que les coguis 5 minuts per cada costat. Com que és una carn greixosa, és perfecta per fer-la a la barbacoa.

• Ho tens tot a punt? •

1. Abans de comprar... Les carns per fer a la brasa han de tenir una mica de greix, que és el que els donarà una textura més amorosa i un sabor més gustós. També recomanem que els talls siguin més gruixuts perquè no es cremin i no quedin massa secs i durs.

2. Una bona tria. Xai, botifarra, cansalada, costella de porc, cuixa de conill o de pollastre? El millor és barrejar i que hi hagi una mica de tot, és a dir, carns blanques i vermelles. També hi pots afegir algunes verdures de temporada, com carbassó, albergínies, tomàquets, cebes...



I, finalment, pots posar-hi alguna fruita, com pinya o préssecs tot pintant-les primer amb una mica de mantega. Quedaran molt bé com a postres i també com a guarnició.

3. Abans de cuire la carn... Recomanem treure de la nevera totes les carns (sobretot les vermelles) una estona abans de posar-les a la graella perquè estiguin a temperatura ambient en el moment de cuire-les. D'aquesta manera, es faran més ràpid, ja que, si estan molt fredes, és fàcil que es cremin per fora i per dins no es cugin prou.





HA ARRIBAT EL GRAN MOMENT...

La graella ha d'estar ben calenta; així és com s'aconsegueix segellar bé la carn, s'evita que perdi els sucres interiors i s'obté una textura tendra.

EL PUNT DE COCCIÓ. No et passis amb la cocció si vols que la carn quedi ben tendra. És evident que tot és qüestió de gustos, però, com més temps sigui al foc, més s'assecarà. Resumint: foc molt calent per a carns vermelles; foc calent per a broquetes, salsitxes, costelles de xai o llom de conill, i foc moderat per a cuixes o pits de pollastre, que hauran d'estar més temps a la graella.

Tova i lleugera

La carn de conill a la brasa s'ha de coure a poc a poc amb prou distància de les brases per evitar que es cremi. És tova, té poc greix i pots trobar-la en forma de llom o cuixa. De guarnició, pots posar-li unes verdures a la graella: tomàquet, carbassó...



Hamburgueses per a tots els gustos

La varietat i els acompanyaments són infinits. L'hamburguesa desperta passions i és un mos molt estimat a qualsevol barbacoa. En coneixes els diferents tipus?

• **Gegant de porc i vedella amb all i julivert.** Aquesta hamburguesa és la més indicada per als amants dels grans reptes. Perquè mantingui la tendresa, cou-la només una vegada per cada costat.

• **Pollastre amb ceba.** Si t'agrada el sabor però vols una carn baixa en greix, aquesta hamburguesa és la teva. I, perquè encara sigui més especial, pots combinar-la amb melmelada de pebrots del piquillo.

• **I encara més!** Ara a Bonpreu i Esclat pots degustar les nostres hamburgueses en format mini: de vedella Angus i porc ibèric o d'espínacs. Són ideals per obrir boca. També t'oferim hamburgueses d'indi, de conill, de porc ibèric, de pollastre ecològic, de bistec, de vedella de l'Era, de vedella Angus de Nebraska... Tasta-les totes, t'encantaran!





Idees multicolors

La part més divertida d'una barbacoa ve de la mà de les broquetes. Són fàcils de preparar i emplatades queden molt vistoses. Combinen una gran varietat d'ingredients i espècies que les fan úniques.

- **Opcions per a tothom.** No et perdis les broquetes mediterrànies, en què el conill i els pebrots són els protagonistes; o de pollastre i tomàquet cirerol, ideals per als petits de la casa; o la broqueta especial, amb carn de porc i pebrots. També trobaràs broquetes de pollastre a l'estil oriental o adobades, de botifarra, de porc vermell o groc, d'indiot...
- **El truc del xef.** A l'hora de coure les broquetes, no les posis sobre foc viu. Així els trossets de carn es faran bé per dins i les verdures no es cremaran.

Els nostres consells

1. Quan cal salar la carn?

Afegeix-hi la sal quan la carn ja sigui al plat perquè el tall no deixi anar l'aigua i hi quedi sec. A Bonpreu i Esclat podràs triar varietats de sal diferents, com la flor de sal, amb un sabor més subtil i que donarà un toc cruixent; la sal d'herbes, amb plantes aromàtiques, o la sal fumada, que potencia el gust dels aliments amb un toc fumat. Totes elles acabaran d'arrodonir el plat amb més sabors i matisos.

2. Millor els productes de temporada. Amb l'arribada de l'estiu, els horts desprenen la màxima esplendor. És temps de collita de pastanaga, carbassó, mongeta tendra... També és el

moment ideal per a les cebes i els alls, dos ingredients amb possibilitats infinites a la cuina. Pots escalfar-los a les brases i servir-los com a acompanyament.

3. És primordial conservar bé la carn. Si l'has de conservar més de dos dies i no està envasada, val més que la congelis.





OLIS AROMATITZATS

Ideals per a les carns, els olis aromatitzats fan que les barbacoes siguin més saboroses. Si vols donar un toc d'aromes de bosc als teus plats de carn prova de fer oli de tòfona. Renta una tòfona negra, la pots trobar envasada a les nostres botigues, talla-la a làmines i posa-la a macerar en oli d'oliva verge extra durant uns quants dies o, si no tens temps, posa l'oli en una cassola al foc a baixa temperatura i confita-hi la tòfona una bona estona.

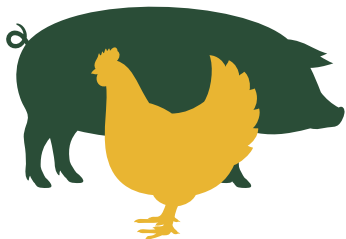


Porc de qualitat

- **El llom de porc ecològic** és un producte perfecte per fer a la graella. Et recomanem que el salpebris després de girar la carn sobre la brasa, perquè, si es fa abans de cuinar, la carn treu aigua i perd suc. Pots aromatitzar-la amb herbes provençals.

- **La cansalada** ha d'estar ben feta perquè quedi tendra. És important, per tant, que dediquis temps a cuinar-la. A l'hora de servir-la, dóna-li un toc de color amb verdures variades.





Una carn preuada

• **La presa de porc de l'Era** és una carn molt valorada. Posseeix greix intramuscular que li atorga un sabor especial. Si vols ser creatiu, escull melmelades salades o *chutney* per acompanyar aquestes peces delicioses.

• **La cuixa de pollastre de pagès** quedarà exquisida si la deixes marinar. Prepara un adob amb 100 ml d'oli, una cullerada de pebre vermell de la Vera, una cullerada d'orenga, un gra d'all picat, pebre negre, 20 ml de vinagre i sal.

Unta-ho amb un pinzell per sobre de la cuixa de pollastre de pagès (nosaltres també te l'oferim preparada per a la brasa) i deixa-ho marinar. Segons la temporada, pots combinar aquesta carn amb ceba tendra, alls tendres o calçots.





Productes gustosos

- **El xurrasco de vedella ecològica** és un producte de qualitat suprema què s'obté de les costelles. Aquesta carn, cuïta a la brasa a foc lent, resulta extraordinàriament bona.

- **La galta de porc tallada amb os**, contràriament al que sembla, no té gaire greix. És una carn molt melosa i tendra que, quan es cou, genera una capa cruixent

boníssima a l'exterior. Pel gruix que té, necessita una cocció més llarga i lenta. Recorda que has de girar-la tot sovint perquè no es cremi.

- **Les tires de costella de porc de l'Era** són un recurs ideal per cuinar a la graella. Abans de fer-les, pots untar-les amb un pinzell amb una deliciosa salsa barbacoa. Te'n lleparàs els dits!



MARINATS: PER ALS MÉS GURMETS

Les barreges d'espècies confereixen a la carn un sabor molt especial. Et proposem un adob que combina molt bé amb el xurrasco de vedella, el conill, les broquetes de pollastre o la tira de costella de porc. Unta la carn amb oli i empolvora-la amb una barreja de sucre blanc i morè, gingebre, pebre vermell i negre, unes fulles de romaní, all i ceba. Quan arribi el moment, retira-la de l'adob i cou-la lentament a la graella.



Producte estel·lar

Quan un producte és de qualitat, no cal res més. Descobreix el gust intens i melós de la carn de mitjana de vaca de raça Rubia Gallega. El sabor i el característic color vermell la converteixen en la reina de les barbacoes. Com s'ha de preparar?

- **Temperar:** cal treure-la de la nevera com a mínim una hora abans de cuinar-la. És important que el centre de la mitjana estigui a temperatura ambient abans de coure-la.
- **Brasa:** ha de ser potent perquè resisteixi el temps de cocció. Perquè la carn quedi cruixent per fora i rosada per dins, ha de tenir un gruix considerable.
- **Consumir:** una vegada feta, deixa-la refredar una mica amb un drap per sobre; així, els sucus de la mitjana agafaran força i intensitat.

Porcions irresistibles

A qui no l'agrada un bon filet a la brasa? A les nostres botigues podem assessorar-te perquè coneguis les possibilitats que en tenim a la teva disposició.

- **Filet de vedella:** és el més valorat. Com més gruixut sigui el tall, més melós quedarà. La carn ha de quedar poc feta (el punt dependrà de cada gust).
- **Filet de porc:** a la cuina es considera una peça exquisida i versàtil. És molt tendre i gustós.
- **Filet de pollastre:** és una de les peces més selectes d'aquesta au.
- **Filet d'indiot:** és una peça lleugera i tendra. Perquè quedi més sucosa, pots deixar-la unes hores marinar amb oli, suc de llimona i herbes aromàtiques.



• Un món de sabors •

Més enllà del tradicional romesco o allioli, hi ha altres propostes més innovadores a l'hora d'afegir una mica de color i sabor a la barbacoa. Les herbes aromàtiques permeten aromatitzar i especiar els plats de manera natural i saludable. Recorda que han de donar un toc al plat, però mai tapar-ne el gust, i que has d'afegir-les al final de la cocció perquè no perdin les aromes i el sabor.

- **Romani.** És un complement perfecte per a algunes carns, com ara el

conill, sempre que es faci servir amb moderació, ja que té una aroma molt forta i un gust una mica amarg. Pots cremar-lo amb la brasa i donarà als aliments una certa aroma de bosc.

- **Menta.** Fes servir les fulles fresques de menta per aromatitzar el xai i donar-li un toc refrescant.

- **All i julivert.** La combinació més tradicional. Diuen que el julivert és la planta aromàtica més utilitzada arreu del món, i és cert que a la cuina catalana es fa servir moltíssim.







www.bonpreuesclat.cat



atencioalclient@bonpreu.cat

☎ 902 160 925

Segueix-nos a:

