

Fricandó de ternera a la Catalana

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

500G. DE TAPA DE TERNERA CORTADA EN FILETES DE MÁ S O MENOS 1 CM DE GROSOR
3 TOMATES DE CALIDAD MADUROS
1 CEBOLLA GRANDE
2 DIENTES DE AJO
50G DE SETAS DESHIDRATADAS O 500G DE PERRETXICOS FRESCOS DE TEMPORADA
1 HOJA DE LAUREL
150ML DE VINO BLANCO
50G DE PIÑONES
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA //SAL
HARINA PARA REBOZAR
2 VASOS DE AGUA

El fricandó de ternera es un clásico de de la gastronomía catalana. Apareció este plato escrito enalgún recetario a principios del siglo XVIII. Consiste en un estofado de ternera que se cocina con setas frescas o deshidratadas. Es un plato de origen urbano, propio de gente de suficiente poder adquisitivo. Como buen guiso de carne alcanza su punto de sabor en días posteriores al de su preparación, así que se puede preparar con antelación.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

500 G DE NOIX DE VEAU DÉCOUPÉE EN FILETS D'ENVIRON 1 CM D'ÉPAISSEUR
3 TOMATES MÛRES DE BONNE QUALITÉ
1 GROS OIGNON
2 GOUSSES D'AIL
50 G DE CHAMPIGNONS DÉSHYDRATÉS OU 500 G DEMOUSSERONS FRAIS EN SAISON
1 FEUILLE DE LAURIER
150 ML DE VIN BLANC
50 G DE PIGNONS DE PIN
HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA / SEL
FARINE POUR L'ENROBAGE
2 VERRES D'EAU

1. Poner las setas deshidratadas a remojo en agua durante 20 o 25 minutos, hasta que se hayan ablandado. Reservar. En temporada de perretxicos, limpiar las setas frescas y reservarlas.

2. Enharinar cada filete y en una cazuela grande calentar un buen chorro de aceite de oliva. En esa cazuela, dorar los filetes por ambas caras sin freírlos para sellar bien la carne por todossus lados. Retirar y reservar.

3. En la misma cazuela con el mismo aceite, sofreír la cebolla y el ajo cortados en dados pequeños. Mantener a temperatura para conseguir que la cebolla se ablande sin que se queme. Cuando la cebolla esté lista, añadir los tomates pelados y rallados. Cocinar durante 15 minutos a temperatura media.

4. Mientras se va preparando el guiso, tostar los piñones en una sartén sin aceite durante unos minutos sin que se quemen y reservar.

5. Cuando el sofrito esté bien blandito, incorporar las setas y cocinar durante 5 minutos más. Añadir los filetes de ternera que se han reservado y el vino blanco. Dejar que se evapore el alcohol durante 2-3 minutos. Agregar los piñones tostados.

6. Rellenar con agua, añadir la hoja de laurel, salar y dejar que se cocine durante 1 hora a fuegomedio hasta que la salsa se reduzca.

1. Mettre les champignons secs à tremper pendant 20 à 25 minutes, afin de les réhydrater. Réserver. Si on dispose de mousserons frais, les laver puis réserver.

2. Enrober chaque filet de farine et dans une grande marmite faire chauffer une bonne quantité d'huile d'olive. Dans cette marmite, dorer les filets des deux côtés sans les faire frire pour bien saisir la viande. Retirer et réserver.

3. Dans le même récipient, avec la même huile, faire revenir l'oignon et l'ail coupés en petits dés. Maintenir à température pour que l'oignon ramollisse sans brûler. Quand l'oignon est prêt, ajouter les tomates pelées et concassées. Laisser cuire pendant 15 minutes à feu moyen.

4. Pendant la cuisson du plat, faire dorer les pignons dans une poêle sans huile pendant quelques minutes et réserver.

5. Quand la préparation est bien fondante, mettre les champignons et laisser cuire encore 5 minutes. Ajouter les filets de veau et le vin blanc. Laisser l'alcool s'évaporer pendant 2 à 3 minutes. Incorporer les pignons grillés.

6. Couvrir d'eau, ajouter la feuille de laurier, saler et laisser cuire pendant 1 heure à feu moyen jusqu'à réduction de la sauce.

Le « fricandó » est une sorte de ragoût de veau. C'est un grand classique de la gastronomie catalane répertorié dans un livre de recettes dès le début du XVIIIème siècle. Il s'agit d'un plat de veau cuit à l'étouffée, cuisiné avec des champignons frais ou déshydratés. Il est d'origine urbaine, réservé aux familles ayant un bon niveau de vie. Comme tout plat de viande mijotée il développe ses arômes dans les jours qui suivent celui de sa préparation, donc on peut le cuisiner à l'avance.

