

# RECEPTES

del llibre

**Josep Maria Vallès**

# Polítics a la carta

Confessions de deu polítics  
durant un bon sopar  
al menjador de casa

**X**  
V I E N A  
E D I C I O N S



## MENÚ PER A DAVID FERNÀNDEZ

Receptes a càrrec d'Àlex Juncosa\*

- Mix de verdures amb ou cuit a baixa temperatura i salsa de calçots
- Pollastre a la brasa amb cremós de moniato
- Macedònia de mango, plàtan i maduixetes del bosc amb suc de taronja

\* Per a quatre persones.



## Mix de verdures amb ou cuit a baixa temperatura i salsa de calçots

80 g de pastanagues  
80 g de mongeta tendra (rodona)  
1 ceba de Figueres  
1 pebrot verd italià  
½ pebrot vermell  
½ bròquil  
1 manat d'espàrrecs verds  
4 ous de gallina ecològics  
0,15 L d'oli d'oliva  
Sal

### Per a la salsa de calçots:

1 tomàquet pelat i escalivat  
1 gra d'all escalivat  
¼ de gra d'all cru (sense l'arrel)  
20 g d'ametlles torrades pelades  
20 g d'avellanes torrades pelades  
10 g de pa sec  
0,2 L d'oli de gira-sol  
0,1 L d'aigua  
0,05 L de vinagre de vi  
1 cullerada de postres de pebre vermell no picant

- Renteu bé totes les verdures. Peleu les pastanagues i talleu-les a làmines fines de no més de 4 dits de llargada.
- Traieu les puntes de les mongetes i talleu-les per la meitat. Peleu la ceba, talleu-la per la meitat i després a làmines fines. Talleu les puntes del bròquil més maques i reserveu-les. Talleu els pebrots a tires fines. Talleu els espàrrecs per la meitat tot deixant-hi la punta sencera i a continuació talleu-la per la meitat. Talleu la resta a rodanxes de mig centímetre.
- Si teniu wok, poseu-hi l'oli i, quan fumegi, aneu-hi afegint les verdures per aquest ordre: ceba, pastanagues, mongeta, pebrots i espàrrecs. Mentre hi incorporeu les verdures, coeu-ho durant uns 2 minuts i aneu-ho remenant. Salpebreu-ho i disposeu-ho als plats.
- Coeu els ous durant 40 minuts a 65 °C (és important que no passin d'aquesta temperatura, perquè no quedin massa quallats). Trenqueu els ous i poseu-ne un al centre de cada plat. Salpebreu-ho.
- Poseu tots els ingredients de la salsa de calçots en un pot i bateu-ho fins que estigui tot ben picat i ben lligat. Rectifiqueu-ho de sal. Va bé que la salsa no quedi gaire espessa; si fos el cas, afegiu-hi una mica d'aigua fins que quedi al gust.
- Disposeu la salsa per damunt de les verdures i serviu-ho.



## Pollastre\* a la brasa amb cremós de moniato

1 pollastre de ½ kg

2 moniatos

Herbes de Provença

Pebre

Sal

0,15 L d'oli d'oliva verge

- Salpebreu el pollastre i poseu-hi les herbes de Provença a la part de dins.
- Disposeu el pollastre en una safata per al forn i poseu-lo en una barbacoa del tipus Kamado. Tapeu-lo i deixeu-lo coure durant 1 hora i mitja. Durant aquesta estona de cocció, aneu recollint el suc que vagi deixant el pollastre i aneu-lo mullant.
- Desosseu el pollastre i talleu tota la carn a tiretes; barregeu-ho bé i reserveu-ho.
- Coeu el moniato al forn a 180 °C durant 60 minuts. Peleu-lo, poseu-lo en un pot amb oli d'oliva i salpebreu-lo. Bateu-ho fins que quedi un puré fi i homogeni.
- Serviu el pollastre al plat. Poseu el puré de moniato al costat i salseu-lo amb el suc de coure el pollastre.

\* Per a l'ocasió es va tractar d'un pollastre criat a la mateixa casa on vam sopar.



## Macedònia de mango, plàtan i maduixetes del bosc amb suc de taronja

1 mango

2 plàtans

1 safata (125 g) de maduixetes del bosc

0,4 L de suc de taronja natural

- Peleu el mango i talleu-lo a daus de 2 cm.
- Peleu els plàtans, talleu-los per la meitat al llarg i feu-ne trossos de 2 cm.
- Barregeu el plàtan amb el mango i repartiu-ho en els 4 gots. Poseu-hi les maduixetes del bosc i repartiu també el suc de taronja en els 4 gots.
- Podeu acabar de decorar-ho amb una fulla de menta o menta tallada ben fina.