



GUÍA BÁSICA DE LA TONYI NA RO JA DEL MEDI TER RANI



Aquesta guia s'ha elaborat
amb la col·laboració de:



Fundació Alicia, alimentació i ciència, fundació privada
G63360531 - camí de Sant Benet
08272 Sant Fruitós de Bages - 93 875 94 02
www.alicia.cat

ÍNDEX

1.	INTRODUCCIÓ. BIOLOGIA I VARIETATS	5
2.	ESTÀ REGULADA LA PESCA DE TONYINA ROJA?	6
3.	VALOR NUTRICIONAL	6
4.	QUINA INFORMACIÓ ENS HAN DE DONAR EL PROVEÏDOR I EL PEIXATER?	7
5.	COM ES POT RECONÈIXER LA QUALITAT DE LA CARN DE LA TONYINA?	8
6.	CONSERVAR LA TONYINA	9
7.	ESPECEJAMENT DE LA TONYINA I CARACTERÍSTIQUES DE LES PARTS	10
8.	COM L'HE DE TALLAR?	11
9.	COCCIÓ	12
10.	RECEPTARI	14

1. INTRODUCCIÓ: BIOLOGIA I VARIETATS

La tonyina roja és un dels peixos més ben valorats en els nostres dies, tant pel seu gust com per les seves propietats nutritives. Sovint, però, quan anem a comprar-ne, i més tenint en compte que és un producte de gamma alta dins de l'assortiment de les peixateries, tenim dubtes sobre si fem una bona compra. Intentarem resoldre algunes de les preguntes més freqüents perquè siguem capaços de poder gaudir sempre del millor producte possible i assaborir-ne totes les virtuts.

Amb el nom genèric de tonyina es coneixen –i, sovint, es confonen– una vintena de peixos de tots els mars i oceans del món. De tots aquests, només vuit són classificats científicament en el gènere *Thunnus*, que pertany a la família dels escòmbrids. D'aquestes vuit espècies, només tres són conegudes i acceptades amb el nom genèric de tonyina roja: la tonyina roja de l'Atlàntic, la tonyina roja del Pacífic i la tonyina roja del Sud.

La tonyina es captura amb diferents arts pesqueres: cèrcol, almadrava, palangre, canya esportiva, curricà i esquer viu. Encara hi ha una modalitat que consisteix a capturar la tonyina viva amb vaixells d'encerclament, transferir-la a piscines i mantenir-la en piscines on se l'alimenta fins al seu sacrifici, comercialització i consum.



2. ESTÀ REGULADA LA PESCA DE TONYINA ROJA?

Sí, està regulada per l'ICCAT, que és l'organisme internacional que s'encarrega de la preservació de les espècies de tonyina Atlàntica.

Gràcies als controls i regulacions s'ha aconseguit reduir-ne dràsticament la pesca il·legal i protegir l'espècie per assegurar que en podem seguir gaudint a taula.

3. VALOR NUTRICIONAL

La tonyina és un dels peixos més nutritius que podem trobar. Com a peix blau ens aporta uns beneficis que la fan molt recomanable.

Àcids grassos insaturats omega 3, que ens ajuden a regular el colesterol i evitar els coàguls sanguinis. També conté altres tipus d'àcids grassos insaturats que són essencials per a l'organisme humà.

Proteïna d'alt valor biològic: és aquella que conté més quantitat d'aminoàcids essencials. Amb uns valors entre un 18% i un 24%, és el peix que més proteïna ens aporta!

Vitamina A i D: la tonyina també és rica en vitamina A, que ajuda a mantenir la vista en bones condicions, i vitamina D, que contribueix a absorbir millor el calci dels aliments.

Minerals: hi destaquen el fòsfor, que regula l'activitat muscular, el magnesi, que millora el sistema immunitari, i el ferro, necessari per a la formació de la sang.

N'han de menjar amb moderació aquelles persones que tinguin problemes de gota o àcid úric.

Hi ha dues preguntes freqüents relacionades amb el mercuri i l'anisakis que responem a continuació:

És veritat que té molt de mercuri? Segons un estudi publicat al 2006 per ACSA i anomenat *Contaminants químics de peix i marisc consumit a Catalunya*, els nivells de mercuri detectats a la tonyina són menys de la meitat que els màxims marcats per la UE. Molt inferiors, per tant, a d'altres espècies del mar que consumim habitualment. A més, aquestes quantitats màximes fixades per la UE ja són molt segures de per si, ja que els controls que s'estableixen són molt rigorosos.

I l'anisakis? És un paràsit que es troba als intestins i a la musculatura de certs peixos i que, en ser ingerit per l'ésser humà pot generar dolors gastrointestinals, vòmits i nàusees. Per evitar la contaminació cal eliminar-lo. Com? Si et vols menjar la tonyina crua, congela-la com a mínim durant 24 hores. Si l'has de cuinar, no cal congelar-la. Només t'has d'assegurar que sigui ben cuita.

Això no vol dir que tota la tonyina contingui anisakis, ja que cada vegada és menys habitual trobar aquests paràsits a la tonyina roja del Mediterrani, gràcies als coneixements i perícia dels productors.

4. QUINA INFORMACIÓ ENS HAN DE DONAR EL PROVEÏDOR I EL PEIXATER?

El proveïdor ha d'acompanyar el peix de determinades informacions que ajuden a la seva identificació. Aquestes han d'incloure:

- Nom comercial i científic de l'espècie
- Mètode de producció
- Zona de captura
- Presentació i/o tractament
- Identificació del primer expedidor o centre d'expedició
- Menció de "producte descongelat" si és el cas

A la peixateria, el peix ha d'anar acompanyat d'un rètol on hi figurin com a mínim les primeres quatre informacions proporcionades pel proveïdor a més del preu/kg i un possible logotip. La tonyina roja de l'Ametlla sempre va acompanyada d'un distintiu que la identifica.



+ DCA

Com s'ha indicat al principi hi ha algunes espècies de peix que poden ser confoses amb la tonyina. Sovint, en arribar en porcions, és difícil identificar-la a primera vista, per la qual cosa és recomanable exigir la identificació mitjançant el nom científic de l'espècie. A part de la qualitat, no té el mateix preu la tonyina roja de l'Atlàntic que, per exemple, la tonyina d'aleta groga o *yellowfin*, coneguda com a tonyina clara, que contenen moltes llaunes de conserva.



5. COM ES POT RECONÈIXER LA QUALITAT DE LA CARN DE LA TONYINA?

Un cop pescada, la tonyina ha de passar per un període de repòs, semblant al que passen les carns vermelles, perquè la carn no sigui dura. Aquest temps dependrà de la mida de la tonyina, però sol estar entre els dos i tres dies. O sigui que, en el cas de la tonyina, l'acabada de pescar no és la millor!

A la peixateria fixa't en el següent:

- **Superfície humida i lluent.**
Malfia't si la carn sembla resseca i té un color opac.
- **Sense olors desagradables.**
La tonyina és un peix que no sol fer olor. Si en fa, no t'hi acostis.
- **Color vermell brillant.**
Un vermell o un rosat intens ens indiquen que estem davant d'una tonyina roja del Mediterrani. El color marró vol dir que està oxidada.
- **Carn de textura ferma i elàstica.**
En prémer la carn d'una bona tonyina amb el dit i retirar-lo, aquesta ha de recuperar la forma (això fes-ho a casa un cop comprada, també cal remenar-li la mercaderia al peixater).
- **Gust en cru sense punts metàl·lics ni àcids.**
Oï que de vegades el xarcuter ens deixa tastar un bon pernil abans de comprar-lo? Fem el mateix amb la tonyina!



Porció de llom de tonyina fresc i al cap de 48 h.

6. CONSERVAR LA TONYINA

La tonyina és un peix molt segur a nivell de contaminacions, però alhora perd les seves millors propietats molt ràpidament. Per tant, ens l'hem de menjar el mateix dia o, si no, congelar-la igual com fem amb les bones gambes. Hem de seguir unes petites instruccions de conservació per degustar-la sempre en les millors condicions. Aquí t'expliquem uns petits trucs i mètodes per tal de conservar-la en bon estat:

- Qualsevol alteració en l'olor, el gust, la textura o l'aspecte de la tonyina respecte a com s'ha rebut ens alerta que ha tingut una mala conservació.
- Seguint amb l'anterior principi, la tonyina no ha de ser conservada a la nevera (4°C) més de 24h. Si l'hem de guardar a la nevera, és millor no porcionar-la fins al moment del consum ja que com més gran és la peça menys part està sotmesa a la llum i a l'oxigen de l'aire. A més, cal conservar-la seguint una de les tècniques que millor preserven la humitat de la carn de la tonyina i que alhora n'impedeixen el contacte amb l'oxigen i la llum. La bossa d'envasar al buit, paper film, el paper de plata o el drap humit d'un sol ús són els millors mètodes en aquest mateix ordre.
- Qualsevol part de la tonyina que es vulgui conservar per un període superior a 24h s'haurà de congelar.
- Durant tot el procés de tractament de la tonyina, no es pot trencar la cadena de fred en cap moment.
- Qualsevol tècnica de conservació de la tonyina ha d'évitar el contacte d'aquesta amb l'oxigen, la llum i les temperatures elevades.

Si la tonyina no ha de ser consumida el mateix dia que s'adquireix, el millor procediment és porcionar-la (segons les necessitats posteriors del servei), congelar-la i no descongelar-la fins al mateix dia que es vulgui consumir. Si es congela, cal rebaixar la temperatura tan ràpidament com sigui possible. En el cas dels professionals, si es disposa d'un *abatedor* es recomana fer-ne ús. A casa, hi ha congeladors que tenen funció de congelació ràpida que fem servir poc o mai. Amb la tonyina, ha arribat el moment de fer-la servir.

Un cop congelada la peça es recomana envasar-la al buit si es disposa d'envasadora. Si no, s'aconsella embolicar el producte amb paper film.

Per descongelar-la, la millor manera és submergir-la en aigua freda. Si està envasada al buit a la peixateria, ho podem fer amb aigua normal. Si no és així, hem de salar l'aigua (uns 30 grams de sal per litre d'aigua).

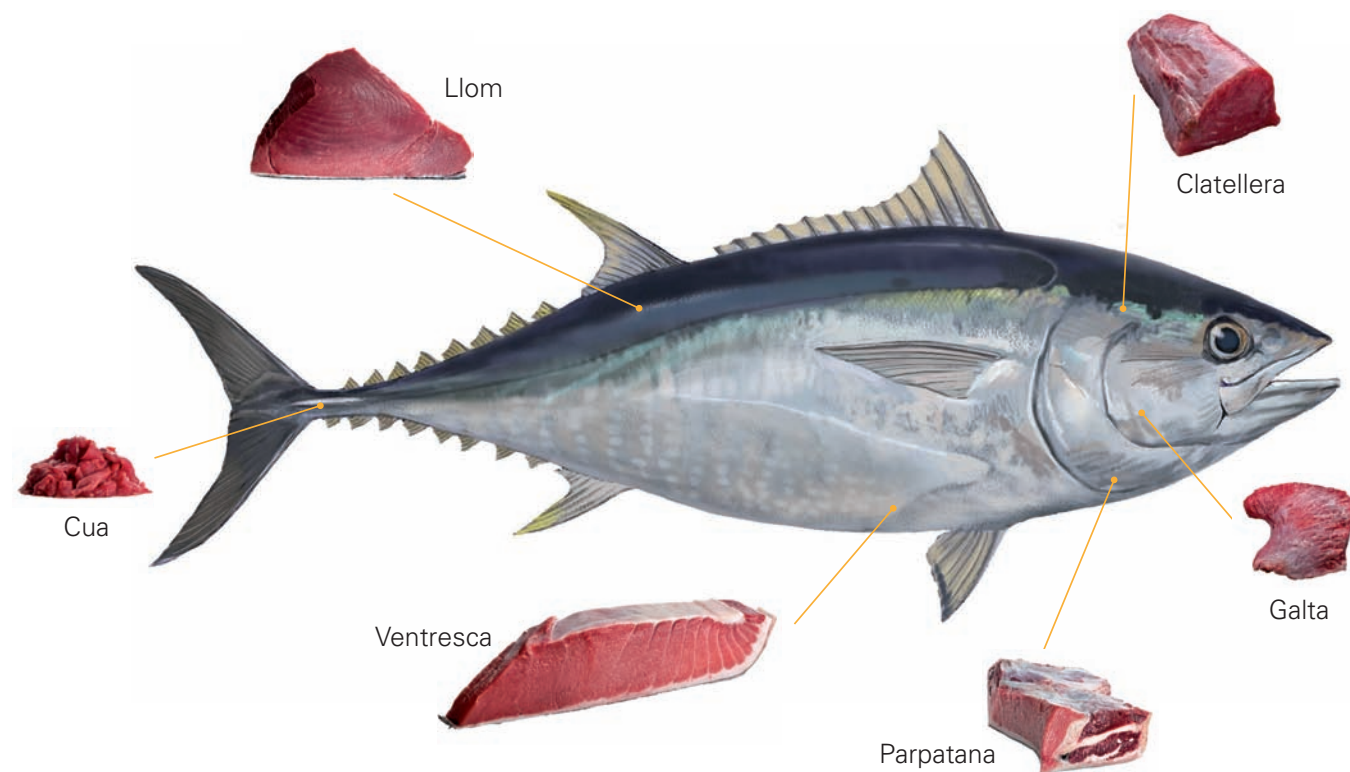
7. ESPECEJAMENT DE LA TONYINA I CARACTERÍSTIQUES DE LES PARTS

Depenent del tipus de cultura culinària, i per tant de la zona o el territori on es fa referència, el tipus d'especejament de la tonyina és diferent.

A la Península Ibèrica, és diferent com es porciona la tonyina a la costa catalana que la forma en què s'especeja al sud d'Espanya. A Catalunya la tonyina es separa fonamentalment en dues parts, el llom i la ventresca, caracteritzats per la seva menor i major quantitat de greix respectivament.

El cap és una part de la tonyina que s'aprofita de manera diferent segons la tradició culinària. En el gràfic s'observa la parpatana, situada entre el cap i el cos, una peça d'espina i cartílag amb carn interior. Les altres parts més utilitzades del cap són la galta (*facera*, en castellà) i la clatellera (*morillo*).

PARTS DE LA TONYINA



8. COM L'HE DE TALLAR?

Depenent de com la vulguis cuinar, demana-li al peixater que te la talli més o menys gruixuda. Si t'agrada crua, que no sigui massa fina i, si la vols per guisar, demana un tall ben gruixut i després l'acabes de tallar al gust a casa. Com es fa això?

- Sempre tallem a contrafibra, en perpendicular a les línies blanques que veuràs a la carn de la tonyina.
- El ganivet ha d'estar ben esmolat! El tall serà més fi i ens costarà menys de tallar.
- El moviment del ganivet sempre de davant cap enrere i procurant fer un sol tall.



9. COCCIÓ

Els tipus de cocció de la tonyina depenen de la part que cuinem. Les propietats culinàries de les diferents parts estan subjectes a les proporcions de fibra i greix que conté cada peça.

Les parts més fibroses requeriran unes coccions més llargues i acceptaran elaboracions com un estofat (el cas de la galta). Les parts més nobles, poc greixoses i fibroses, com el llom i la ventresca, seran més propícies per a coccions curtes o per ser consumides en cru.

	FIBRA	GRASA	
Llom magre (part superior, vermell intens)	↓	↓↓	
Llom gras (part inferior, rosada i propera a la pell)	↓	↓	
Ventresca estàndard (part dreta)	↑	↑↑	
Ventresca més fibrosa (part esquerra)	↑↑	↑↑↑	
Galta	↑↑↑	↓↓	
Clatellera	↑↑	↑↑	
Parpatana	↑↑	↓↓	

Pel que fa a la cocció de la parpatana, la cocció recomanada és al forn, a 180 °C durant uns 30 minuts. La carn interior es pot esfilagarsar i utilitzar per a diverses elaboracions que s'indiquen posteriorment.

	Quantitat relativa		MÈTODE DE COCCIÓ													Observacions		
Part de la tonyina	Fibra	Greix	Cru	Graella	Planxa (200 °C)	Planxa (230 °C)	Forn (110 °C)	Forn (180 °C)	Estofat guisat	Baixa T* (buit) 50 °C	Baixa T* (buit) 65 °C	Confitat en oli (50 °C)	Marinat en àcid	Conserva (oli)	Escabetx			
Llom magre	-	-	✓✓✓	✗	✓	✓✓	✗	✓	✓✓	✗	✗	✗	✓	✓✓	✓✓	El baix contingut en greix el fa més adequat per a coccions curtes d'alta T°. La graella és una calor tan forta que el resseca.		
Llom gras	-	+	✓✓✓	✓	✓	✓✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✓✓	✓✓	✓✓	Igual que el cas anterior però accepta millor la cocció a la graella pel contingut més elevat de greix.		
Ventresca	+	++	✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓✓	✓✓	✓✓	El confitat en oli a 50 °C tot i no ser òptim és un resultat mínimament acceptable degut al greix de la mateixa peça.		
Ventresca grassa i fibrosa	++	+++	✗	✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓✓	✓✓	El confitat en oli a 50 °C tot i no ser òptim és un resultat mínimament acceptable degut al greix de la mateixa peça.		
Clatellera	++	+	✗	✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✗	✓	✗	✗	✓✓	✓✓	La cocció al buit a 65 °C dona un resultat òptim tot i que amb doble cocció (planxa+buit) el resultat millora considerablement.		
Galta	+++	-	✗	✓✓✓	✓	✓	✓	✓✓	✓✓	✗	✓	✗	✗	✓✓	✓✓	A la graella requereix més temps de cocció que la resta de parts. Una doble cocció millora l'entendiment de les fibres en molts casos i l'aspecte (planxa+forn o planxa+buit).		
Criteris de cocció																		
Molt adequat			✓✓✓✓			Adequat		✓✓		Òptim		✓		No aconsellat			✗	



10. RECEPTARI

La tonyina roja del Mediterrani és un producte molt versàtil que combina amb infinitat d’ingredients. La Fundació Alicia, en col·laboració amb en Marc Miró, cuiner de l’Ametlla, i l’assessorament de Josep Margalef i Rosalía Ponsarnau, ha desenvolupat un receptari basat en la nostra pròpia cultura gastronòmica.

Per elaborar-lo, s’ha tingut en compte que les receptes fossin el més variades possible, tant pel que fa a estils de cuina com per la seva complexitat d’elaboració. En general, animem tothom a provar de fer-les, encara que ja veureu que n’hi ha algunes que estan sobretot a l’abast de cuiners professionals.

A més, sempre hem mirat que les receptes continguin productes del territori, per crear la cuina de la tonyina de l’Ametlla de Mar i, per extensió, de Catalunya.

Les quantitats de les receptes estan pensades per a 4 persones. Per a la majoria d’ingredients, les quantitats s’indiquen en grams, però en alguns casos, per l’ingredient o el tipus de recepta, les quantitats vénen donades en unitats o en mesures similars.

MAR I MUNTANYA DE TONYINA AMB GALERES



Ingredients (per a 4 persones):

- 150 g de ceba
- 100 g de tomàquet
- 4 peces de clatellera de tonyina
- 8 galeres
- 1 gra d’all
- 40 g de julivert
- 50 g d’avellanes
- Pebre vermell dolç
- 40 g de xocolata negra
- 200 ml de brou de tonyina o peix
- Oli d’oliva
- Sal i pebre

Elaboració:

1. Fer un sofregit amb la ceba a brunoise i el tomàquet pelat i sense llavors.
2. Un cop ben caramelitzat afegir el brou de tonyina i deixar que es redueixi a la meitat.
3. Afegir les 4 peces de claterella i deixar estofar durant 8 minuts.
4. Marcar les galeres a la planxa i afegir-les a l’estofat.
5. Fer la picada amb l’all, el julivert, les avellanes, la xocolata ratllada i el pebre vermell dolç. Afegir a l’estofat.
6. Rectificar de sal i pebre, deixar coure dos minuts més i servir.

Observacions:

En aquest cas la tonyina fa de pollastre. És una versió del tradicional pollastre amb escamarlans que tant agradava a Dalí.

MELÓS DE TONYINA AMB BOLETS



Ingredients (per a 4 persones):

2 galtes de tonyina
200 g de bolets de temporada
150 g de ceba
100 g de tomàquet
1 gra d'all
40 g de julivert
50 g d'avellanes
Farina
Oli d'oliva
Sal i pebre
100 ml de brou de tonyina o aigua
1 branca de farigola

Elaboració:

1. Tallar les galtes a tires i enfarinar. Fregir en oli d'oliva i reservar.
2. En el mateix oli fer un sofregit amb la ceba i el tomàquet.
3. Un cop el sofregit ben caramelitzat afegir els bolets nets i tallats i coure el conjunt.
4. Afegir el brou, la branca de farigola i les galtes i deixar estofar el conjunt entre 15 i 20 minuts.
5. A l'últim moment incloure la picada, deixar-la coure 5 minuts, rectificar de sal i pebre i servir.

Observacions:

Aquest estofat té l'autèntic gust d'un fricandó de vedella amb bolets.

LLOM DE TONYINA EN SAMFAINA



Ingredients (per a 4 persones):

4 peces de llom de tonyina (500 g)
1 pebrot vermell (200 g)
1 albergínia (250 g)
1 carbassó (150 g)
2 cebes de figueres (150 g)
4 tomàquets madurs (150 g)
Oli d'oliva
Sal i pebre
Herbes (farigola, romaní, llorer)

Elaboració:

1. Tallar les verdures a daus grans i regulars. Sofregir, amb oli d'oliva, les verdures per aquest ordre: ceba i pebrot, albergínia i carbassó. Salpebrar-les.
2. Pelar el tomàquet, tallar-lo a daus i afegir-lo a les verdures juntament amb les herbes. Deixar-ho coure tot junt 15 minuts.
3. Marcar el llom de tonyina a la planxa.
4. Emplatar amb un fons de samfaina i cobrir amb la tonyina marcada.

Observacions:

Aquest plat el podem cuinar també amb ventresca de tonyina. El resultat serà més melós.

TONYINA AMB PRÉSSEC CARAMELITZAT



Ingredients (per a 4 persones):

400 g de ventresca de tonyina
3 préssecs de vinya
200 ml de vinagre de vi
50 g de mantega
50 g de sucre
Oli d'oliva
Sal i pebre
Unes fulles de menta

Elaboració:

1. Pelar i tallar el préssec a daus.
2. Caramelitzar la meitat del sucre en una paella, afegir la nata i el préssec i saltejar fins que el préssec agafi color i s'estovi.
3. Posar el vinagre amb l'altra meitat del sucre al foc a reduir. Quan tingui la consistència espessa adequada, retirar del foc i reservar.
4. Tallar la ventresca en 8 talls regulars i marcar a la paella, deixant l'interior cru.
5. Emplatat amb la reducció de vinagre, el préssec saltejat i la ventresca. Refrescar amb unes fulles de menta.

Observacions:

En cas de no ser temporada de préssec, es pot utilitzar préssec en almívar. Només caldrà escurçar el temps de cocció.

SANDVITX VEGETAL DE PARPATANA



Ingredients (per a 4 persones):

Enciam
Parpatana
Olives negres d'Aragó
Tomàquet
Maionesa
Sal i pebre
8 llesques de pa de sandvitx

Elaboració:

1. Coure la parpatana sencera al forn durant uns 30 o 40 minuts a 180 °C.
2. Deixar refredar i retirar la carn, esmicolant-la.
3. Fer una barreja en un bol amb la parpatana, l'enciam tallat finet, les olives negres a rodanxes, el tomàquet a daus i la maionesa. Salpebrar al gust.
4. Untar dues llesques de pa de sandvitx amb la barreja i encarar-les. Es pot tallar a triangles.

Observacions:

Una forma d'aprofitar la carn de la parpatana, entre moltes d'altres. També es pot fer amb clatellera en conserva o qualsevol altra part de la tonyina cuïta del dia anterior. Les quantitats dels altres ingredients han d'anar al gust del consumidor.

VENTRESCA AMB MEL I ENDÍVIES



Ingredients (per a 4 persones):

4 endívies
500 g de ventresca de tonyina
(chutoro)
50 g de mel
50 g de vinagre de vi
3 taronges
100 ml d'aigua
Oli d'oliva
Sal

Elaboració:

1. Partir les endívies per la meitat i marcar-les a la paella amb oli d'oliva per les dues bandes fins que siguin rosses.
2. Afegir la mel, el suc de les taronges, una pell de taronja i el vinagre, deixar evaporar l'àcid i incorporar l'aigua. Salar i deixar coure les endívies. Un cop les endívies fora del foc, caramelitzar el suc.
3. Porcionar la ventresca i marcar a la planxa o a la paella, sense addicionar oli, deixant l'interior cru.
4. Emplatat les endívies, els talls de ventresca i salsejar amb la reducció de vinagre i mel.

Observacions:

A la melositat del greix i al fort gust umami de la ventresca, li sumem un amarg com és l'endívia i un agredolç com és el suc de mel i taronja. Gaudim de tots els gustos bàsics en un mateix plat.

LLOM AMB CARXOFES I ALLS TENDRES



Ingredients (per a 4 persones):

6 carxofes
500 g de lloç de tonyina
8 alls tendres
50 ml de vi blanc
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. Netejar les carxofes, eliminant-ne algunes fulles externes, tallant-ne les puntes i repelant el cor.
2. Partir els cors a quarts i marcar-los a la planxa o a la paella amb oli d'oliva fins que adquireixin un color torrat.

3. Netejar els alls tendres i tallar-los a trossos de 2 o 3 cm.

4. Un cop les carxofes estan daurades mullar-les amb el vi blanc. Deixar evaporar l'alcohol, tapar la paella i deixar coure la carxofa a foc lent.

5. Un cop la carxofa és tova, afegir-hi els alls tendres i deixar-los sofregir 2 minuts.

6. Porcionat el lloç de tonyina a daus i marcar a la planxa o a la paella amb oli d'oliva i sal. Deixar l'interior cru.

7. Emplatat el conjunt intercalant les carxofes, els alls tendres i els talls de lloç.

Observacions:

Els platillos fàcils de fer com aquest solen combinar productes de temporada en una mateixa cassola. En aquest cas, tant la carxofa, com l'all tendre i com la tonyina són de primavera.

THON BOURGIGNON



Ingredients (per a 4 persones):

500 g de clatellera
50 g de sucre moreno
100 ml de vi de la terra alta
200 ml de fons fosc
40 g de mantega
Sal i pebre

Elaboració:

1. Posar el sucre en una paella i caramelitzar.
2. Quan ja sigui fosc incorporar-hi el vi i deixar que s'evapori l'alcohol.
3. Afegir el fons fosc, i continuar reduint. Salpebrar.
4. Lligar amb la mantega.
5. Incorporar la clatellera a trossos, deixar coure el conjunt uns 8 minuts.
6. Servir i decorar amb herbes fresques.

Observacions:

Una versió de la clàssica *beef bourignon*. Combinant l'autèntic gust càrnic d'un fons fosc amb la carn de la tonyina.

QUESADILLAS DE TINGA DE ATÚN (MÈXIC)



Ingredients (per a 4 persones):

12 tortites de blat de moro
Oli per fregir
70 ml d'oli d'oliva
250 g de llom de tonyina en conserva
250 g de ceba tendra
50 g de pasta de *chile chipotle* (en llauna)
100 g de tomàquet sofregit
150 ml de brou de peix
Sal i pebre
150 g enciam
100 g nata líquida

Elaboració:

1. Estovar les tortites en oli calent, escórrer i reservar.
2. Tallar la ceba a brunoise. Sofregir-la en oli d'oliva.
3. Incorporar la tonyina esmicolada, el tomàquet, el brou i la pasta de *chile chipotle*. Salpebrar al gust. Deixar coure a foc moderat durant 10 minuts.
4. Afegir la barreja anterior (*tinga*) a cada tortita, doblegar-les per la meitat i fregir. Eliminar l'excés d'oli al retirar del foc.
5. Servir acompanyades d'enciam i d'un raig de nata líquida.

Observacions:

L'ús de *chile chipotle* és al gust del consumidor. Es pot adquirir en botigues de productes llatinoamericans.

En comptes d'utilitzar tonyina en conserva, es pot utilitzar llom de tonyina cuit completament i, en fred, esmicolar-lo.

TOSTADA MEJICANA DE CEVICHE DE ATÚN



Ingredients (per a 4 persones):

8 tortilles de blat de moro
Oli per fregir
250 g de llom de tonyina
200 g de ceba de Figueres
50 g de suc de llimona
70 ml d'oli d'oliva
30 g de cilantre fresc
1 alvocat madur
5 g de bitxo
Sal

Elaboració:

1. Fregir les tortilles en oli, tot procurant que quedin totalment planes. Escórrer i reservar.
2. Marinar la tonyina crua esmicolada, la ceba tallada a juliana fina, el cilantre picat, el suc de llimona, el bitxo en pols, l'oli d'oliva i la sal. Deixar reposar almenys una hora a la nevera.
3. Per emplatar, col·locar el *ceviche* sobre la torrada i acabar amb làmines d'alvocat.

Observacions:

La recepta original s'elabora amb *chile habanero* o *chile de árbol*. Es pot amanir amb salsa tabasco.

AMANIDA DE GALTA I BOLETS EN ESCABETX



Ingredients (per a 4 persones):

2 galtes de tonyina escabetxades (veure recepta de galta de tonyina en escabetx)
400 g de bolets de temporada
300 g de variat d'enciams (mesclum)
8 unitats de tomàquet xerry
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. Porcionar les galtes de tonyina a trossos irregulars.
2. Netejar els bolets de temporada, tallar-los, si cal, i saltar-los en oli d'oliva i sal.
3. Netejar els enciams. Partir els tomàquets per la meitat.
4. Emplatar l'amanida amb els talls de tonyina, els bolets, el tomàquet i l'enciam i amanir-ho amb oli d'oliva, sal i pebre.

Observacions:

Aquesta recepta també es pot fer amb tonyina en conserva o amb altres parts de la tonyina en escabetx. S'hi pot afegir altres ingredients com per exemple ceba tendra. Si no es disposa de bolets frescos, també se'n pot utilitzar en conserva.

RAVIOLIS DE PARPATANA MARINERA



Ingredients (per a 4 persones):

1 parpatana
300 g de farina
3 ous
8 tomàquets madurs
50 g sucre
100 g formatge curat
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. Posar a coure la parpatana sencera al forn durant 30-40 minuts, segons la mida, a 180 °C.
2. Escaldar, pelar i eliminar les llavors dels tomàquets. Posar la carn del tomàquet amb el sucre, un toc de sal i un raig d'oli en un cassó al foc i deixar confitar a foc lent.
3. Pastar la farina amb els ous, afegint-los d'un en un, i un pessic

de sal. Cobrir amb paper film i deixar reposar uns 30 minuts.

4. Estirar la massa sobre una superfície neta, sempre amb l'ajuda de farina per evitar que s'enganxi. Aplanar-la amb el corró.
5. Un cop cuita la parpatana, treure la carn amb la forquilla i barrejar-ne uns 150 g amb la meitat de la confitura de tomàquet. Salpebrar al gust.
6. Fer petites muntanyes de farsa sobre la meitat de la pasta estirada, cobrir-ho amb l'altra meitat. Tallar al voltant de la farsa, tot donant forma de raviolis, i aplanar-ne els costats amb una forquilla.
7. Bullir la pasta durant 3 o 4 minuts en aigua salada. Servir al moment amb la resta de la confitura de tomàquet i el formatge ratllat.

Observacions:

Es poden farcir altres parts de la tonyina, com per exemple la claterella o la galta.

COCA DE TONYINA EN CONSERVA



Ingredients (per a 4 persones):

Per a la coca:

500 g farina
250 ml aigua
10 g llevat fresc
40 g llard de porc
2 ous
10 g sal
4 pebrots vermells
2 albergínies
100 g olives negres
200 g de tonyina en conserva (recepta de tonyina en conserva)
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. En un bol, barrejar la farina i el llevat fresc. Afegir 250 ml d'aigua tèbia i barrejar durant 6 minuts.

2. Afegir els ous i la sal i continuar pastant durant 6 minuts més.

3. Afegir el llard i pastar durant 6 minuts més. Deixar reposar la massa, embolicada amb paper film.

4. Posar les albergínies i els pebrots a escalivar al forn. Un cop cuits, pelar-los i tallar-los a tires.

5. Estirar la massa amb el corró i donar-li la forma de coca desitjada. Escampar-hi les tires de pebrot i albergínia i coure al forn, a 180°C, durant uns 20-25 minuts.

6. Al retirar del forn, escampar-hi la tonyina en conserva i les olives negres.

Observacions:

La coca es pot elaborar amb moltes altres verdures, cuites o crues. També s'hi pot afegir parpatana cuita al final o qualsevol altre tros de tonyina cuit que tinguem guardat a la nevera.

PINTXO MORUNO DE TONYINA AMB CUSCÚS



Ingredients (per a 4 persones):

400 g de llom de tonyina
Pebre vermell dolç
Comí en pols
Cardamom
200 g de cuscús
80 g de pastanaga
40 g de cilantre
40 g de julivert
1 llimona
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. Tallar la tonyina a daus d'uns 2 cm per cada banda.
2. Marinar la tonyina amb la barreja d'espècies i oli i deixar reposar a la nevera durant un mínim de 3 hores o, si pot ser, tota la nit.
3. Clavar les broquetes de fusta amb 3 o 4 daus de tonyina. Marcar a la planxa calenta (si es vol es pot acabar la cocció al forn).
4. Coure el cuscús i, un cop fred, barrejar amb el julivert i el cilantre picat, uns daus de tonyina crua i amanir amb el suc d'una llimona, sal, pebre i oli d'oliva.
5. Servir un llit de cuscús al fons del plat i creuar dos brotxetes a sobre.

Observacions:

Una inspiració càrnica procedent de la gastronomia àrab, aplicada a la tonyina.

ESPINACS A LA CATALANA AMB TONYINA



Ingredients (per a 4 persones):

200 g de llom de tonyina
2 manats d'espinacs
o 400 g d'espinacs congelats
60 g de panses
40 g de pinyons
80 ml de vi ranci
100 g de ceba
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. Pelar i tallar la ceba a brunoise. Posar-la a sofregir amb oli d'oliva.
2. Posar les panses a remullar amb el vi ranci.
3. Torrar els pinyons a la paella amb oli d'oliva.
4. Si els espinacs són frescos, netejar-los.
5. Barrejar la ceba amb les panses i pinyons i afegir-hi els espinacs nets o congelats. Salpebrar i deixar coure.
6. Tallar el llom de tonyina a daus petits.
7. Un cop els espinacs se'n cuits, retirar del foc i incorporar-hi la tonyina. Quedarà rosada de fora i crua per dintre.

Observacions:

Versionant un clàssic agredolç que combina a la perfecció amb un llom magre de tonyina.

LLOM AMB MELMELADA DE TOMÀQUET I CILANTRE



Ingredients (per a 4 persones):

500 g de llobarro
10 tomàquets madurs (400 g)
100 g de sucre
Oli d'oliva
Sal i pebre
Unes fulles de cilantro

Elaboració:

1. Escaldar, pelar i eliminar la llavor dels tomàquets.
2. Tallar la carn del tomàquet a daus i posar a coure amb el sucre. Salpebrar. Deixar caramelitzar a foc lent durant uns 20 minuts.
3. Tallar el llobarro a daus regulars. Marcar a la planxa amb oli d'oliva, tot deixant l'interior cru.
4. Emplatat el llobarro cobert de confitura. Decorar amb unes fulles de cilantro.

Observacions:

Podem elaborar el mateix plat amb ventresca. El dolç i l'àcid del tomàquet són grans complements per a la greixosa tonyina. Es pot acompanyar amb un mesclum d'amanida per refrescar.

MANDONGUILLES DE TONYINA



Ingredients (per a 4 persones):

400 g de llobarro
2 llesques de pa sec
2 grans d'all
Unes fulles de julivert
1 ou
100 g de ceba
150 g de tomàquet
40 g d'avellanes
200 g de pèsols
Oli d'oliva
Farina
Llet
Sal i pebre

Elaboració:

1. Amb l'ajuda d'una cullera, separar la carn de la tonyina, tot eliminant-ne les fibres.
2. Picar l'all i el julivert. Barrejar-ne la meitat amb la carn de tonyina,

l'ou, el pa sec mullat amb llet, sal i pebre.

3. Donar forma de pilota i arrebossar amb farina. Fregir lleugerament en oli d'oliva. Retirar i reservar.
4. Pelar i tallar la ceba a brunoise. Posar-la a sofregir amb oli d'oliva.
5. Escaldar, pelar i eliminar la llavor del tomàquet. Picar la carn i afegir-la al sofregit. Salpebrar.
6. Afegir les pilotes al sofregit, incorporar-hi una mica d'aigua (o brou de peix o tonyina) i deixar estofar durant 5 minuts.
7. Afegir-hi els pèsols i deixar coure uns 5 minuts més. A l'últim moment, afegir-hi una picada amb l'all i el julivert i les avellanes.

Observacions:

S'assemblen a unes autèntiques mandonguilles de vedella. És una bona manera d'aprofitar els retalls de tonyina frescos.

AMANIDA D'ESTIU AMB CLATELLERA



Ingredients (per a 4 persones):

320 g de pasta tipus macarrons o espirals

150 g de clatellera en oli

200 g de tomàquet madur

150 g d'olives negres

1 ou

Oli d'oliva

Sal i pebre

Elaboració:

1. Bullir la pasta en abundant aigua amb sal. Refredar i reservar.

2. Tallar el tomàquet madur a daus.

3. Fer una maionesa amb l'ou, l'oli d'oliva, sal i pebre.

4. Barrejar tots els ingredients anteriors amb les olives.

5. Emplatar i acompanyar amb la clatellera en oli.

Observacions:

Una clàssica amanida per endur-se al camp un dia d'estiu. Admet variacions infinites: ou dur, tàperes, ceba tendra, etc.

ALLIPEBRE DE TONYINA



Ingredients (per a 4 persones):

300 g de llom de tonyina

400 g de patata

3 nyores

200 ml de vi negre

Mitja cabeça d'allis

50 g d'ametlles

1 llesca de pa

Oli d'oliva

Sal i pebre

Elaboració:

1. Escalfar una mica el vi. Posar les nyores a remullar amb el vi (sense grana).

2. Fer la picada amb la mitja cabeça d'allis pelats, les ametlles, la llesca de pa remullada en el mateix vi de les nyores, la carn de les nyores, sal i pebre.

3. Torrar la picada en una cassola amb oli d'oliva.

4. Pelar i esqueixar les patates, afegir-les a la cassola amb la picada ja cuïta i donar-hi unes voltes.

5. Afegir aigua fins a mig cobrir les patates i sal. Deixar coure durant uns 15-20 minuts o fins que les patates siguin cuites.

6. Tallar el llom de tonyina a trossos regulars. Marcar-los a la planxa, tot deixant l'interior cru.

7. Emplatar les patates amb el suc i col·locar-hi al damunt el llom de tonyina marcat.

Observacions:

Aquest plat també es pot acabar de forma tradicional, afegint el llom de tonyina a la cassola un cop les patates siguin cuites i donar-hi dues voltes, sense deixar que es cogui l'interior.

ROMESCO DE TONYINA



Ingredients (per a 4 persones):

400 g de llom de tonyina
6 tomàquets madurs (300 g)
2 cabeces d'all
4 nyores
150 g d'avellanes i/o ametlles
1 llesca de pa
50 ml de vi ranci
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. Posar les nyores en remull.
2. Escalivar els tomàquets i els alls sencers.
3. Fer la picada amb la carn del tomàquet i dels alls, els fruits secs, la carn de les nyores, la llesca de pa fregida en oli, el vi ranci, sal i pebre.
4. Fregiu la picada en una cassola. Si fa falta, deixatar-la amb una mica d'aigua.
5. Tallar el llom de tonyina a daus i incorporar-lo a la picada cuita. Donar-hi dues voltes i servir.

Observacions:

De la mateixa manera que l'allipebre, aquest plat també es pot fer marcant la tonyina a la planxa i salsejant amb el romesco cuit.

FIDEUS A LA CASSOLA AMB PARPATANA (CUINER J. DOMOUSO)



Ingredients (per a 4 persones):

1 parpatana
8 tomàquets madurs (400 g)
1 porro
1 pebrot vermell (150 g)
1 pebrot verd (120 g)
Brou de peix
2 nyores
4 grans d'all
250 g de fideu gros (número 3-4)
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. Coure la parpatana al forn durant uns 30-40 minuts a 180 °C.
2. Picar les verdures (pebrots, porro i all) a daus petits i sofregir en una cassola amb oli.

3. Escaldar, pelar i eliminar les llavors del tomàquet, incorporar al sofregit i acabar de coure.
4. Afegir els fideus i torrar-los amb el sofregit.
5. Afegir el brou (calent) necessari per a la correcta cocció dels fideus sense que quedin molt sucosos (aproximadament 750 ml).
6. A mitja cocció, incorporar la carn de les nyores que haurem posat prèviament en remull sense granes.
7. Quan els fideus siguin cuits, incorporar la parpatana ja cuita i esmicolada.

Observacions:

Es poden fer els mateixos fideus amb ventresca de tonyina. En aquest cas caldrà incorporar la ventresca tallada dos minuts abans d'acabar la cocció dels fideus.

ENSALADILLA RUSSA



Ingredients (per a 4 persones):

Tonyina en conserva (veure recepta)
400 g de patata
300 g de pastanaga
300 g de pèsol
200 g de mongeta tendra
1 ou
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. Tallar les verdures a daus d'1 cm x 1 cm. Coure el temps adequat en aigua salada.
2. Fer una maionesa amb l'ou i l'oli, i salpebrar-la.
3. Barrejar les verdures amb la maionesa.
4. Esmicolar la tonyina i incorporar-la al conjunt.

Observacions:

Es poden incorporar altres ingredients com olives tallades, ou dur, etc.
Es pot acompanyar d'amanida i amb un oli de pebre vermell dolç.

TUNA BURGER



Ingredients (per a 4 persones):

500 g de llom de tonyina
80 g de ceba tendra
Unes fulles de porradell
1 ou
50 g de pa ratllat
400 g de patata
Oli de gira-sol per fregir
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. Amb l'ajuda d'una cullera, separar la carn del llom de tonyina de les fibres.
2. Picar la ceba tendra a brunoise, picar el porradell. Barrejar amb l'ou, el pa ratllat i la carn de la tonyina, sal i pebre.
3. Pelar i tallar les patates a tires gruixudes. Fregir en abundant oli de gira-sol. Escórrer adequadament i eixugar per eliminar l'excés d'oli.
4. Donar forma d'hamburguesa a la carn picada de tonyina amanida i marcar a la paella o planxa calenta per les dues bandes.
5. Acabar el plat amb les patates fregides salades, l'hamburguesa de tonyina i amanida.

Observacions:

L'hamburguesa també es pot amanir amb all i julivert, o amb ceba cuita, amb pebrot escalivat, etc.
La carn de la tonyina poden ser retalls que es tinguin guardats.

PUTACÓ DE TONYINA



Ingredients (per a 4 persones):

400 g de llom de tonyina a daus
500 g de cargols
100 g de ceba
150 g de tomàquet madur
500 g de patates
1 pebrot vermell
1 carbassó
Oli d'oliva
Sal i pebre

Per a la picada:

2 grans d'all, safrà, julivert, 50 g d'ametlles i 50 ml de vi ranci.

Elaboració:

1. Tallar la ceba a brunoise i posar a sofregir. Afegir el pebrot tallat a daus grossos i el tomàquet sense pell ni llavors.
2. Afegir-hi les patates esqueixades, els cargols ja bullits i aigua i sal.
3. Quan la patata sigui gairebé cuita, afegir-hi el carbassó a trossos.
4. Al final, incorporar el llom de tonyina tallat gran i la picada. Deixar 3 minuts i servir.

Observacions:

Un guisat molt semblant a una cassola de tros. Els productes vegetals de temporada, les carns i els peixos que es tenien més a l'abast, cargols i una picada. D'aquesta forma tradicional de cuinar i combinar, en surten resultats excel·lents.

SHORE LUNCH (DINAR DE COSTA)



Ingredients (per a 4 persones):

300 g de llom de tonyina
300 g de patata
200 g de bacó
3 cebes
300 g de mongeta vermella
Farina
Oli d'oliva
Sal i pebre
Herbes (romaní, farigola)

Elaboració:

1. Tallar la patata a daus i coure-la en aigua. Reservar.
2. Tallar el bacó a tires i saltejar en oli. Afegir-hi la ceba tallada a 1/8, coure el conjunt i reservar.
3. Bullir les mongetes vermelles en aigua i herbes.
4. Arrebossar els trossos de llom de tonyina amb farina. Fregir i reservar.
5. Barrejar tots els ingredients i servir.

Observacions:

Aquest és un típic plat de costa que ens va explicar un cuiner de Chicago. Les famílies el cuinen, quan van al riu a pescar, amb el peix que hagin caçat amb les seves canyes.

PINTXO DE LLOM MARINAT AMB TOMÀQUET I OLIVADA



Ingredients (per a 4 persones):

240 g de llom de tonyina
12 llesques de pa de baguette
d'1 o 2 cm de gruix
40 g d'olives negres
6 anxoves
2 tomàquets madurs sense pell
ni llavors
1 llimona
12 g de gíngebre
60 g d'oli d'oliva
Sal
Pebre negre molt

Elaboració:

1. Assecar les torrades al forn a 150 °C.
2. Fer 12 talls de tonyina de la mida de les torradetes.
3. Fer una pasta amb les olives negres sense pinyol i les anxoves.
4. Tallar els tomàquets a daus i amanir-los amb sal, oli i pebre.
5. Triturar el gíngebre amb l'oli i el suc de la llimona. Amanir amb aquesta mescla el talls de tonyina durant 5 minuts.
6. Posar a cada torrada una fina capa d'olivada, al damunt els talls de tonyina amanits i al capdamunt els daus de tomàquet. Acabar amb pell de llimona ratllada finament.
7. Disposar 3 torrades per plat.

Observacions:

Un mos inspirat en els pintxos vascos.

ARRÒS DE CUES DE TONYINA



Ingredients (per a 4 persones):

340 g d'arròs
200 g de tonyina tallada a daus
(de la part de les cues)
4 carxofes
1 pebrot verd
1 ceba
1 gra d'all
2 tomàquets madurs
(pelats i sense llavors)
850 g de brou de tonyina
Uns brins de safrà
Pebre vermell dolç
Un raig de vi blanc
Sal
Pebre negre molt
Sucre
Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Saltejar ràpidament els daus de tonyina. Reservar.
2. En el mateix oli, fer un sofregit amb els alls, el pebrot, la ceba, el tomàquet, el safrà i el pebre vermell. Afegir-hi el vi blanc, el sucre, la sal i el pebre negre i reduir.
3. Afegir les carxofes i l'arròs i sofregir lleugerament.
4. Incorporar el brou de tonyina calent i cuinar durant 12 minuts. A mitja cocció, incorporar la tonyina.
5. Deixar reposar dos minuts i servir.

Observacions:

Es poden afegir cargols. Es poden utilitzar altres parts de la tonyina, com les galtes, el llom o la parpatana.

BROU DE TONYINA

Ingredients (per a 4 persones):

Retalls de tonyina de les galtes i de la cua (parts amb menys greix)

Aigua mineral

Ceba

Pebrot verd

Alls

Oli de gira-sol

Tomàquets madurs sense llavors

Vi blanc

Espècies aromàtiques: llorer, pebre negre en gra, farigola, pell de taronja i de llimona seques, tronc de fonoll sec, nyora, tronc de julivert, safrà...

Sal

Sucre

Elaboració:

1. Sofregir els retalls de tonyina. Reservar.
2. En el mateix oli sofregir el pebrot, els alls i la ceba.
3. Incorporar la resta d'ingredients i els retalls de tonyina.
4. Bullir tapat durant 1 h i 20 min. Infusionar 2 h i colar.

Observacions:

No es poden utilitzar parts greixoses de la tonyina per a l'elaboració d'aquest brou.

ESCABETX DE GALTA AMB TARONJA



Ingredients (per a 4 persones):

4 galtes de tonyina petites

1 ceba

8 grans d'all

200 g d'oli d'oliva verge extra

50 g de vinagre FORUM chardonnay (o un altre vinagre de qualitat)

El suc de dues taronges

Pell de taronja seca

2 fulles de llorer

Pebre negre en gra

25 g de gingebre

Brou de tonyina

Sal

Dues taronges pelades al viu

Elaboració:

1. Salar les galtes i marcar-les en oli d'oliva. Reservar.
2. Sofregir la ceba, els alls amb pell i el gingebre.
3. Incorporar el suc de taronja, el vinagre i el brou.
4. Afegir el llorer, el pebre i la pell de taronja i cuinar suaument durant 25 minuts. Deixar reposar.
5. Emplatat disposant la taronja al viu a la base i la galta a sobre amb una mica de la ceba, l'all i el suc de la cocció.

Observacions:

Es pot fer amb clementines en lloc de taronja.

Es pot servir tebi o a temperatura ambient.

SASHIMI MEDITERRANI



Ingredients (per a 4 persones):

500 g de llom de tonyina

80 g d'oli de gira-sol

8 g de sal

1 ceba

2 alls

16 gerds

8 ametlles crues

Porradell

Aromes mediterranis: llorer, farigola, pell de taronja seca, pell de llimona ratllada, anxoves i olives negres

1 llimona

Elaboració:

1. Fer la marinada: caramelitzar l'oli de gira-sol i el sucre, afegir la ceba i l'all i sofregir, afegir la resta d'ingredients i infusionar a foc lent durant 30 minuts. Colar i reservar.

2. Tallar finament la tonyina estil "sashimi" i col·locar harmoniosament als plats.

3. Afegir sal i pebre i l'oli de la marinada.

4. Acabar amb els gerds i l'ametlla crua filetejada.

5. Decorar amb porradell picat i dos talls de llimona per a qui li agradi amb un punt de cítric

Observacions:

També es pot fer amb ventresca i el resultat serà més melós. La gràcia d'aquesta elaboració és donar-li a la tonyina el tractament oriental de la tonyina crua però amanir-la amb productes més propis del territori mediterrani. Es busca maridar la tonyina crua amb altres ingredients amb gustos diferents als habituals.

CARPACCIO DE TONYINA A LA MOSTASSA D'ESTRAGÓ



Ingredients (per a 4 persones):

Una peça de llom de tonyina d'uns 500 g

60 g de tàperes

120 g de tomàquet

Fulles d'estragó

Mostassa antiga

Oli d'oliva

Vinagre de vi

Sal i pebre

Elaboració:

1. Embolicar el llom de tonyina amb paper film, fent pressió, i congelar.

2. Preparar la vinagreta amb una part de mostassa, una de vinagre, estragó picat i quatre parts d'oli d'oliva.

3. Escaldar, pelar i treure les llavors dels tomàquets. Tallar a concassé.

4. Un cop congelat el llom, tallar-lo a màquina el més fi possible.

5. Amanir amb quatre tàperes, el tomàquet concassé, unes fulles fresques d'estragó i la vinagreta de mostassa.

Observacions:

La idea és inspirar-se en la cuina oriental de la tonyina crua, tallada fina, i amanir-la amb condiments del nostre territori. Els fruits vermells i l'estragó, tant com d'altres fruites, herbes i espècies, són bones combinacions per a un resultat final estrella.

CONSOMÉ AMB OUS POCHÉ



Ingredients (per a 4 persones):

600 ml de brou de tonyina
4 ous de guatlla
Porradell

Elaboració:

1. Colar el brou de tonyina amb un drap d'estamunya o amb el colador més fi que es tingui.
2. Posar aigua a bullir amb sal. Tirar-hi l'ou vigilant que aquest resti conjunt. Retirar al cap d'un minut i posar en aigua amb gel.
3. Picar el porradell.
4. Emplatat amb el brou filtrat, l'ou poché i escampar-hi el porradell.

Observacions:

S'utilitza el brou de tonyina com si fos un consomé d'au per les seves característiques de gust suau. Així es converteix en un clàssic de la cuina francesa.

ESCUDELLA BARREJADA DE TONYINA



Ingredients (per a 4 persones):

800 ml de brou de tonyina
250 g de llom de tonyina
All i julivert picat
Una llesca de pa
50 ml de llet
Un ou
100 g de fideus del número 3
80 g d'arròs
200 g de cigrons cuits
100 g de faves tendres
200 g de patata
120 g de pastanaga
Sal i pebre

Elaboració:

1. Pelar la patata i la pastanaga i posar a bullir amb el brou. Coure durant 5 minuts.
2. Amb l'ajuda d'una cullera separar la carn de la tonyina de les fibres (150 g). Barrejar amb l'all i el julivert picat, la llesca de pa remullada en llet, l'ou, sal i pebre. Donar forma de bola.
3. Desgranar les faves i incorporar-les a l'olla, juntament amb l'arròs, els fideus i la pilota. Coure durant 15 minuts.
4. Afegir els cigrons i el tall de tonyina sencer que queda (100 g). Coure durant 1 minut i servir.

Observacions:

Una típica escudella, l'únic plat comú de la cuina espanyola (*caldo gallego*, *cocido madrileño*, *cocido andaluz*, etc), aplicat a la cuina del peix.

ESQUEIXADA DE TONYINA



Ingredients (per a 4 persones):

320 g de llom de tonyina
200 g de tomàquet madur
80 g de ceba tendra
80 g d'all tendre
100 g d'oliva negra
200 g d'escarola
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

1. Amb les mans, esqueixar la tonyina com si fos bacallà.
2. Tallar el tomàquet a daus.
3. Tallar la ceba tendra a brunoise i l'all tendre a rodanxes.
4. En un bol, barrejar la tonyina, la ceba i l'all, el tomàquet i amanir amb sal, pebre i oli.
5. Fer un llit d'escarola al fons del plat (es pot fer amb un motlle) i col·locar la barreja a sobre. Decorar amb unes olives negres.

Observacions:

Es pot amanir el plat final amb olivada. És curiós comprovar com la tonyina desfilada d'aquesta manera s'assembla en tot, menys en el color, al bacallà dessalat de l'esqueixada original.

FONDUE DE MARMITAKO



Ingredients (per a 4 persones):

500 g de llom de tonyina
400 g de patata
200 g de ceba
150 g de tomàquet
300 ml de brou de tonyina
Oli d'oliva
Sal

Per a la picada:

All i julivert, ametlles o avellanes.

Elaboració:

1. Tallar el llom a daus regulars de 2 x 2 cm.
2. Pelar i tallar la ceba a brunoise i sofregir amb oli d'oliva i sal.

3. Incorporar el tomàquet pelat i sense llavors o directament tomàquet triturat de pot. Deixar coure el conjunt.
4. Pelar i esqueixar les patates. Procurar que siguin d'una mida similar als daus de tonyina que s'han fet. Incorporar-les al sofregit i deixar que es torrin una mica.
5. Afegir el brou i deixar coure durant 15 minuts.
6. Afegir la picada i portar a la taula. Acompanyar dels daus de tonyina i unes broquetes per sucra la tonyina al guisat.

Observacions:

Combinant la sàvia tradició oriental de la tonyina crua, amb la fondue i el marmitako basc, hem elaborat aquest plat en què cada consumidor pot escollir el punt de cocció de la tonyina, amanida com un guisat. Cal menjar-ho ràpid perquè la patata no es passi de cocció!

ROAST BEEF DE LLOM A LES HERBES



Ingredients (per a 4 persones):

Una peça de llom de 600 g
Farigola
Romaní
Llorer
Orenga
300 g de patata
50 ml de crema de llet
50 g de mantega
100 ml de vi de la Terra Alta
100 ml de brou fosc de carn
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració:

- Salpebrar el llom de tonyina. Untar-lo d'oli d'oliva i arrebossar-lo amb les herbes picades i barrejades. Coure al forn a 160 °C durant uns 10-15 minuts, segons com sigui de gruixut el llom.
- Bullir les patates amb aigua i sal. Un cop cuites, xafar-les i emulsionar-les (amb barilles o forquilla) amb la nata i la mantega. Si és possible col·locar en una mànega pastissera.
- Reduir el vi, afegir el brou i continuar reduint. Es pot lligar la salsa resultant amb una nou de mantega.
- Muntar el plat amb una llàgrima de patata, dos talls de tonyina freda amb les herbes i amanir el conjunt amb la salsa.

Observacions:

Un característic plat anglès de carn, aplicat al món multifuncional de la cuina amb tonyina.

ESPAGUETIS LUIGI POMATA



Ingredients (per a 4 persones):

300 g de ventresca de tonyina
400 g d'espaguetis
50 g de tàperes
1 llimona
8 unitats anxova
80 g de formatge parmesà (o un formatge curat d'ovella)
Oli d'oliva
Unes fulles d'alfàbrega
Sal i pebre

Elaboració:

- Picar l'anxova i saltar en una paella amb les tàperes i el suc de la llimona.
- Bullir els espaguetis en aigua salada, escórrer i incorporar a la paella. Barrejar-hi la ventresca a daus i pell de llimona ratllada. Donar dues voltes durant 1 o 2 minuts. Salpebrar.
- Emplatat tot amanint el conjunt amb el parmesà ratllat, més pell de llimona ratllada i unes fulles d'alfàbrega fresca.

Observacions:

Històricament, s'ha combinat la tonyina amb els cítrics com la llimona i la taronja. Luigi Pomata és un cuiner del sud de Sardenya, especialitzat en la cuina de totes les parts de la tonyina. Aquest plat reflecteix la senzillesa i l'excel·lència del peix, combinant-lo amb pocs ingredients i oferint un resultat espectacular.



EMPANADES COLOMBIANES AMB TONYINA, FORMATGE I XAMPINYONS



Ingredients (per a 4 persones):

Per a la massa:

250 g de farina de blat de moro groga (P.A.N)
300 g d'aigua
10 g de sal

Per al farcit:

150 g de llom de tonyina
100 g de xampinyons
150 g de formatge mozzarella
10 g d'espècies mediterrànies (pebre, orenga, etc)
10 g de mantega
Sal i pebre

Elaboració:

1. Per fer la massa, posar l'aigua a bullir. Quan estigui a punt de trencar el bull, afegir la farina i la sal.

- Retirar del foc i barrejar fins a homogeneïtzar i obtenir una massa tova. Deixar reposar fins que disminueixi la temperatura.
- Preparar la farsa saltejant el xampinyó tallat amb la mantega.
- Ratllar el formatge i reservar.
- Amb l'ajuda d'una espàtula, prémer la massa per donar-li la forma d'un cercle, incorporar el xampinyó, el formatge ratllat i la tonyina a trossos. Doblegar i donar forma d'empanada.
- Fregir en oli abundant a 180 °C fins que l'empanada sigui cruixent. Deixar escórrer sobre paper absorbent.
- Acompanyar de trossos de llima.

Observacions:

També es pot acompanyar d'*ají*, típicament colombià.
La llima s'exprem dintre de la mateixa empanada, en mossegar-la.

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB TONYINA



Ingredients (per a 4 persones):

300 g de fideu del número 2
200 g de llom magre de tonyina a daus grans
3 dents d'all
20 g de julivert
3 tomàquets madurs
1 nyora seca
Oli d'oliva
Sal i pebre
600 ml d'aigua o brou de peix

Elaboració:

- Torrar els fideus amb oli d'oliva abundant.
- Fer una picada a amb els alls, el julivert, els tomàquets i la nyora.
- Un cop els fideus són rossos, afegir la picada i coure amb els fideus.
- Afegir l'aigua o el brou de peix i esperar que arrenqui el bull. Rectificar de sal i pebre.
- Afegir els trossos de llom de tonyina i acabar la cocció dels fideus.

Observacions:

S'afegeix la tonyina al final per evitar ressecar la carn. Antigament, la tonyina aguantava tota la cocció i quedava seca i estel·losa.

ESCABETX DE GALTA



Ingredients (per a 4 persones):

3 galtes de tonyina
500 ml d'aigua
500 ml de vinagre negre o blanc
400 ml d'oli d'oliva 0,4° o de gira-sol
4 tomàquets madurs
2 cebes
1 cabeça d'all
30 g de pebre vermell dolç
Una branca de farigola
Una branca de romaní
Un canó de canyella
Dues fulles de llorer
Sal i pebre

Elaboració:

1. Porcionar la galta a trossos.
2. Posar la resta d'ingredients al foc en un cassó, juntament amb la galta, i deixar que arrenqui el bull.
3. Deixar estofar el conjunt a foc mitjà durant uns 30-40 minuts.
4. Deixar refredar i guardar a la nevera fins a ser consumit.

Observacions:

Es recomana acompanyar-ho sobre un llit de ceba confitada i escampar-hi una reducció de vinagre agredolç.

BUTXI



Ingredients (per a 4 persones):

1 estómac de tonyina
1 cor de tonyina
8 dents d'all
40 g de julivert
2 nyores
1 pebrot xoricer
2 llesques de pa
1 tomàquet
2 fulles de llorer
500 g de patata
Oli d'oliva, sal i pebre

Elaboració:

1. En primer lloc cal netejar l'estómac, rasant-lo amb un ganivet per dins i per fóra per eliminar la part gomosa i, alhora, desfer-se de les parts dures.
2. Juntament amb el cor, es posa a bullir amb aigua i sal i unes fulles de llorer fins que sigui tou (2 h mínim). Un cop cuit, es talla a daus regulars.

3. Es fa una picada amb l'all, el julivert, les nyores i el pebrot hidratats, el pa fregit i el tomàquet cuit i pelat.
4. Es posa una olla al foc amb abundant oli d'oliva, s'hi sofregeix la picada i un cop cuita s'hi afegeixen les patates pelades i esqueixades juntament amb el cor i l'estómac.
5. S'hi afegeix aigua per cobrir, sal i dues fulles de llorer. Es deixa estofar a foc mitjà fins que la patata sigui cuita.

Observacions:

Plat tradicional de l'Ametlla de Mar que cuinaven les dones dels mariners el dia abans que aquests sortissin a mar. Se'l menjaven a primera hora del matí per agafar forces per a tot el dia. Avui dia només es cuina en algunes cases del poble ja que és un guisat de gust fort al qual la gent ja no està avesada.

Per espessir la salsa final, es recomana retirar dues patates de l'olla, xafar-les amb la forquilla i reincorporar-les a la salsa. També s'hi pot posar fetge.

FETGE DE TONYINA AMB CEBA



Ingredients (per a 4 persones):

1 fetge de tonyina

5 cebes

4 tomàquets madurs

½ bitxo

100 ml de vi blanc

Oli d'oliva

Sal i pebre

3. Es tallen els tomàquets a trossos amb pell i grana.

4. Un cop la ceba està cuïta (aproximadament 20 minuts), s'incorpora el tomàquet i es deixa coure a foc mitjà 15 minuts més.

5. S'incorpora el vi i es deixa evaporar.

6. Finalment, s'afegeixen els talls de fetge salpebrats per damunt del sofregit sense posar-los els uns sobre els altres.

7. Es deixa coure durant uns 8-10 minuts fins que el fetge és cuit, però no sec.

Elaboració:

1. Es neteja el fetge i es talla a tires no gaire fines.

2. Es talla la ceba a juliana grossa i es posa a daurar en una cassola amb abundant oli d'oliva i sal.

Observacions:

Aquest tipus de plat és típic per a l'aprofitament de carns seques que poguessin sobrar del dia anterior. També es pot cuinar amb qualsevol altra part de la tonyina.

CLATELLERA EN OLI



Ingredients (per a 4 persones):

4 peces de clatellera

Oli d'oliva

Llorer i pebre en gra

Sal

1 ou

Elaboració:

1. Cal fer una salmorra (barreja d'aigua amb sal) en la proporció adequada. La saviesa popular ens diu que cal posar un ou fresc dintre un recipient transparent bastant ple d'aigua. Cal anar abocant la sal i barrejant-la amb l'aigua. Quan al moure l'ou aquest es mantingui quiet a mitja alçada del nivell d'aigua, vol dir que la concentració de sal és l'adequada per fer una bona salmorra.

2. Abocar aquesta aigua en un cassó (sense la sal que no s'ha dissolt i ha quedat al fons del recipient). Incorporar-hi els trossos de clatellera.

3. Tapar el cassó amb un plat pla al revés per evitar el contacte de la carn amb l'oxigen de l'aire que li provocaria un canvi de color (a groc).

4. Coure durant 25 minuts, retirar del foc i deixar refredar dins la mateixa aigua.

5. Retirar els trossos de clatellera de l'aigua, assecar-los adequadament i posar-los en pots de vidre ben atapeïts.

6. Intercalar unes fulles de llorer i uns grans de pebre negre, cobrir-ho tot amb oli d'oliva i tapar.

7. Si es vol esterilitzar, s'ha de bullir en aigua durant almenys 30 minuts.

Observacions:

La sal que resta al fons del recipient on es fa la salmorra és la quantitat de sal que, si no s'eliminés, convertiria aquesta salmorra en salnitre, donant un gust massa fort i salat al resultat final.

Aquesta elaboració també es pot fer amb llom, ventresca o altres retalls de tonyina.

ARRÒS DE TONYINA AMB CARXOFES



Ingredients (per a 4 persones):

6 carxofes
600 g de ventresca magra de la tonyina (*chu-toro*)
3 alls
40 g de julivert
3 tomàquets madurs
1 nyora
500 g d'arròs bomba
1 litre d'aigua o brou de peix
Unes beines de safrà
Oli d'oliva
Sal

Elaboració:

1. Treure les fulles externes de les carxofes, eliminar-ne les puntes i repelar-les. Tallar-les a quarts.

2. Tallar la ventresca a rectangles d'aproximadament 2 cm x 2 cm x 5 cm.
3. Fer una picada amb els alls, el julivert, la nyora remullada i els tomàquets crus però sense pell.
4. Posar a sofregir en abundant oli d'oliva les carxofes fins que agafin un color daurat. Incorporar la picada i coure el conjunt.
5. Afegir l'arròs bomba i daurar-lo durant uns minuts.
6. Afegir l'aigua o el brou de peix. Coure a foc fort. Afegir el safrà.
7. Al cap de 8 minuts, abaixar el foc, deixar passar 4 minuts més i incorporar els trossos de tonyina.
8. Deixar acabar de coure l'arròs (aproximadament 5 minuts), deixar uns minuts de repòs i servir.

Observacions:

Aquest arròs es pot elaborar amb altres parts de la tonyina, millor amb les parts més grasses o gelatinoses, com la ventresca o la clatellera.

EL CAVIAR A LA ROMANA



Ingredients (per a 4 persones):

1 bossa d'ous de tonyina
Farina
Ou
Llorer
Oli d'oliva
Sal

Elaboració:

1. Amb compte, posar els ous sencers amb abundant aigua salada i amb una fulla de llorer a bullir. No deixar que bulli gaire vivament, ja que la bossa es pot rebentar.
2. Un cop cuits (aproximadament 30 minuts, segons la mida), refredar amb aigua per fer caure la temperatura.
3. Tallar a rodanxes d'entre 1 cm i 2 cm i arrebossar primer amb farina i després amb ou batut.
4. Fregir en oli d'oliva abundant fins que s'infla l'arrebossat i agafi un color daurat.

Observacions:

És una menja semblant al pollastre o a les anques de granota. Es recomana acompanyar-ho amb una amanida i amb una mica d'allioli o maionesa. Volem donar les gràcies a la Rosalía per aquest descobriment!

LA TONYINA AMB PICADA DE LA ROSALÍA



Ingredients (per a 4 persones):

800 g de llom de tonyina
150 g d'ametlla torrada
4 alls
2 tomàquets
40 g de julivert
250 ml de vi blanc
Pebre vermell dolç
Farina
Oli d'oliva
Sal

Elaboració:

1. Salar i enfarinar la tonyina. Fregir moderadament en oli d'oliva.
2. Col·locar en una cassola o safata que pugui anar al forn.

3. Fer la picada amb els alls, els tomàquets crus pelats, el julivert i l'ametlla. Deixatar amb la meitat del vi blanc fins que tingui una consistència pastosa però untable.
4. Escampar la picada sobre es talls de tonyina i salar-la. Escampar uns pols de pebre vermell dolç per damunt.
5. Abocar la resta del vi sobre la cassola sense tocar els talls de tonyina.
6. Coure 5 minuts a 170 °C. Al retirar del forn, fer unes voltes a la cassola per lligar la salsa com si fos un pil-pil.

Observacions:

A principis del segle XX, aquest plat era conegut com el plat dels rics. És una típica herència d'un plat medieval, cuit amb picada i vi blanc. Antigament, però, en lloc d'afegir-hi pebre vermell dolç i sal, segurament hi haguessin escampat canyella i sucre per damunt.

....
BALFEGØ
G R U P



Si és Balfegó, és Sostenible

Grup Balfegó

Polígon Industrial edifici Balfegó s/n
43860 L'Ametlla de Mar
(Tarragona)
Telèfon 977 047 700
atencioncliente@grupbalfego.com
www.grupbalfego.com

