

PEIXOS DE TEMPORADA Patrocinat per: Andre Comas

Setembre és un mes especial, perquè el canvi de temperatures de mars i oceans s'accelera. Les costes comencen a buidar-se i les èpoques de veda de moltes espècies ha finalitzat. En molts indrets del món finalitza l'estiu i en la resta li donen la benvinguda a la primavera, de qualsevol manera, el peix i marisc de setembre és especial.

Els peixos i mariscs que inicien ara la seva temporada són:

L'Orada un peix que podem trobar tot l'any per què es cria en piscifactoria, però en aquest cas ens referim a l'orada salvatge, que comença ara la seva millor temporada. És un peix molt recomanat per a dietes baixes en calories i un peix que es prepara de moltes maneres.

El peu de Cabra o Percebe és el protagonista entre els mariscs d'aquesta temporada, és ric en vitamina B12 i originari de les costes gallegues, un tresor i a més del seu sabor és un dels aliments més ric en iode, ideal per a dones embarassades i en fases de lactància. És un marisc molt cuitat, i per això només es troba 6 mesos a les llotges, d'altra manera la captura sense control portaria a la seva desaparició.

El congre és un peix allargat, amb cos cilíndric que viu al fons amagat a la sorra o entre les roques de la Mar Mediterrània. És un peix blanc gens gras, similar a una serp de mar o una anguila. És una espècie molt valorada al mercat i els pescadors la cotitzen especialment.

El Pop és un clàssic de la gastronomia espanyola, entre les seves variants la més coneguda és el pop a la gallega, un reclam gastronòmic i turístic, sobretot a Galícia. Mol·lusc cefalòpode conegut arreu del món. S'han localitzat exemplars de gran mida, constituint un model de pesca i captura pels pescadors esportius. Els més grans s'han trobat a Canadà.

Entre els peixos que continuen la seva època i continuen a les llotges destaquen el bonítol, sorell i la sardina que conclou la seva temporada al mes d'Octubre. Continuen essent protagonistes el peix espasa, i entre els mariscs el bou de mar, nècores, cloïssa i gamba gris.

DESCOMPTES CADA DIA



POP A LA GALLEGA



Ingredients: 1 pop (o la meitat), 3 o 4 patates, 1 fulla de llorer, sal grossa, pebre vermell dolç, pebre vermell picant, oli d'oliva.

Elaboració: Posem aigua al foc en una olla amb la fulla de llorer i una culleradeta de sal, i quan bulli, hi posem el pop (és millor posar-lo i treure'l dues o tres vegades abans de deixar-lo definitivament). Ha de bullir fins que estigui tou (més o menys 1 hora). Les patates les podem bullir amb el pop (posant-les a l'olla pelades i tallades a rodanxes quan falti uns 20 minuts de cocció del pop) o be bullir-les amb una altra olla amb pell i quan estiguin cuites pelar-les i tallar-les. Disposem les patates en una placa i a sobre hi anem tallant el pop amb unes tisores. Hi posem sal gruixuda, pebre vermell dolç (bastant) i una mica de pebre vermell picant. Ho amanim generosament amb oli d'oliva. Es pot menjar fred o tebi.

A N D R E U
C O M A S



C/ Sala Boadella, 12 - Castellar del Vall  
Tel. 652900812 - www.andreucomas.com

Domicili: 687751883

