

COCCIONS A ALTA TEMPERATURA

AL FORN

Peix

- Preescalfar el forn a 220°C
- Marcar el peix per les dues cares en una paella calent amb unes gotes d'oli - **Atenció:** menys d'un minut per cara
- Després es posa al forn a 220°C durant 7 minuts (per un tronc gros)

A la sal dins del forn

- Preescalfar el forn a 180°C
- Posar una capa de sal gruixuda a la safata del forn (1/2 cm)
- Humitejar-la esquitxant amb aigua
- Col·locar el producte sobre la sal
- Tapar completament el producte amb una altra capa gruixuda de sal - Humitejar la sal
- Forn a 180°C durant 20 a 25 minuts / per cada Kg

A LA PLANXA sobre una capa de sal gruixuda

- Col·locar la planxa al foc
- Hi fem un llit amb una capa de sal gruixuda
- Humitejar-la esquitxant amb aigua. **Nota:** També podem posar primer damunt de la sal dos dits de mantega clarificada (veure mantega clarificada en el capítol de làctics)
- Col·locar el producte sobre la sal i deixar-lo coure al gust

EN AIGUA BULLINT amb el producte embolicat amb paper film

- Posar aigua a bullir en una cassola
- Els talls de peix han de ser una mica gruixuts
- Embolicar el tall de peix amb paper film, donant-li unes quantes voltes de manera que en sobresurti el paper pels dos laterals
- Recargolar les puntes del paper perquè es comprimeixi al tall de peix. Ha de quedar embolicat com un caramel
- Quan l'aigua de la cassola ja està bullint hi tirem els paquets amb els talls i s'apaga el foc
- Es deixar escaldar durant uns 12 a 15 minuts
 - per a un tall de peix d'una 3 dits de gruix uns 15 minuts
- Desembolicar. És més pràctic tallar les puntes amb unes tisores
- Marcar els talls per dues cares en una paella ben calenta amb unes gotes d'oli

EN UNA PAELLA TAPADA

- Necessitem una paella amb tapadora
- Posar a escalfar la paella al foc, sense tapar, fins que estigui ben calenta
- Quan sigui ben calenta hi tirem un petit rajolí d'oli i col·loquem el tall de peix amb la pell a sota contra la planxa sense tapar
- Quan veiem que les vores ja comencen canviar de color **APAGUEM EL FOC**, tombem el peix posant ara la part sense pell contra la panxa i **TAPEM LA PAELLA**
- Esperar uns minuts perquè s'acabi de coure amb el vapor que es genera a la paella tapada

AL FORN EN UNA CROSTA DE SAL I HERBES

<u>tècnica-1</u>	<u>tècnica-2</u> <u>recepta Thierry Marx</u>	<u>Ingredients</u>
800 grs	2 grapats	farina
500 grs	2000 grs	sal gruixuda
500 ml	— —	aigua
	2	clara d'ou
herbes aromàtiques	herbes aromàtiques	herbes aromàtiques: - 4 grs llavors de comí - 4 grs llavors de fonoll - 4 grs coriandre - 4 grs romaní picat - 4 grs farigola picada
- 200°C uns 35 minuts	- 240°C....15 minuts - 200°C... 15 minuts	FORN

- Podem fer la crosta amb qualsevol de les dues tècniques. La tècnica-2 es la que recomana el xef francès Thierry Marx.
- Preescalfar el forn a la temperatura indicada: 190°C o a 240°C
- Posar dins d'un bol gran tots els ingredients de la crosta i barrejar-los amb les mans fins a obtenir una massa homogènia
- Estirar la massa sobre la safata fins que tingui un gruix d'uns 1 cm o 1,5 cm.
- Col·locar la carn o el peix (el peix s'ha de posar dret, no de costat, perquè així els dos laterals es facin igual) al damunt de la base de sal, sense cap salsa, i embolicar amb la massa assegurant-nos que ens queda ben segellat. També podem posar una base de la crosta, col·locar la peça a coure i forrar els laterals amb més crosta fins a superar i tapar la peça.
- Enfornar a la temperatura indicada (dalt+baix+aire) durant uns 30 minuts:

Nota: El temps total dependrà del tipus de material que estem coent dins de la massa

 - Peix gran..... 35 minuts (segons Thierry Marx primer a 240°C durant 15 minuts i després baixar a 200°C i mantenir-la 15 minuts més)
 - Llaminera de porc35 minuts
 - Filet vedella (uns 700 grs)...35 minuts
 - Cua de rap 25 minuts
- Un cop cuit traiem la massa del forn i retirem la crosta tallant-la amb dues culleres soperes. **Nota:** Resulta un espectacle fer-ho a taula davant dels comensals
- Tot seguit tallem el filet en escalopes i el cobrim amb la salsa que tinguem preparada