

RECETAS
DE PUESTO DE MERCADO

**COCINA CATALANA
TRADICIONAL**

JOSEFINA MARTÍ POCH



Pollastre rostit (este va con picada)

ANTECEDENTES

La familia de Josefina Martí Poch ha vivido gran parte de su vida en el barrio del Raval, de Barcelona. La Pollería y Huevería SAGARRA POCH, situada en la calle d'en Xuclà, en el mismo barrio, fue fundada por su tío Pepito. Antes de su traspaso era una pollería y verdulería. Su tío eliminó las verduras y amplió el negocio a charcutería. Era por entonces un establecimiento tradicional de alimentación, que abastecía los vecinos del Raval alto, antes de la invasión globalizadora de los turistas. En esos años, la compartimentación por especies animales de la oferta comercial de carnes, según en el tipo de establecimiento, era muy marcada. En su caso, las pollerías vendían cualquier tipo de ave, conejo, huevos y caza menor, de pluma y pelo, en temporada (perdices, codornices y conejos de monte, sobre todo). Cada año, sus productos estrella eran ofrecidos a los clientes por las fiestas de Navidad.

En su interior, el obrador de SAGARRA POCH preparaba también elaborados. Vendían un pollo deshuesado relleno a la catalana (a punto para asar), *pilota* para el caldo y hamburguesas de carne de pollo, de pollo con queso y de pollo con ajo y perejil, de reconocida fama. El establecimiento cesó su actividad por jubilación, hacia el año 2000.

Mi suegra, Josefina Martí Poch trabajó con su prima vendiendo volatería, huevos, conejos y caza, en la pollería SAGARRA POCH durante los años 1980- 1997. Primero entre semana y después solo viernes y sábado. Afirmaba que “*Per Nadal, la gent es torna boja!*” (¡”Por Navidad, la gente se vuelve loca!” [comprando comida]. Se jubiló a los 70 años.

En este documento se presentan 8 recetas de Josefina Martí Poch.

Agradecimientos: a mi suegra, Josefina Martí Poch, por su cariño y ¡por sus platos!

NOTAS

Las **recetas de puesto de mercado** o de tienda minorista en este caso (*receptes de parada* en catalán) son aquellas que te explica el vendedor/a, cuando estás comprando el producto que quieras cocinar. Son recetas de transmisión oral y la mayoría, de toda la vida.

Estas recetas de puesto de Josefina Martí Poch que se presentan (a veces solo son indicaciones), están basadas en productos de volatería y pertenecen la mayoría, al patrimonio de la **Cocina catalana tradicional**. Los mejores platos que ella explicaba eran:

- **Pollastre rostit (pollo asado)**
- **Conejo a la cazuela**
- **Conejo al ajillo**
- **Conejo o Codornices a la vinagreta**
- **Pollo deshuesado asado, relleno a la catalana**

No obstante, además de estos platos de las recetas presentadas, Josefina también cocinaba otras elaboraciones de cocina tradicional: era un gran especialista del **Fricandó amb moixernons** (fricandó con setas de San Jorge), que preparaba con espaldilla de ternera (en catalán *llata*) y este tipo de setas secas y que resultaba siempre exquisito (es el que aparece en las fotos) Otros buenos platos suyos eran el **Estofado de ternera** en invierno y la **Ensaladilla** en verano.

Los platos de las fotos pueden no haber seguido exactamente las recetas/indicaciones referidas por Josefina en el texto. Hay que tener en cuenta que las recetas no son rígidas, son siempre versátiles, en función de los productos disponibles y de que en la cocina se puede hacer siempre de más y de menos, complejificando la elaboración. Además, el punto final de los platos, en principio es uno solo, pero puede ser a la vez amplio, según los comensales. Al margen de esta versatilidad, hay que tener siempre presente no obstante, que existe para cada tipología de plato, conceptos obligatorios, ingredientes esenciales, proporciones insoslayables, cronologías obligadas, operaciones ineludibles, y también, a la vez, límites que no se pueden sobrepasar...

Siempre el mejor cocinero es aquel que con ingredientes “minimalistas” obtiene platos sabrosos.

RECETAS DE JOSEFINA MARTÍ POCH

CONEJO AL AJILLO

Se corta el conejo en trozos pequeños, como para hacer paella.

Se fríen los ajos cortados a láminas en aceite de oliva, a fuego muy suave, de manera que se vayan ablandando y no se doren, ni se pongan duros.

Se retiran los ajos para dorar el conejo.

Se baja el fuego y se añaden los ajos, dejando cocer todo junto despacio, hasta que esté hecho.



Pollo al "semiajillo" (con perejil)

CONEJO A LA CAZUELA

Se dora un conejo a trozos, con un ramito de hierbas y una cabeza de ajos, hasta que esté casi hecho.

Los ajos sin piel ya asados, el hígado cocido, almendras y un poco de agua caliente para desleír, se pican en el mortero y se añaden a la cazuela 10' antes de acabar el guiso.

("*Picada bullida, picada podrida*" = "Picada hervida, picada podrida". Este dicho indica que la picada no ha de cocer, debe tener el paladar casi natural).



Conejo a la cazuela

CONEJO O CODORNICES A LA VINAGRETA

Se deja macerar una noche (mejor a T^a ambiente) el conejo o las codornices con cebolla, ajo, zanahoria y 1 copa de vinagre bueno, al gusto, de vino blanco o negro.

Se escurre y se fríe la carne.

Se añaden las verduras, se pasan y se baja el fuego.

A media cocción se añade el vinagre.

Cocer hasta que esté hecho.

Dejar reposar de un día para otro, para que esté más confitado.

Las vinagretas son platos refrescantes y muy veraniegos, que se puede comer a temperatura ambiente o incluso frías.



Conejo a la vinagreta (suave)



Codornices (de granja) a la vinagreta



Carne en adobo, macerándose de un día para otro, para preparar una vinagreta

POLLASTRE ROSTIT (POLLO ASADO)

Se corta el pollo a 1/8.

En una cazuela se fríe un poco, en aceite de oliva.

Se añade 1 cabeza de ajos y hierbas (con bastante tomillo).

Se baja el fuego y se deja "rostir" despacio...

A los 45' se añade 1 copa de vino rancio.

Al final se añade 1/2 copa de moscatel.



Pollastre de pagès (de granja) rostit (este va con picada)

POLLO DESHUESADO ASADO, RELLENO A LA CATALANA

Se prepara de forma similar al Pollo asado anterior, teniendo en cuenta el tiempo que necesita para que el relleno acabe de cocerse y caramelice.

Se corta como un fiambre.

Como siempre el pollo, también está muy bueno a temperatura ambiente.



Pollo deshuesado asado, a la catalana



Pollo deshuesado asado, a la catalana (el relleno es de bacon y ciruelas pasas)

FRICANDÓ

Se ponen los *moixernons* en remojo un par de horas antes (el agua que resulte, se añade casi al final del guiso).

Se corta fina la espaldilla de ternera (*llata*), en filetes pequeños (del tamaño de una mandarina), se enharinan, se salan y se fríen, vigilando que no se queme el rebozado.

Cuando están casi hechos, se apartan.

En la misma cazuela, se prepara un sofrito de cebolla, ajo y tomate, todo rallado.

Cuando está a medio hacer, se añaden las setas.

Se vuelve a poner la carne y se añade el agua de las setas.

Se baja el fuego y se deja acabar de cocer, evitando la sobre cocción, ya que entonces la carne puede resultar dura y seca y ha de quedar tierna.

La harina proporciona al guiso una textura especial y los *moixernons*, un aroma inigualable...



El tradicional fricandó



Emplatado del fricandó: color, textura, olor y un sugerente próximo sabor

ESTOFADO DE TERNERA

Los días de cada día, cocinaba un estofado de ternera con patatas, con la carne cortada a dados pequeños.

Se escoge cualquier carne de ternera, apta para estofar y si puede ser con tendones, que aportarán colágeno al guiso. Josefina prefería el cuello de ternera, cortado a dados. Se salpimienta y se fríe primero la carne, que quede doradita.

Se le añade 1 vaso de vino rancio y otro de coñac y se dejan evaporar, removiendo la carne.

Se va incorporando ajos, cebollas, guisantes (o puerros; los guisantes si son congelados, se añaden casi al final del guiso) y zanahorias, que se van pasando y al final se baja el fuego, para que la verdura se sofría despacio, más o menos.

Al final se añaden las patatas, cortadas desgajadas y se sofríen también (*).

Se cubre con agua o caldo y se lleva a ebullición, para después bajar el fuego y que se haga despacio, durante 1-2 h.

(*) Como las patatas (según sean enteras o en función del tamaño de los trozos) pueden tardar unos 40' en cocerse y también según el tipo de carne, más o menos dura y con fascias y tendones que preparemos, las pondremos antes de añadir el agua o cuando esta ya lleva un tiempo de cocción con la carne, ajustando el tiempo para que se deshagan lo justo.

El punto del plato muestra una terneza suave de la carne, que se deshilacha sin masticación en la boca al comerla, con las patatas enteras, pero que hayan dejado ir su almidón y el guiso algo caldoso, para se pueda comer con tenedor o con cuchara, al gusto de cada familia.



Estofado de ternera con patatas (aún no reposado)

ENSALADILLA CON RAPE

Por Sant Joan, día del santo de su marido, preparaba una ensaladilla con verdura natural y rape hervido, espléndida.

El rape sustituye el atún en lata. Se pueden añadir también gambas o langostinos hervidos y pelados.

El punto de las ensaladillas es que no se deshagan las verduras después de hervidas y que la mayonesa sea natural. Puede ser también una mayonesa aromescada. Para ello debe cortarse el hervor en el momento justo de cocción, adicionando hielo al agua de hervido.



Ensaladilla con rape y gambas



Ensaladilla con rape y gambas



Rape al romesco



iJosefina es muy agradecida comiendo!

Restaurant l'Àncora de Port de la Selva (2019)