

es Niu

El "niu" és un plat típicament Palafrugellenc, en els seus orígens era un plat de quaresma i per tant no s'hi posava carn. Es feia amb tripa de bacallà, ou dur, peixopalo i patata. Amb el temps es va anar enriquint, els pescadors van afegir-hi calamar, sèpia i els surers el van completar amb aviram de cacera i fins i tot salsitxes. El niu és per tant un plat que ha anat evolucionant amb el temps, i que permet amb una base semblant moltes variacions. La recepta que us presentem és una de les moltes possibilitats que tenim de fer un niu.

INGREDIENTS

per a quatre persones:

4 talls de colom, 4 talls de guatlles
4 salsitxes
8 talls de calamar/sèpia
sagí
peixopalo. (a talls) . És un peix que s'ha de tenir tres o quatre dies en remull, canviant-li l'aigua dos cops al dia.
2 ous durs
4 patata
brou d'ossos de vedella
tripes de bacallà.

SOFREGIT

4 cebes petites, 4 grans
d'all una mica de tomata
per fer el sofregit més compacte, (no hi poseu julivert), així el color del sofregit serà una mica més que daurat.

PREPARACIÓ

Poseu oli i dues cullerades soperes de sagí en una paella. Aneu afegint els ingredients i deixeu-los fins que comencin a agafar color. El suc que queda el coleu per separar-ne el greix dels ingredients, i amb aquest mateix greix feu el sofregit a la mateixa cassola que servirà per fer aquest plat. Un cop fet el sofregit, afegiu-hi l'aigua que prèviament haurà bullit amb els ossos de vedella. Afegiu-hi els ingredients més durs de coure: els coloms, guatlles, calamar, sèpia, peixopalo i tripes de bacallà, tenint en compte que han de bullir amb les patates com a mínim un quart d'hora. En el moment de posar les patates, afegiu-hi les salsitxes i durant els darrers cinc minuts col·loqueu per sobre els ous durs, que haureu d'anar mullant amb el suc de la cassola. Cal que tingueu brou dels ossos de vedella per anar afegint aigua a mida que en vagi faltant.

Aquest plat, es preferible fer-lo abans i reescalfar-lo a l'hora de servir-lo. El podeu servir amb allioli a la mateixa cassola.



INSTITUT DE
PROMOCIÓ ECONÒMICA
DE PALAFRUGELL

www.visitapalafrugell.cat
+info.: T. 972 300 228