

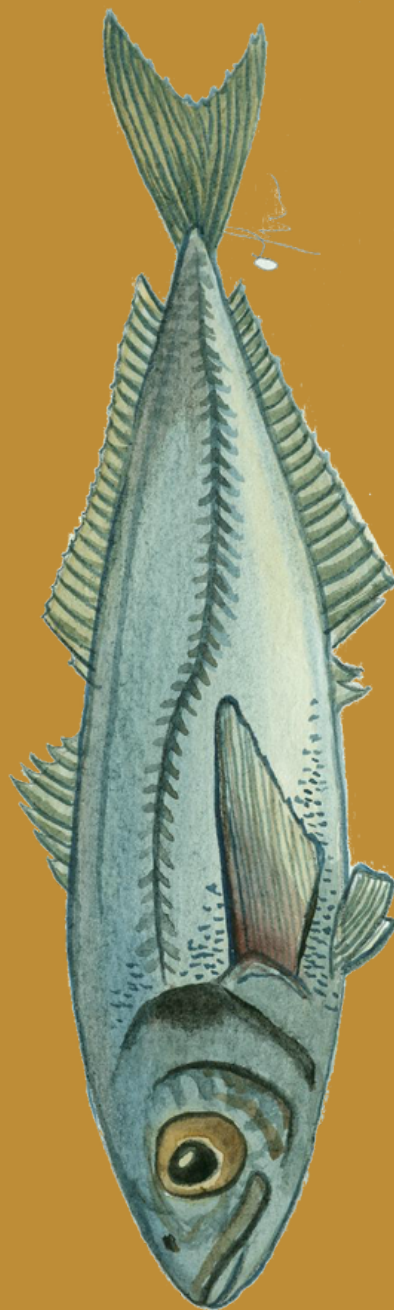


Cocinas solares estem convençuts d'un nou model de vida: l'eficiència energètica.

La cuina solar és el paradigma de l'eficiència energètica ja que només es necessita sol.

Som una plataforma web de venda de cuines i forns solars, i de compartir receptes cuinades amb el sol.

Ens podeu trobar a:
www.cocinas-solares.com



UNA RECEPTE DE
COCINAS SOLARES

SORELL CONFITAT AMB VERDURES ESCABETXADES

SOSpeix és una campanya que té per objectiu sensibilitzar i informar la ciutadania sobre l'amenaça que pesa sobre els mars i oceans, i promoure el consum responsable de peix i marisc com a eina per prevenir la sobrepesca i explotació dels mars.



WWW.SOSPEIX.ORG



SORELL

És un peix de baix preu que es consumeix de diverses maneres, ja sigui fresc, congelat o fumat. La seva temporada és d'abril a octubre. Té un alt contingut en greixos, ric en vitamines A, D, B3, i B12, magnesi i iode.

Viu en grup en zones costaneres i de fons sorrencs. S'acostuma a trobar entre els 10 i 200 m de profunditat. S'alimenta de crustacis, peixos i cefalòpodes.

INGREDIENTS

Per a l'escabetx: 75 grams d'oli d'oliva verge extra, 15 grams de vinagre de vi, 1/2 pebrot vermell, 1/2 pebrot verd, 3 ramells de coliflor, 1 pastanaga, 1 dotzena de rossinyols, 1 grapat de mongeta tendra, 2 o 3 grams d'all i 1 branca de sajolida.

Per al sorell: 6 sorells mitjans, 200 grams d'oli de girasol, 7 o 8 grams de ginebró, 1 branca de sajolida, 1/2 litre de salmorra (100 grams de sal per 1 litre d'aigua).

ELABORACIÓ

En primer lloc preparem l'escabetx: posem els alls a enrossir amb part de l'oli d'oliva a la cuina solar parabòlica. Quan siguin rossos hi afegim la resta de l'oli d'oliva, el vinagre i una branca sajolida. Ho treiem del "foc" i ho deixem refredar. Mentrestant hem tallat les verdures a trossos regulars, més aviat grans. Les fem dins el pot de vidre, hi afegim l'escabetx i el tapem.

Ho posem dins el forn solar a uns 90° durant una hora: ha de quedar cruixent, no massa cuit. Si el forn puja massa de temperatura, podem desencarar-lo o treure el reflector. Quan les verdures estiguin fetes les retirem i les reservem. Veurem que estan prou cuites per l'aspecte que presenten a través del vidre. Ara preparem la safata petita amb l'oli de girasol, els ginebrons i la sajolida. I la posem dins el forn solar, sense el reflector: busquem una temperatura entre els 50 i els 70°C. Per això posem la sonda d'un termòmetre de forn dins el líquid, amb el visor fora del forn. Mentrestant netejem els sorells i els posem durant 7 minuts en un bany de salmorra freda. Després els retirem i els assequem. Quan el termòmetre marqui vora els 80°C, obrim el forn un moment i posem els sorells en el bany d'oli aromatitzat amb la sajolida i el ginebró. Continuem controlant la temperatura, procurant que no superi els 60°. Ho deixem dins el forn uns 10-15 minuts, assegurant-nos que a l'interior del peix hem arribat a la temperatura desitjada: uns 50° com a mínim (al moment de treure'ls en punxem un amb la sonda per a comprovar-ho).

Per acabar montem el plat: posem els sorells acompanyats de les verdures en escabetx, i si volem acabar-lo de completar hi afegim una mica d'arròs. Aquest plat, com molts escabetxos, és més bo quan és tebi.

És una recepta de Joan Roca, de seu llibre Cuina a baixa temperatura, interpretada i adaptada a la cuina solar per Oriol Balliu.