

Calamars farcits

La tradició marinera dels països del mediterrani porta a creure que hi ha molts pobles que han preparat al llarg de la seva història calamars. La tradició de preparar-los farcits sembla que es remunta a les Illes Balears. Però no s'ha d'oblidar que és un plat tan estès que es troba a molts països. Així, per exemple, a Tunísia en preparen i els serveixen amb cous-cous. També hi fan els calamars del Sahel, que són molt semblants als que es preparen al Marroc a la tangerina, farcits d'arròs ben condimentat amb espècies. A Turquia hi cuinen els *kalamar Dolma*; farcits dels tentacles de l'animal amb un sofregit d'all, julivert, ceba i tomàquet.

Ingredients per a 4 persones:

1 kg de calamars d'uns 150 a 200 g cadascun
2 botifarres de porc
3 ous
80 g d'ametlles mòltes
200 ml de vi blanc sec
300 g de cloïsses
Oli d'oliva
Sal, pebre negre

Preparació:

Demaneu a la peixateria que us netegin els calamars de manera que us quedin les bosses que contenen les tripes i la tinta per un costat i, de l'altre les aletes i les potes. Cal que els cossos quedin sencers perquè quan prepareu el plat no se n'escapi el farcit.

Renteu bé els calamars. Trinxeu les aletes i les potes ben fines i poseu-les a coure en una cassola tapades amb una mica d'oli d'oliva a foc lent. Remeneu de tant en tant perquè no se us enganxin. Salpebreu i, quan s'hagin enrossit, retireu-les de la cassola.

Esparraqueu i trinxeu la botifarra i coeu-la a foc lent en el mateix oli de cuinar les potes i les ales fins que quedi lleugerament daurada.

Mentrestant, poseu a coure els ous en aigua amb sal (us ajudarà a que es pelin millor) fins que quedin durs (10 minuts). Peleu-los i tal·leu-los ben fins.

Reserveu mig ou dur per la salsa i mescleu-ne la resta amb la botifarra i les ales i potes dels calamars. Rectifiqueu de sal i pebre i farciu-ne els calamars sense omplir-los massa. Tanqueu-los amb l'ajut d'un escuradents.

Col·loqueu en una cassola el farcit que us hagi sobrat, juntament amb les ametlles, el mig rovell d'ou i el vi. Disposeu-ho a sobre els calamars, salpebreu-los i poseu-los a coure a foc lent i tapats durant uns 10 minuts; fins que els calamars comencin a treure aigua. Rectifiqueu de sal i pebre i afegiu-hi les cloïsses i deixeu-ho coure fins que es punxin fàcilment amb la punta d'un ganivet. Abans de servir-los, traieu els escuradents.

Dificultat: 3

Temps de preparació: 45 minuts

Temps de cocció: 15 minuts

Consells:

Quan es netegen els calamars per fer-los farcits o a la romana, s'ha de procurar no trencar el cos dels cefalòpodes. Cal separar-los el cap amb compte perquè les tripes hi quedin adherides i us surtin de l'interior del cos de l'animal. Aleshores, vigilant de no tacar-vos amb la bossa de tinta, heu de separar les tripes del cap. Separeu les potes del cap i lleveu-ne una prominència dura que hi ha al mig, que és la boca.

Traieu la pell que envolta el cos i separeu-ne les ales. A continuació, estireu una punxa transparent que surt de la part superior del cos del calamar: es tracta d'un cartílag que es coneix com la ploma per la forma que té. Per eliminar la pell dels calamars hi ha qui fa servir un fregall nou: es frega amb compte l'animal i la pell se'n desprèn fàcilment, el problema és que amb aquest mètode costa poder separar-ne les ales.

Amb compte, pressioneu la part inferior del cos de l'animal amb la punta d'un dit, mentre n'aguanteu la part superior (la que toca al cap) amb l'altra mà. Seguiu prement amb el dit fins que hagueu donat la volta al cos. D'aquesta manera podreu netejar-ne millor l'interior i retirar les restes de tripes que hi hagin pogut quedar.

Finalment, renteu bé el cos, les potes i les ales amb aigua.

El calamar, al contrari que el pop o la sípia, no cal colpejar-lo o congelar-lo perquè se n'estovi la seva carn. Per tant, un cop net, ja el podeu cuinar.

Quan prepareu calamars farcits recordeu que la carn de l'animal s'encongeix. Per això és important que només en farciu tres quartes parts.

Un cop tancats amb l'escura-dents, si voleu estar segurs que no s'obriran, podeu punxar-los amb compte amb un escura-dents o amb una forquilla, com ho faríeu amb una botifarra per evitar que s'obrís.

És important que estiguen atents a la cocció dels calamars: tan bon punt comencin a treure aigua se'ls ha de tallar la cocció. En cas que els deixeu coure gaire més estona us quedaran durs i assarraïts i us costarà molts estona més deixar-los tous una altra vegada, pel que el farcit provablement us quedarà sec.

Si voleu evitar-vos problemes podeu obrir les cloïsses en un cassó a part: separeu una mica del líquid de cocció dels calamars i poseu-los en un recipient tapat amb les cloïsses. Si alguna no se us obrís, desestimeu-les totes.

Consells dietètics:

Els calamars són poc calòrics. Al contrari que les cloïsses i altres mol·luscs, és un aliment no "contaminat". Això vol dir que no es corre cap risc a l'hora de cuinar-lo, mentre que, les cloïsses sí que poden resultar nocives (la manera de saber-ho és veient si s'obren. En cas que no ho facin; encara que només sigui una, desestimeu-les totes).

Els calamars tenen un baix percentatge de lípids i de glúcids. Són molt rics en magnesi i calci, però té una alt contingut en sodi, el que el converteix en un element a descartar per als hipertensos i per a persones que segueixin una dieta baixa en sal. També té força iode, que regula la síntesi d'hormones tiroides. A més, juga un paper primordial en el procés de creixement així com a la regulació de calor i de consum d'oxigen per part de l'organisme.

Les botifarres són moderadament calòriques. Tenen un nivell de greixos força elevat els quals, a més, són saturats; és a dir, que donen colesterol. De cara a evitar-ho, remarcar que comencen a trobar-se botifarres baixes en greixos, les quals poden resultar interessants per a persones amb problemes de colesterol, cardio - vasculars o d'obesitat. Les botifarres també tenen força proteïnes i són una interessant font de ferro. Com els calamars, solen tenir una elevada quantitat de sodi.

