

## Menú casteller

e  
i  
P  
a  
t  
i

Haureu observat que últimament m'ha tocat escriure la recepta en la revista "El Pati", no sé massa bé perquè, el cas és que ho faig molt a gust ja que afortunadament m'agrada força la cuina. Fins ara era força senzill, pensava en una recepta que us pogués agradar, l'escrivia i llestos, però aquesta vegada m'ho han posat més complicat i m'han demanat que elabori un menú casteller.

La idea em va semblar bona fins que em vaig posar a treballar i vaig adonar-me que això de fer un menú adequat no era pas cosa fàcil.

Anem a imaginar que tenim una actuació de tarda, la pregunta és què hem de dinar per poder fer bons castells. Si aquesta pregunta la fes una sola persona seria molt més senzill, hauríem de saber-ne l'edat, el pes, l'alçada, quina és la seva feina, quantes hores treballa, quantes hores dorm, si practica esport, la temperatura aproximada de l'època de l'any en que ens trobem, ja que no mengem igual a l'estiu que a l'hivern, en fi, ja hi veieu, té més tela del que sembla tenint en compte que si donem un cop d'ull a qualsevol assaig, veurem que des de l'Adrià Valero dins en Planes tenim individus de tota mena.

Intentarem proposar un menú que pugui agradar a tothom però que al mateix temps ens proporcioni el que necessitem a l'actuació casteller.

Som a l'inici de la tardor i encara fa calor, vol dir que suarem una mica i perdrem líquids, ens els proporcionarà un bon suc de fruita i una amanida verda, per l'esforç necessitem hidrats de carboni, que trobarem a la pasta, la proteïna haurà de ser fàcilment digerible ja que no tenim tota la tarda per fer la digestió i hem de fer castells, deixarem les carns i ens decantarem pel peix i finalment no ens podem oblidar de la glucosa que ens la proporcionarà la fruita, així doncs, la meua proposta és la següent:

**Entrants:** Suc de taronja (res d'anar a la nevera a omplir-nos el got amb un suc de bric sinó que hem de prendre suc natural i recentment exprimit).

Amanida verda amb enciam u cogombre (prohibit "pepinillos" amb vinagre, olives, tonyina, etc.).

**Primer plat:** *Spaguettis a la grande colloni* (no oblideu que per fer castells fan falta pit i d'allò...)

**Segon plat:** Peix a la planxa, lluç, rap o qualsevol que us agradi (no si valen barretes de lluç percuinades i congelades).

**Postres:** Pera o raïm (la pera del mercat, no la que trobem a la llauna del prestatge del súper i compte amb el raïm amb aiguardent, no sigui que enlloc de fer castells al·lucineu viatjant pels estels...).

### Recepta *Spaguettis a la grande colloni*

#### Ingredients (per a quatre persones):

400 gr. d'espaguettis  
1 pot d'olives negres desossades  
1 llauna d'anxoves  
2 ous  
sal, oli.

#### Elaboració:

Bullir els espaguettis *al dente* amb força aigua i una mica de sal, escórrer-los i reservar-los.

Picar les anxoves i les olives, posar oli a una cassola i afegir les olives i les anxoves, es remena una mica a foc lent i de seguida afegir-hi els ous, tot seguit s'ha de pujar una mica el foc i s'ha de remenar fins que els ous quedin esmicolats. Un cop la barreja és cuïta s'afegeixen els espaguettis, es remena bé i ja és a punt per servir, també es pot espolsar amb julivert picat.

Que aprofiti i espero que us agradi, és clar que si no és així sempre podem tornar a Altafulla!



Iolanda Barbachano

