

Sumari

L'home que fou dijous.....	5	Arròs blanc amb granissat de carn.....	40
Els dijous, ràdio	7	Arròs amb bacallà.....	41
Entrants calents	9	Cloïsses fresques estofades amb carxofes	42
Crema de carabassa	11	Mandonguilles de pa de quaresma.....	43
Crema de pèsols	12	Cintes amples de pasta	44
Crema de bolets	13	Canelons per a diabètics.....	45
Sopa de verdures.....	14	Fideus estofats amb sípia ...	46
Sopes bullides de pa sec	15	Espaguetis al pesto	47
Croquetes de patata i formatge	16	Macarrons amb allada.....	48
Croquetes d'espinacs i gambes	17	Canelons d'escalivada gratinats	49
Croquetes emmascarades....	18	Tallarines amb gambes.....	50
Croquetes de sardines.....	19	Bunyols de formatge.....	51
Ous ferrats escalopats.....	20	Espardenya catalana al forn	52
Ous durs farcits d'hortalisses i gratinats	21	Pebrots del piquillo farcits d'esqueixada	53
Truita a la catalana	22	Tonyina amb escabetx calent	54
Truita de patata i bacallà....	23	Milfulls de patata per guarnir	55
Bledes estofades.....	24	Una bona salsa de tomata ...	56
Estofat de patates de pobre .	25	Salsa de tomata caramel·litzada.....	57
Faves estofades a la catalana	26	Caragolines amb ceba i tomata	58
Flam calent de formatge.....	27	Caragols a la gormanda.....	59
Carxofes farcides al forn.....	28	Entrants freds.....	61
Pèsols ofegats amb llonganissa	29	Vichyssoise d'espàrrecs i pernil	63
Coliflor gratinada al forn....	30	Crema freda de meló	64
Favetes baby saltades amb pernil	31	Crema freda de cireres	65
Panaché de verdures amb ou <i>poché</i>	32	Sopa freda de síndria amb boletes de meló	66
Col llombarda sofregida	33	Salsa per amanir la pasta freda.....	67
Espàrrecs verds saltats amb gambes.....	34	Salsa per amanir margallons	68
Arròs de galeres.....	35	Amanida de mesclum amb cigrons i tonyina	69
Arròs amb conill a la cassola	36		
Arròs negre	37		
Arròs integral amb verdures	38		
Arròs a la milanesa	39		

Amanida de formatges.....	70	Orada estofada amb pèsols .	105
Amanida de macarrons amb salsa fresca	71	Popets a la planxa	106
Amanida de formatge de cabra i pernil cuit	72	Popets amb salsa picant	107
Carxofa crua a la vinagreta .	73	Rajada estofada.....	108
Carpaccio de tomata, tonyina i formatge	74	Rodó de rap fred	109
Arengades de la costa estil torero	75	Salmó fresc al cava i raïm ...	110
Canelons freds de Festa Major	76	Sardines escabetxades	111
Empedrat de Cal Morell	77	Sardines fresques marinades	112
Pastís fred d'escalivada.....	78	Sípia estofada amb fideus ...	114
Patates braves d'aperitiu	79	Sorell en escabetx	115
Entrepà d'arengada salada a la brasa	80	Suprema de lluç amb vinagre de poma.....	116
Peixos.....	81	Timbal de lluç amb mussolina de gambes	117
Bacallà amb cigrons	83	Tonyina amb ceba al forn....	118
Bacallà fresc amb tomata natural	84	Verat a la catalana.....	119
Bacallà targarí.....	85	Carns.....	121
Brandada de lluç gratinada.	86	Aletes de pollastre a l'americana	123
Bruixes a la meunière.....	87	Ànec a la cassola de fang.....	124
Bunyols de bacallà i pa.....	88	Bistec al pebre verd	125
Caçó "àngel" amb salsa.....	89	Braó fresc de porc al forn....	126
Calamars a la romana amb tempura	90	Confit de cuixes d'ànec	127
Calamars a la tinta negra	91	Conill amb allada.....	128
Caldereta de gall de Sant Pere	92	Conill amb escabetx calent..	129
Castanyola al forn.....	93	Conill amb prunes	130
Escamarlans mini amb carxofes.....	94	Costellam de porc amb salsa d'ametlles.....	131
Escamarlans mini amb ceba .	95	Cuixa de corder al forn.....	132
Filets de verat marinats	96	Cuixetes de pollastre amb salsa caramel·litzada.....	133
Garotes de mar gratinades ..	97	Fetge de corder amb ceba ...	134
Hamburguesa de truita de riu	99	Filet de porc amb salsa de xampinyons	135
Limanda amb espinacs.....	100	Fricandó de pollastre.....	136
Lluç amb salsa de cocotxes .	101	Galtes meloses de vedella	137
Mandonguilles de tonyina fresca	102	Guatlles a la vinagreta	138
Musclos de roca a la marinera	103	Ossobuco de vedella.....	139
Musclos farcits	104	Peus de porc amb caragols..	140
		Picantó amb ceba.....	141
		Platillo de brot de pit de corder	142

Pollastre d'hospital	143	Flam de caqui.....	163
Pollastre de corral al morter de Balaguer	144	Llet fregida	164
Pollastre rostit de boda.....	146	Macedònia de fruites amb crema de formatge.....	165
Ronyons de porc al vi blanc	147	Maduixes al pebre verd.....	166
Postres	149	Pastís Tatin de pera williams .	167
Ametlles garapinyades	151	Plàtans a la mel	168
Bombons de fruita seca	152	Pomes farcides de mató.....	169
Bunyols de plàtan	153	Sorbet casolà de magrana ...	170
Bunyols dolços de moniato .	154	Sorbet casolà de mandarina	171
Cassoletes dolces de pasta fullada.....	155	Timbal de torrades de Santa Teresa.....	172
Cireres confitades.....	156	Tiramisú de llet condensada	173
Codonyat casolà	157	Tossal de formatge fregit	174
Codonys amb ametlles.....	158	Trufes casolanes de xocolata	175
Crema catalana	159	Xocolata desfeta.....	176
Delicadesa de iogurt	160	Dijous: paella i ràdio	177
Figues amb crema de canyella	161	Altres llibres publicats per l'au- tor.....	179
Flam d'ous al microones	162		

L'home que fou dijous

Parafrasegem el títol de la novel·la de Chesterton, per tal com efectivament, Josep Maria Morell, durant desenes i desenes d'anys, a més de regentar el seu conegut restaurant, ocupava espais de ràdio els dijous, ja fos a Tàrrrega, a Balaguer o a Lleida. Parlava de cuina, amb l'experiència adquirida ja en la joventut, i la que cada jornada li fornava. Aconsellava, orientava, descrivia uns plats, o singularitzava un producte alimentari. D'aquí prové el títol del volum present, dins la col·lecció que dirigeix Vidal Vidal.

Un xef ho és tota la vida; fonamentalment té al davant el forn i els fogons: els cuiners porten sempre amb honor les cicatrius del seu ofici. Per anys que acumulin, per retirats que oficialment estiguin, mai desmenteixen el seu quefer. Darrerament els xefs surten molt als mitjans, són persones properes a una vasta audiència, obtenen la simpatia dels consumidors, i aquests els agraeixen que parlin de cuina i cuines precisament davant les càmeres i els micròfons. Doncs bé, dècades enrere, quan encara no estava tan estès aquest costum, Josep Maria Morell feia xerrades per ràdio, explicant, incansable, qüestions no només de cuina sinó de productes, de dietètica i de correcta composició dels àpats. La llista de plats que ha explicat —i que coneix de primera mà, perquè els ha elaborat— és inacabable. Un bon cuiner sap els secrets de la disposició dels plats en un àpat, perquè entén d'aliments, del seu benefici o contraindicació.

Un veterà propietari d'acreditat hotel i restaurant a la Costa Brava, que alhora era el cuiner de l'establiment, em contava que ell matinejava molt per anar al mercat, on triava, al taulell i a les parades, productes sempre de qualitat superior, tant les verdures com les fruites, el peix o la carn, pensant en els plats del dia. De la seva banda, els habituals subministradors que li portaven al restaurant productes de fora, sabien prou bé del radical refús que els engegava si la mercaderia no corresponia a les seves exigències. Deia, amb una senzillesa que desarmava: "És estrany, hi ha gent que passa per alt que el primer secret de la cuina és la bona qualitat del producte, des del ravenet al bolet, i del llamàntol al seitó o el conill."

Josep Maria Morell és, ni cal dir, un expert coneixedor dels productes, i un gat vell —gat vell en català és metàfora preciosa—; un gat vell en la seva combinació de tradició, aprofitament de les experiències de la tradició i de la invenció pròpia. Té al seu favor una virtuosa condició: no s'aparta mai del terror, és capaç de fer el plat més internacional, però la seva vocació és mantenir la base de la cuina catalana, i dins la catalana la ponentina i, si

volíem afinar més, la de la comarca. Sobre la base de l'excel·lència i frescor del producte, i atenent la temporada, s'hi posa. I s'hi posava més quan estava de ple en actiu.

Fa l'efecte, en sentir-lo parlar, que escoltem la veu dels cuiners prototipus, exemplars irrepetibles, que s'expliquen, com ell fa, des de la dada concreta i alhora des de la nebulosa de l'experiència centenària, potser mil·lenària, arrelada en les llars de foc antigues, en els fogons de carbó, en les cuines econòmiques, en les més modernes màquines de cocció. Jo creuria que aqueixa nebulosa que al·ludeixo, és una segona naturalesa afegida a la visible, quelcom semblant a una il·luminació, i que explica les petites innovacions, de vegades quasi imperceptibles, introduïdes en el procés.

Parlàvem abans de la llista dels seus plats; és abundosa, variada i estimul·lant. Ell, segur del seu rebost mental anotat al llarg dels anys, va llançar-se a publicar llibres que van tenir immediatament una excel·lent difusió; d'alguns se n'han repetit les edicions en mesura sorprenent. Què tenen de particular aquestes receptes, en una època, la nostra, curulla de llibres de cuina propis i estranys? Tenen el seny, el coratge tant com la mesura, la proximitat, la complicitat... Qualsevol dona o home amb afecció a cuinar, té en les receptes de Josep Maria Morell una guia segura, i la majoria de cops abastable, no exòtica. Les herbes que aconsella són als nostres marges, les salses que recomana es fan amb ingredients coneguts de tots, molt usuals. Timó i romer, més que espècies, grans i pólvores de l'Àsia central, all i ceba i pebrot, i pastanaga i tomata, pebre i canyella, oli i vi, coses de la padrina. Aconsella el temps de marinatge, tant com la propietat dels maridatges, no entra en el territori de les mescles estrofolàries i inconvenients, i és molt exacte pertocant la intensitat del foc i la durada de la cocció; encara més, i el lector ho descobrirà de seguida, dona la seva importància al temps passat entre el final de la cocció i l'aparició a la taula. Molt poques coccions han de presentar-se al comensal tot just enretirades del foc, cal que reposin —veureu que en les receptes d'aquest llibre s'hi fa constar sempre el temps de repòs—; s'han d'assaonar en la seva pròpia essència.

Aquesta vegada, doncs, la trucada d'en Morell a la nostra porta ve acompanyada d'unes desenes de receptes que ha seleccionat del seu immens rebost mental i dels seus arxius. Foren totes radiades en dijous. I tenen l'equilibri de la mitja setmana, o sigui que hi ha totes les possibilitats i estímuls perquè les lectures i lectors les elaborin. Potser els plats resultants seran més saborosos si els cuineu en dijous. Per una vegada mireu d'apropar-nos al mestre.

JOSEP VALLVERDÚ

Els dijous, ràdio

La cuina dels dijous és el títol d'aquest llibre. Per què aquest títol? Doncs perquè enguany fa cinquanta-cinc anys que faig programes de ràdio sempre parlant de plats de cuina. Vaig començar a Ràdio Tàrrrega, on durant vint-i-vuit anys vaig explicar una gran quantitat de receptes i sempre ho vaig fer en dijous a les dotze del migdia. El programa es deia La cuina al punt i comptava amb la col·laboració del locutor Ramon Puiggener, gran professional i gran persona. En aquella època també vam decidir fer un llibret de receptes de cuina, un llibre amb pròleg del gran escriptor Manuel Vázquez Montalbán que, per cert, pujava moltes vegades fins a la Panadella per menjar escudella i carn d'olla. Sempre em deia que aquest plat era i és el més identificatiu de la cuina catalana. Després del pas per aquesta emissora vaig començar a difondre la cuina catalana a TV3, al programa Bona cuina, i després al Cuines; al canal "campero" andalús; als programes Espanya, parada i fonda i Pueblos de España de la segona cadena de TVE, i al programa del Pere Tàpies, Tàpies variades, gravat a Reus TV. Pel que fa a la premsa escrita, durant tres anys, cada diumenge, vaig publicar una recepta de cuina, amb un dibuix de Paco Ermengol, al dominical del diari *Segre*. Acabat aquest temps, el dominical del diari adquireix un format més modern i fem, durant nou anys, un receptari de diferents plats que la direcció del rotatiu també acaba recollint en un llibret, amb molt d'èxit, per cert. Durant tots aquests anys he compaginat l'escriptura amb entrevistes sobre el món de la cuina tant a Catalunya Ràdio com a RAC 1 i, evidentment, amb la feina al restaurant Cal Morell de Balaguer, establiment que, després de molts anys, decidim tancar per la jubilació de la meva esposa Magda i la meva mateixa. I quan feia tot just dos mesos del seu tancament, un dijous plujós de gener, em trobo la Sònia Arimany, directora de Ràdio Balaguer, emissora que, per cert, commemora enguany el seu 30è aniversari, i comentem que podríem fer un programa de ràdio tots els dijous per parlar de la cuina de la comarca de la Noguera però també de la d'arreu de Catalunya. I ja ho veieu, aquest 2016 fa deu anys que està en antena el programa La cuina al dia. A causa de l'èxit d'aquest espai, decideixo que podríem fer un llibre amb un recull de 152 receptes de les moltes més que hem difós durant aquesta dècada. Posem el fil a l'agulla i la feina principal, ho vull destacar, la fa la Sònia Arimany que, recepta a recepta, les passa totes a l'ordinador particular de casa seva. Crec que ha fet un treball important perquè jo escric les receptes a mà i en qualsevol paper que tingui una cara en blanc.

A part del receptari gastronòmic, el llibre *La cuina dels dijous* té una part important i és l'apartat que hi ha a la part final de cada recepta, on es recull el temps de cocció de cada plat, el temps de repòs i el preu per persona. D'aquesta manera, els principiants al món de la cuina tindran una bona orientació.

Tornant al programa de ràdio *La cuina al dia*, vull destacar també que en més d'una ocasió l'espai compta amb convidats, vinculats sempre a l'alimentació. També la música hi té un paper important, ja que al final del programa posem una cançó dedicada als oients que ens demanen un plat, una cassola, unes postres, etc. Al control hi ha el Mingo o l'Oriol, el geni dels ordinadors. L'anomeno així perquè domina com ningú aquest invent.

També vull fer una menció a Balaguer TV i a Lleida TV, que han fet importants entrevistes relacionades amb la cuina, i no vull deixar de parlar tampoc de l'Associació Lo Morter de Balaguer per la Cuina Catalana que formen una colla d'amics i gràcies a la qual es va fer un monument als set-cents anys de la cuina catalana amb la col·laboració de la Fundació de l'Institut de la Cuina i la Gasronomia. El monument és l'escultura d'un morter de tres mil quilos de pes situat a l'avinguda dels Països Catalans de Balaguer, al costat del riu Segre. Una colla de particulars, comerciants, restaurants i altres van fer possible aquest projecte.

El pròleg del llibre *La cuina dels dijous* és obra de l'escriptor Josep Vallverdú, Premi d'Honor de les Lletres Catalanes i fill adoptiu de Balaguer, títol que també té el que us escriu i que porto amb molt d'orgull.

També agrair a la colla "Plat fondo", amants de la gastronomia, que vàreu donar nom i vida al restaurant Cal Morell. A la societat gastronòmica i cultural del comtat d'Urgell per promocionar la cultura gastronòmica de les nostres contrades. A la colla "Els golafres" de Balaguer que dissabte a dissabte ens reunim al restaurant Cal Xirricló.

A tots, gràcies per divulgar una part fonamental de la cultura catalana, també al director de la col·lecció *Catxipanda* de Pagès Editors, Vidal Vidal, per donar-me ànims per fer aquest llibre, i a la mateixa editorial per creure en la meua cuina i apostar per difondre-la a través dels llibres.

En especial, però, vull donar les gràcies a les cinc dones que han conduït la meua vida i trajectòria amb il·lusió: la meua esposa, la Magda, pal de paller de la família; les filles, la Mercè i la Magda; i les dos que ens donen vida per tirar endavant, la Mariona i la Ivet. Gràcies per estar al nostre costat.

Espero amb aquest llibre contribuir a transmetre una part important de la cultura gastronòmica del nostre país.

Que la cuina ens doni llarga vida a tots!

JOSEP M. MORELL I BITRIÀ

Crema de carabassa

Per a 4 persones

Ingredients:

¾ de quilo de carabassa sense la pell ni les llavors i tallada a daus
2 alls porros trossejats
150 grams de patates pelades i tallades a daus
1 ceba trossejada
1 cullerada de mantega
3 pessics de pebre blanc en pols
1 litre i ½ d'aigua
½ fulla de llorer
2 llesques de pa de mig quilo tallat a daus petits i fregits
Oli d'oliva
Sal

Preparació:

En un cassó o bé una olla amb tapa hi posem l'oli, la carabassa, les patates, els porros, la ceba i el llorer. Deixem que es vagi coent i ho remenem de tant en tant. Quan tots aquests ingredients estiguin mig cuits hi afegim l'aigua, el pebre, la sal i la mantega. Ho remenem i deixem que bulli a foc lent i amb el cassó tapat durant 15 minuts. Passat aquest temps, ho triturarem amb la batedora elèctrica fins que quedi ben fi. Ja estarà a punt de servir amb els crostonets de pa que tenim fregits.

Temps de cocció: 30 minuts

Temps de repòs: 30 minuts

Preu per persona: 1,50 euros

Amb la col·laboració de:



**Ajuntament
de Balaguer**

- © Josep M. Morell i Bitrià, 2017
- © del pròleg: Josep Vallverdú i Aixalà, 2017
- © de l'epíleg: Vidal Vidal i Culleré, 2017
- © de les il·lustracions: Àlex Nieto Domínguez, 2017
- © d'aquesta edició: Pagès Editors, S L, 2017
Carrer Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida
editorial@pageseditors.cat
www.pageseditors.cat

Primera edició: març de 2017
ISBN: 978-84-9975-838-1
DL L 151-2017
Impressió: Arts Gràfiques Bobalà, S L
www.bobala.cat

↵ imprès a **lleida** ▶

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.