

## La Recepta de l'Escola de Turisme del Baix Penedès

### *Fricandó de déntol amb bolets de temporada i carxofes*

#### Ingredients: (per a 4 persones)

- 1 déntol (1 kg 600 g aprox.)
- 8 llagostins
- 300 g de barreja de bolets (rovelló, llenega, ceps, fredolics, etc.)
- ½ kg de carxofes
- 1 dl d'oli d'oliva
- 1 l de fumet de crancs
- 100 g de farina
- 70 g de mantega
- 1 cabeça d'all
- 1 unitat d'escalonia
- 200 g de tomàquet madur
- 1 dl de brandi
- 1 cullereta de cafè de pebre vermell dolç

#### Elaboració:

Agafeu els alls i talleu-los pel mig. Reserveu una dent per a després. Quan l'all estigui daurat amb oli, afegiu-hi el tomàquet tallat a trossets.

A part, sofregiu-hi els crancs i aneu-los aixafant perquè deixin anar tot el suc. Flamegeu-ho amb brandi i barregeu-ho amb l'all i el tomàquet. Afegiu-hi aigua i deixeu-ho bullir una hora aproximadament.

Desfeu la mantega i afegiu-hi 70 g de farina. Aneu-ho remenant (això s'anomena *roux*). Afegiu-hi el pebre vermell i el caldo que haureu colat prèviament, i aneu-ho remenant, perquè no es facin grums. Per a aquesta quantitat de roux, agafeu un litre de fumet.

A part, poseu una cassola amb una mica d'oli. Quan estigui calent, marqueu les supremes de déntol, salpebreu-les i passeu-les per farina. Quan estiguin daurades, flamegeu-les, afegiu-hi una punta d'all i escalunya ben picats i una mica de tomàquet tallat a trossets petits. Després, tireu-hi els bolets, prèviament saltejats amb all i julivert, i les carxofes tallades a trossets i prèviament bullides amb fumet.

Tot seguit, afegiu-hi els llagostins i una mica de salsa, i deixeu-ho coure 4 o 5 minuts. Rectifiqueu-ho de sal i ja ho teniu a punt per menjar amb una mica de julivert picat.



Tel. 977 68 29 38  
Av. Palfuriana, 104 (Alberg Sta. M. del Mar)  
43880 Coma-ruga - El Vendrell