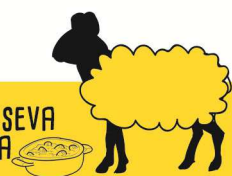


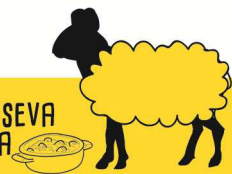
Descobreix el xai i la seva cuina

Contingut elaborat:



Índex

Índex	3
1. Aspectes generals entorn al xai	3
2. Criteris de qualitat i conservació	6
3. Tipus de tall	6
4. La Cuina del Xai	10
Receptes.....	10
Tira de costella.....	11
Tira de costella a la planxa amb escalivada	11
Tira de costella a trossos (costelló).....	12
Fideus amb costella de xai i calamars.....	12
Braó obert	13
Braó amb marinada de pebre vermell dolç i vi blanc.....	13
Altres marinats.....	14
Carn de la cuixa: talls prims (escalopins).....	15
Fricandó de xai	15
Carn de la cuixa: talls mitjans (bistecs)	16
Bistec a la planxa amb pa amb tomàquet i verdures	16
Altres guarnicions	17
Carn de la cuixa: talls gruixuts (entrecot)	18
Entrecot de xai amb salsa de mostassa	18
Altres salses.....	19
Carn de la cuixa: Tires.....	20
Saltat de xai amb verdures i fideus d'arròs	20
Carn de la cuixa: Daus	21
Broqueta de xai amb pera i ceba tendra	21
Carn de cuixa: Carn picada.....	22
Broquetes àrabs.....	22
5. Sàpigues que...	23
6. Bibliografia i fonts consultades	24



Índex

1. Aspectes generals entorn al xai
 - Coneguem el xai
 - Quina carn estem menjant?
2. Criteris de qualitat i conservació
3. Tipus de tall
4. Com el puc cuinar?
5. Sàpigues que...
6. Altres

Receptes

1. Aspectes generals entorn al xai

Coneguem el xai. Aspectes socioculturals.

Són diversos els *claims* o idees de força que ens poden proporcionar arguments entorn el consum de la carn de xai en relació als aspectes socials, culturals i històrics que afecten les tradicions gastronòmiques vinculades al seu consum.

El xai, la carn que consumeixen totes les cultures alimentàries

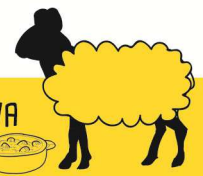
Hi ha carns de consum prohibit en certes cultures, prohibició derivada de preceptes religiosos o socioculturals. El consum de la carn de porc és prohibit segons la religió musulmana, el de carn de vaca és prohibida a la cultura hindú però en canvi la carn de xai no és prohibida en cap de les cultures alimentàries més transversals.

Saps que el xai està arrelat a casa nostra des de fa molts anys?

Hi ha receptaris medievals farcits de receptes amb carn de moltó. En aquells temps s'apreciava el gust de la carn dels animals adults de gust més fort com ho és el moltó, el xai adult mascle castrat. Ja des de temps antics però sobretot a partir de l'Edat Mitjana, el consum de xai era comú tant a les classes benestants com a les menys adinerades sempre que en poguessin adquirir. El porc també és un animal que ha estat present a la nostra gastronomia des de temps antics, el seu greix era antigament utilitzat a la cuina en lloc del que avui utilitzem en majora mesura, l'oli d'oliva, i les seves carns han format part d'innombrables embotits presents en la majoria de cultures alimentàries que consumeixen aquest animal.

El xai, el paisatge a la taula

El xai és un animal que ha format part del paisatge del nostre territori des de fa mil·lennis i requereix d'una cria extensiva per a la correcta supervivència de l'espècie i obteniment d'unes bones carns;

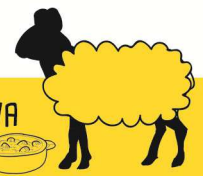


- **El xai, el jardiner i el bomber dels boscos.**
La ramaderia extensiva és molt més adaptada al medi rural, contribueix a mantenir unes bones condicions agrícoles i mediambientals. El xai contribueix a una bona gestió dels boscos i les pastures, contribuint a la disminució dels focs forestals.
- **El xai, font de treball al camp.**
La ramaderia té un fort vincle amb el territori permetent un re equilibri territorial.
- **El xai, alta qualitat amb la mínima tecnologia.**
Aquesta ramaderia requereix de poca infraestructura pel seu maneig cosa que garanteix una alta qualitat gastronòmica de la seva carn.
- **El xai, carn de confiança.**
Cal comprar carn de xai d'aquells elaboradors o distribuïdors que fan bé la seva feina. Cal que s'hagi sacrificat l'animal en les millors condicions i garantint la qualitat final de la seva carn.
- **El xai, la riquesa genètica del nostre paisatge.**
Existeixen una varietat de races autòctones que poden utilitzar-se per ampliar expertesa i reconeixement, l'ovella Xisqueta i la Ripollesa en són els dos exemples més destacats.

És un exemple d'aquella carn que té el "gust" del territori on pastura, és una constatació de com el paisatge d'un territori acaba esdevenint el gust a la seva taula. Josep Pla deia: la cuina és el paisatge a la cassola, doncs igualment a l'inrevés.

Carn de xai, tot l'any !!!

La carn de xai es pot trobar durant tot l'any a les carnisseries i tot i que el seu consum s'ha vinculat tradicionalment a festivitats o trobades col·lectives (rostit al forn per Nadal, costelles a la brasa a la primavera-estiu) hi ha altres parts de l'animal que poden ser cuinades de manera adequada i amb els ingredients disponibles segons gust/temporada.



Quina carn estem menjant? Aspectes nutricionals.

A continuació aquells aspectes més destacats en relació al consum de carn de xai i en relació al seu efecte sobre la salut.

Carn vermella, font de proteïnes

La carn de xai és una carn vermella d'origen animal i com a tal destaca principalment pel seu contingut en proteïnes. Juntament amb el peix i els ous, la carn és l'aliment que conté proteïnes de més alta qualitat.

Rica en Fe i Zn de fàcil absorció

Pel que fa al seu contingut en minerals, la carn és una bona font de ferro, ja que en conté quantitats significatives i, a més, aquest s'assimila fàcilment. El xai, al ser una carn vermella, conté més ferro que la carn d'altres animals. La carn de xai és també una bona font de zinc, un element vinculat als aliments proteics que es troba en quantitats significatives a la carn de xai.

Font de vitamines del grup B, especialment B₁₂

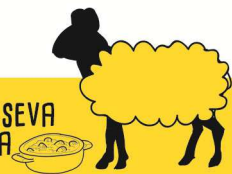
La carn aporta vitamines principalment del grup B. És important la seva aportació de vitamina B₁₂, ja que aquesta difícilment es troba en aliments d'origen vegetal i, per tant, cal incorporar-la a través d'aliments d'origen animal. Així mateix, es pot destacar el contingut en vitamina B₁, B₂ i niacina de la carn de xai.

La cuixa, la part menys greixosa de la carn de xai

Un dels aspectes referents a l'aportació nutricional més variable entre les carns de diferents animals és el seu contingut en greix. No només entre espècies diferents, sinó també entre les diverses parts d'un mateix animal. Així doncs, el xai, tot i tenir un contingut de greix superior a altres carns, té una particularitat i és que el greix és moltes vegades visible i separable fàcilment de la carn, reduint considerablement l'aportació energètica del plat final. Hi ha parts del xai que són més magres que altres com ho és la cuixa, reduint casi a la meitat la quantitat de greix que contenen costelles o espatlla.

Un cop a la setmana

La recomanació de consum de carn vermella se situa entre 1-2 racions a la setmana, tenint en compte que una ració habitual per a un adult és d'entre 100-125 g de carn.



2. Criteris de qualitat i conservació

Com es pot conservar?

- A la nevera, entre 3 i 4 dies.
- El millor és canviar-lo d'envàs al arribar a casa. Procura que el nou envàs sigui net i estigui sec.
- En un envàs hermètic per evitar que prengui gustos d'altres aliments.
- Si n'hi ha una quantitat considerable és millor no amuntegar els trossos. Cal evitar que suï i perdi aigua alhora que procurar que li arribi el fred de la forma més ràpida i uniforme.
- No es aconsellable tapar-lo amb plàstic alimentari tipus film si la carn ha d'estar més d'un dia a la nevera. El contacte perllongat del plàstic evita que la carn respiri, provocant que suï i es faci malbé més ràpid.
- Si notes que el xai sua, asseca'l amb un paper absorbent per eliminar l'excés d'humitat.
- Es pot congelar embolicat de forma correcta. Per descongelar-lo s'ha de fer a la nevera esperant el temps necessari i al damunt d'una reixa per tal de separar la carn del l'aigua que allibera al descongelar-se.

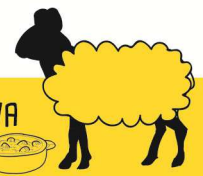
3. Tipus de tall

Tradicionalment el consum de xai s'ha vinculat a les festivitats i a les reunions familiars i d'amics. Aquest tipus de celebracions anaven acompanyades d'una tipologia de gastronomia concreta que també condicionava els talls que se li practicaven al xai.

Els talls tradicionals del xai i les tècniques de cocció més habituals són les següents:

- **Costelles.** A la brasa.
- **Espatlla i cuixa.** Al forn o a la brasa.
- **Mitjanes o palpissos,** talls de cuixa amb os. A la brasa.
- **Braons,** tant de cuixa com d'espantlla. Al forn o a la brasa.
- **Coll.** Guisat o a la brasa.
- **Menuts** (lletons, fetge, ronyons, etc.). La majoria es mengen guisats o fregits.
- **Pit.** Per a escudella.

Derivat de les noves necessitats culinàries i culturals de la població (menor temps per a cuinar i menor experiència culinària) es proposen el següents talls que permetran unes tècniques de cocció diferents i que per tant estaran vinculades a moments i hàbits de consum també diferents.



Els talls que es proposen des dels Gremis de Carnissers són els següents:

1. Tira de costella

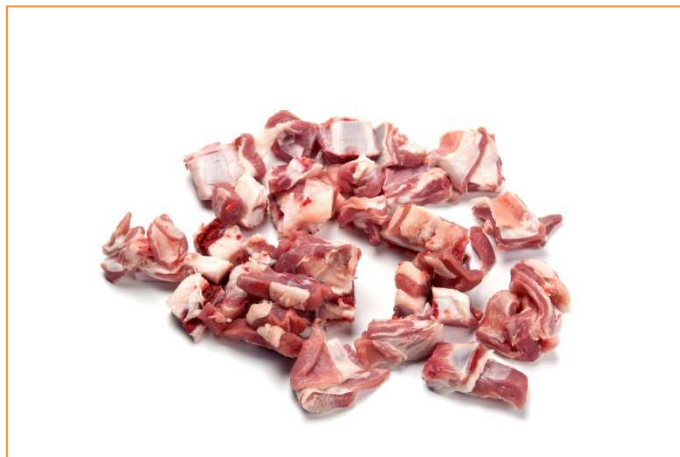
a. Tira de costella sencera

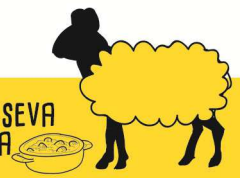
S'obté al realitzar un tall perpendicular a les costelles per la part baixa de les mateixes incloent en el tall una part de la falda. De cada mig xai se'n obtenen unes 3 o 4 tires.



b. Tira de costella a trossos

La mateixa tira es pot tallar a trossos coincidint amb la part de carn entre os i os de costella. S'obtenen uns trossos molt similars als del costelló de porc i d'usos similars.





2. Braó obert

El braó es pot obrir perquè la carn se separi, en part, de l'os, i resti d'un gruix més prim. Aquest tall permet realitzar coccions menys perllongades.



3. Carn de la cuixa

a. Escalopes

Talls transversals de la cuixa desossada de diferents gruixos.

i. Talls prims (escalopins)

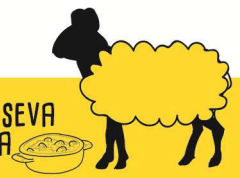
Els talls poden ser prims i petits obtenint així unes peces que es poden denominar escalopins i que permeten una cocció ràpida.

ii. Talls mitjans (a mode de bistecs)

El tall fet d'un gruix aproximat de 0,5cm i d'una mida superior als escalopins pot ser tractat, i denominat, de la mateixa manera que un bistec de vedella.

iii. Talls gruixuts (a mode d'entrecots)

El tall gros i tallat gruixut (entre 1 i 2cm) pot ser considerat com si fos una peça d'entrecot de vedella corresponent a més d'una ració de carn.



b. Altres elaboracions

i. Tires

Els talls menys uniformes de la cuixa desossada poden ser tallats a fines tires per facilitar-ne la cocció i la menja.

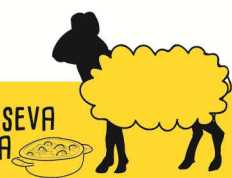
ii. Daus

Els talls de la cuixa es poden tallar en daus d'uns 2cm de costat aproximadament.

iii. Carn picada

La carn, majoritàriament de la cuixa, pot ser picada i utilitzada per a diverses elaboracions, les mateixes que es poden fer amb carn picada d'altres animals.





4. La Cuina del Xai

Ràpida

Els talls que es presenten permeten unes cocccions ràpides i així són les receptes que es presenten a continuació. En cada un d'elles s'especifica el temps aproximat de realització. Aquest tipus de tall ens permeten cuinar plats que tradicionalment, i elaborats amb altres parts, són de més llarga cocció (com el fricandó) en menys temps.

Fàcil

La majoria dels talls permeten una cocció senzilla, com a la planxa o a la paella, adaptant el temps de cocció al tipus de tall.

Gustosa

La carn de xai ens permet combinar-la amb diferents tipus de marinats. Aquests aporten matisos gustatius diferenciats alhora que permeten entendre les carns i disminuir en part el temps de cocció.

I també pot ser....

Versàtil

Tot i que la cuina proposada és senzilla i ràpida la multitud de combinacions possible fan de la carn de xai una carn tant versàtil com la vedella, el pollastre o el porc.

Equilibrada

Els talls proposats permeten cuinar la quantitat adequada de carn, que combinada amb les corresponents racions d'hidrats de carboni i de verdures es pugui assolir un plat equilibrat.

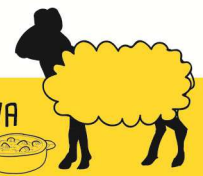
Assequible

Hi ha talls de xai que el consumidor no coneixia i que a un preu assequible li permetran realitzar elaboracions gustoses i sorprenents.

Receptes

A continuació es proposen unes receptes que inclouen la part del xai que s'ha descrit.

Tot i així és important fer constar que les parts del xai poden ser combinades i cuinades amb aquells ingredients de temporada, que el consumidor té a la nevera o segons les preferències personals de cadascú. Són receptes variables i ampliables que volen ser una idea perquè el consumidor s'atreveixi a cuinar, i a tastar, la cuina del xai.



Tira de costella

Tira de costella a la planxa amb escalivada

Ingredients per a 2 pax. 10'

- 2 tires de costella de xai
- 1 pebrot vermell
- 1 albergínia
- 1 ceba petita
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

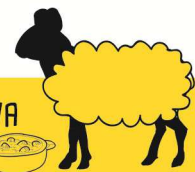


Elaboració

1. Escaliveu les verdures senceres al forn a 180°C.
2. Un cop cuites, peleu-les i talleu-les a tires fines.
3. Amaniu-les amb sal, pebre i oli.
4. Salpebreu el xurrasco. Daureu-lo en una paella amb un fil d'oli a foc mitjà pels dos costats.
5. Serviu-lo ben calent amb l'escalivada.

Observacions

La tira de costella també es pot coure al forn o marinar prèviament.



Tira de costella a trossos (costelló)

Fideus amb costella de xai i calamars

Ingredients per a 2 pax. 20'

- 2 tires de costella de xai
- 130 g calamar net
- 100 g ceba
- 2 grans all
- 80 g tomàquet
- 30 ml vi blanc
- 120 g fideus
- 60 g pèsols
- 1 gra all
- Julivert
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

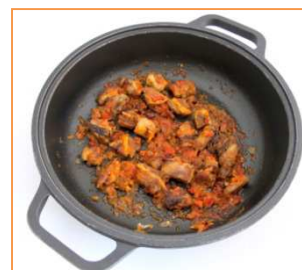


Elaboració

1. Feu que el carnisser us talli la tira de costella de xai a trossets.
2. Tal·leu el calamar a trossos.
3. Salpebreu la costella i rostiu-la en una cassola amb oli. Afegiu el calamar i daureu el conjunt.
4. Afegiu la ceba tallada fina i l'all picat, saleu. Deixeu que agafin color, mulleu amb el vi blanc, deixeu que evapori l'alcohol. A continuació abaixeu el foc i tapeu perquè la ceba i l'all s'estovin.
5. Afegiu el tomàquet ratllat i deixeu que cogui uns minuts fins que quedi ben confitat.
6. Poseu els fideus, remeneu una mica per tal que prenguin color i afegiu aigua calenta (mes o menys tres vegades la quantitat de fideus).
7. Remeneu i ho deixeu coure uns 10-12 minuts fins que estiguin al punt. Afegiu els pèsols uns minuts abans d'acabar la cocció.
8. Piqueu l'all i el julivert, deixateu-ho amb una cullerada d'aigua i afegiu als fideus just abans de servir.

Observacions

La tira de costella permet fer diferents sofregits o bases per a fer arrossos, combinar-ho amb llegums, patates, etc.



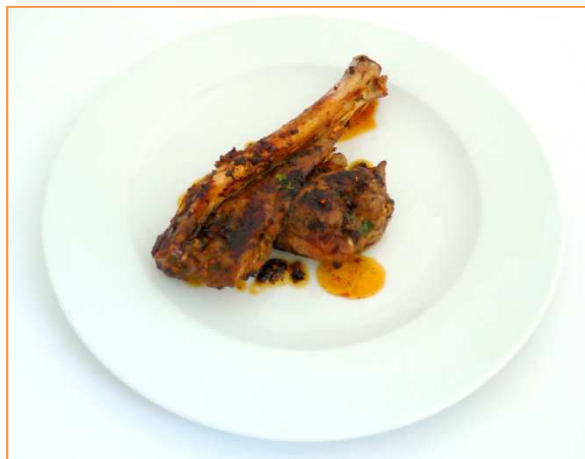


Braó obert

Braó amb marinada de pebre vermell dolç i vi blanc

Ingredients per a 1 pax. 15'

- Un braó de xai obert
- Per a la marinada:
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- 1 cullerada de cafè de pebre vermell dolç
- 1 cullerada sopera de vi blanc
- 1 gra all
- 1 cullerada de cafè de sal
- 1 cullerada de cafè de pebre negre mòlt
- 1 fulla de llorer



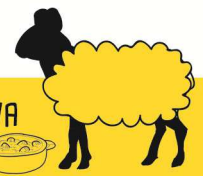
Elaboració

1. Piqueu l'all i barregeu-lo amb la resta d'ingredients.
2. Unteu i repartiu el marinat per tot el braó. Reserveu-ho a la nevera durant un mínim de dues hores en un recipient tapat.
3. Daureu el braó ben estirat en una paella amb un fil d'oli a foc suau per tal que no es cremi el marinat.

Observacions

El braó, marinat o no, es pot coure directament al forn a uns 160°C durant uns 20' aproximadament. El xai admet moltes possibilitats per marinar ja sigui herbes romàtiques, espècies, licors, etc.





Altres marinats

Marinat d'espècies

4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge, 1 cullerada de cafè de comí, 1 gra all picat, 1 cullerada soperera de julivert picat, 1 cullerada de cafè de canyella en pols, 1 cullerada de cafè de nou moscada, sal, pebre negre mòlt.

Elaboració: Barregeu els ingredients i repartiu-lo per la/les peces de xai. Deixeu-ho un mínim de 2 hores abans de coure'l.



Marinat d'herbes aromàtiques

4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge, 1 cullerada soperera d'orenga sec, 1 cullerada soperera de farigola seca, 1 cullerada soperera de romaní sec, 1 pell de llimona ratllada, sal, pebre negre mòlt.

Elaboració: Barregeu els ingredients i repartiu-lo per la/les peces de xai. Deixeu-ho un mínim de 2 hores abans de coure'l.





Carn de la cuixa: talls prims (escalopins)

Fricandó de xai

Ingredients per a 2 pax. 20'

- 180 g talls prims de cuixa de xai
- 250 g ceba
- 1 gra all
- 10 g moixernó sec
- 30 ml vi blanc
- Anís estrellat
- Branca canyella
- Farina
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

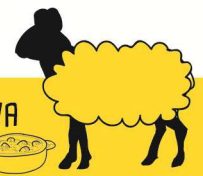


Elaboració

1. Poseu a remullar els moixernons en aigua.
2. Salpebreu els escalopins de xai i enfarineu-los lleugerament.
3. Daureu-los en una cassola amb oli per les dues bandes. Retireu-los i reserveu-los.
4. En el mateix oli incorporeu la ceba picada fina i el gra d'all picat. Sofregiu a foc ràpid durant un parell de minuts i un cop hagi agafat color, afegiu el vi blanc.
5. Deixeu que evapori l'alcohol, incorporeu l'anís estrellat i la branca de canyella, abaixeu el foc i tapeu-ho. Deixeu sofregir 10 minuts. Podeu afegir aigua de tant en tant perquè la ceba i l'all s'acabin d'estovar.
6. Un cop cuit el sofregit, reincorporeu la carn, afegiu els moixernons remullats i mulleu amb aigua just fins a cobrir (si l'aigua dels moixernons és bona podeu colar-la i afegir-la al guisat).
7. Deixeu guisar uns minuts mes fins que la carn sigui tendre.

Observacions

Els talls prims també es poden fer arrebossats. Es poden ajuntar dos talls, farcir-los de formatge, arrebossar-los i obtenir uns llibrets de xai.



Carn de la cuixa: talls mitjans (bistecs)

Bistec a la planxa amb pa amb tomàquet i verdures

Ingredients per a 2 pax. 10'

- 2 talls mitjans de cuixa de xai de 100-120 g
- Verdures vàries (carbassó, tomàquets xerri, xampinyons, ceba...)
- Pa
- Tomata de sucre
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre molt

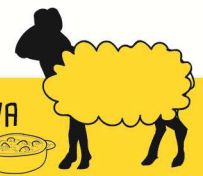


Elaboració

1. Salpebreu els bistecs per les dues bandes i feu-los a la planxa a foc viu amb una fil d'oli.
2. Aproveiteu si teniu espai a la paella per fer-vos les verdures tallades a trossos.
3. Suqueu el pa amb tomata i disposeu el xai acabat de fer al damunt. Acompanyeu-lo amb les verdures cuites.

Observacions





Altres guarnicions

Cuscús amb panses

50g cuscús, 15g panses, 15g orellanes, 10g nous, 5g pinyons torrats, sal i oli d'oliva verge.

Elaboració: Hidrateu el cuscús amb la mateixa quantitat d'aigua bullent amb sal. Incorporeu un raig d'oli i barregeu perquè el cuscús s'hidrati uniformement. Barregeu amb els fruits secs.



Amanida verda amb pastanaga

Fulles d'enciam, 1 pastanaga, 1 ceba tendre, orenga, oli d'oliva verge, sal i vinagre de vi.

Elaboració: peleu i ratlleu la pastanaga. Renteu i talleu els enciams i la ceba. Barregeu-ho tot plegat. Amaniu-ho amb sal, oli i vinagre. Empolvorareu orenga pel damunt.



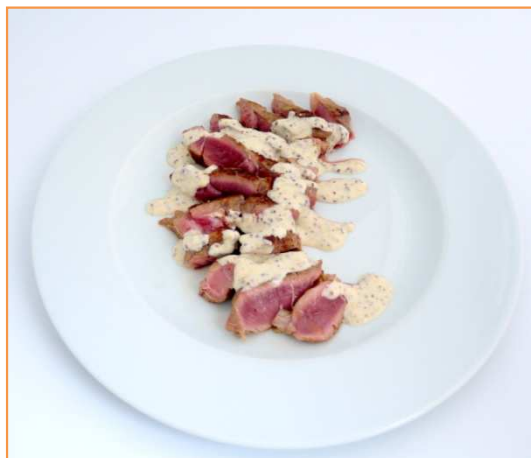


Carn de la cuixa: talls gruixuts (entrecot)

Entrecot de xai amb salsa de mostassa

Ingredients per a 2 pax. 10'

- 1 tall gruixut de cuixa de xai
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre
- 1 cullerada de cafè de mostassa en gra
- 100 g de nata líquida

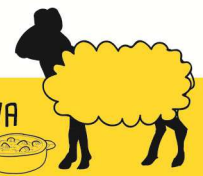


Elaboració

1. Deixeu fora de la nevera l'entrecot uns minuts perquè perdi el fred.
2. Salpebreu-lo i feu-lo en una paella amb un fil d'oli a foc viu per tal que es daurin les dues cares i conservi el seu interior sucós.
3. Traieu-lo i reserveu-lo al damunt d'un plat a fi que reposi.
4. A la mateixa paella, poseu la mostassa i la nata, feu-la bullir un minut. Poseu sal i pebre.
5. Talleu a escalopes primes l'entrecot i serviu-lo amb la salsa pel damunt.

Observacions

Pots adaptar el temps de cocció al teu gust, la carn de xai pot ser menjada poc feta tal i com passa amb la de vedella.



Altres salses

Salsa agredolça:

1 cullerada sopera de mel i 2 cullerades soperes de vinagre

Elaboració: A la mateixa paella on heu cuit el bistec i encara calenta incorporeu la mel, deixeu que bulli uns segons i prengui color. Mulleu amb el vinagre, deixeu que evapori i reduïu fins al punt de salsa.



Picada de fruits secs

1 gra d'all picat, 2 cullerades soperes de julivert picat, 50g de fruits secs torrats, oli d'oliva verge, vinagre de vi, sal i pebre

Elaboració: Piqueu en un morter tots els ingredients, deixateu-ho amb oli i unes gotes de vinagre. Salpebreu-ho. Col·loqueu-ho al damunt del bistec quan encara és a la paella.





Carn de la cuixa: Tires

Saltat de xai amb verdures i fideus d'arròs

Ingredients per a 2 pax. 10'

- 180 g tires de cuixa de xai
- ½ pebrot vermell
- ½ pebrot verd
- 80 g col verda
- ½ ceba tendra
- ½ pastanaga
- 100 g fideus d'arròs
- Sèsam torrat
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



Elaboració

1. Bulliu els fideus d'arròs en un cassó amb abundant aigua amb sal durant 2 minuts. Coleu-ho i reserveu-ho amb un fil d'oli per tal que no s'enganxin.
2. Renteu i talleu totes les verdures a tires fines.
3. Salpebreu la carn. En una paella amb un raig d'oli, salteu la carn un minut per tal que es dauri. Traieu-la i reserveu-la.
4. Afegiu un raig d'oli i, a foc viu, salteu la verdura a foc viu sense parar de remenar. Salpebreu-la.
5. Incorporeu les tires de xai i els fideus a la paella, doneu-hi dues voltes i serviu calent amb sèsam torrat escampat pel damunt.

Observacions

Aquesta és una proposta de plat complert, ràpid i cuit en el mateix recipient. Combinat amb una ració de fruita obtens un àpat complert.



Carn de la cuixa: Daus

Broqueta de xai amb pera i ceba tendra

Ingredients per a 2 pax. 10'

- 200 g daus de cuixa de xai
- 240 g ceba tendra
- 160 g pera tipus conferencia
- 80 g vinagre agredolç
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

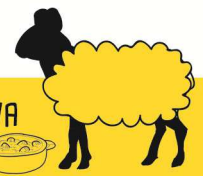


Elaboració

1. Talleu la ceba tendra a daus d'una mida similar als daus de xai.
2. Peleu la pera i talleu-la també a talls d'una mida similar.
3. Agafeu broquetes d'uns 15cm i punxeu un dau de xai, un dau de ceba, un dau de pera i acabeu-ho amb un dau de xai.
4. Salpebreu les broquetes i marqueu-les a la planxa o paella a foc mig amb oli.
5. Un cop cuites retireu de la paella i apugeu el foc. Incorporeu el vinagre, deixeu que redueixi.
6. Emplateu les broquetes i salseu-les amb unes gotes de reducció de vinagre.

Observacions

Uns daus de xai, en combinació amb un saltat de verdures tallades a mida similar, originen un plat per compartir.



Carn de cuixa: Carn picada

Broquetes àrabs

Ingredients per a 2 pax. 10'

- 200 g carn picada de cuixa de xai
- 1 gra d'all
- 30 g ceba
- 1 cullerada soperera de menta o julivert
- Un polsim d'orenga, de canyella en pols i de comí mòlt
- Oli de oliva verge
- Sal i pebre

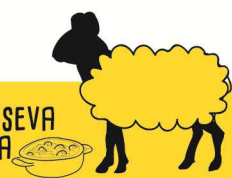


Elaboració

1. Trinxeu l'all, la ceba i les herbes. Barregueu-ho en un bol amb la carn i les especies.
2. Inserir la carn a les broquetes pressionant amb la ma per que la carn adopti la forma allargada d'aquestes.
3. Es poden fer a la graella o al forn.

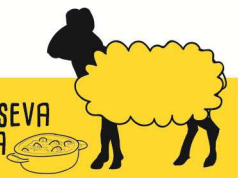
Observacions

A part de per fer hamburgueses i pilotilles, la carn picada pot ser utilitzada com a farsa o ser un ingredient d'una salsa.



5. Sàpigues que...

- Si et sobra carn de xai cuita hi ha múltiples opcions com per exemple:
 - Tallada fina per acompanyar amb una amanida i una vinagreta de verdures o per omplir un entrepà.
 - Trinxada i sofregida amb verdures, per complementar un plat de pasta, un arròs o un puré de patates.
- Els ossos i retalls de xai són ideals per a fer un brou de carn que es pot convertir en una salsa.
- El xai combina amb tot però especialment amb els fruits dolços, amb els tocs àcids de la llimona o vinagre, amb els làctics com el iogurt i els formatges (sobretot els d'ovella) i amb espècies i condiments de la nostra o altres cultures (coriandre, comí, farigola, canyella, sàlvia, etc.)
- Hi ha moltes iniciatives per part del Gremi de Carnissers i carnissers particulars entorn l'elaboració de productes elaborats de xai i que compleixen el mateix objectiu de fomentar i facilitar el consum. En són exemples els elaborats de carn fresca (pilotilles de xai farcides d'espínacs), els embotits (bull blanc amb llengua de xai) i els cuinats (canelons de xai).



6. Bibliografia i fonts consultades

Jornades

La cuina del xai per als consumidors d'avui. 14/07/2014. Escola de Turisme i Hostaleria CETT, Barcelona.

Institucions

Federació Catalana de Carnissers, especialment el Gremi de Carnissers de Girona.

Fundació oficis de la carn.

Publicacions

Institut Català de la Cuina. (2012). *Corpus Culinari Català*. Barcelona, La Magrana.

Enciclopèdia Salvat del Cordero. Pamplona, Salvat S.A. De Ediciones.

Manual práctico de nutrición y salud. Kellogg's.

Guía alimentación saludable. SENC.

Taules de composició d'aliments del CESNID.

Mar Roldan a, Jurgen Loebner b, Julia Degen b, Thomas Henle b, Teresa Antequera a, Jorge Ruiz-Carrascal c,. *Advanced glycation end products, physico-chemical and sensory characteristics of cooked lamb loins affected by cooking method and addition of flavour precursors*.