

Guia del profesional



1. Biologia, varietats, legislació.

Popularment són conegudes com a tonyina més de 50 espècies de peixos però només una és la tonyina vermella de l'Atlàntic (Bluefin tuna, BFT), la *thunnus thynnus*, de totes elles la més gran i amb els ulls més petits. Existeixen dos altres espècies molt semblants a la BFT i denominades com a tal però amb diferències morfològiques suficients com per ser catalogades com a espècies diferents (tonyina vermella de l'Atlàntic Sud, *thunnus maccoyii*, i la tonyina vermella del Pacífic, *thunnus orientalis*). Pel que fa referència a la tonyina comercialment etiquetada com a tonyina vermella, equivocadament algunes vegades pot pertànyer a les següents espècies:

- Les altres dos espècies de bluefin tuna (*thunnus maccoyii*, *thunnus orientalis*)
- la yellowfin tuna o tonyina d'aleta groga (*Thunnus albacares*)
- bigeye tuna o tonyina d'ulls grossos (*Thunnus obesus*)
- tonyina blanca o albacore tuna (*Thunnus alalunga*).

La tonyina vermella pertany a la família dels escòmbrids, al gènere *thunnus*, és altament migratori i transoceànic que es distribueix per tot l'Atlàntic i mars adjacents, fenomen lligat als seus hàbits alimentaris i reproductius.

La tonyina es pesca actualment amb palangre, pesca per encerclament o bé pescada al mar i transportada a les granges on és engreixada fins al seu sacrifici, comercialització i consum.

Existeix un organisme supraestatal anomenat ICCAT (Comissió internacional per la conservació de les tonyines atlàntiques) que fixa quotes de pesca (en pes) anuals i una mida mínima de pesca (MLS) per a la BFT, actualment d'un valor de 30kg.



2. Valoració nutricional.

Com a peix blau que és la BFT conté uns alts nivells de greix però la quantitat present en la carn depèn molt de la part de la tonyina de la que es tracta, el nivell mig es situa entre el 10 i el 15%. Aquest és caracteritzat per una alta proporció d'àcids grassos insaturats omega-3, els quals aporten un benefici a l'organisme per les seves propietats cardiovasculars i saludables. El percentatge de proteïna d'alt valor biològic és d'entre el 18% i el 24%. Destaquen les vitamines hidrosolubles del grup B i les liposolubles A i D.

3. Causes que condicionen la qualitat de la carn.

Factors que determinen la qualitat de la tonyina:

- Alimentació. A millor alimentació, nivells més alts de greix corporal, carn més ferma amb major palatibilitat en boca i millor transmissió d'aromes liposolubles.
- Edat de l'exemplar. Quan inicia l'edat adulta i per tant les migracions anuals, la seva carn serà més ferma i grassa i aquest resultat repercuteix millorant les propietats organolèptiques.
- Les condicions i tipus de pesca. Cal evitar l'estrès de l'animal abans de ser sacrificat. L'alliberament d'àcid làctic provoca un enduriment del múscul que allarga o fins i tot perjudica el *rigor mortis* que pateix l'animal. Es recomana una mort instantània.

Existeix un temor al voltant de l'aportació de mercuri derivat del consum de tonyina de la dieta. Segons un estudi realitzat per ACSA, tot i que els nivells detectats en el peix (0,48µg/g de peix fresc) són més elevats que en altres espècies de peix blau, aquests resten per sota dels nivells màxims permesos per la CE (1µg/g de peix fresc) i per tant estan sobradament dintre el marge de seguretat.

L'anisakis és un paràsit present a les vísceres d'alguns peixos. La larva és blanca, rodona i de cos cilíndric i allargat. Els humans es poden infectar si consumeixen peix o cefalòpodes crus convertint-se en hostes accidentals i patint la simptomatologia pertinent, caracteritzada per dolors intestinals acompanyats de vòmits i nàusees.

Per aquests motius és important prendre les mesures pertinents per eliminar la possibilitat de supervivència del paràsit. La normativa d'obligat compliment per la restauració per eliminar aquest paràsit inclou,

- Unes mesures de control que inclouen una ràpida evisceració del peix posterior al sacrifici per evitar la migració d'aquest de les vísceres al múscul.
- No trencar mai la cadena del fred, des de l'entrega del peix, incloent la seva correcta conservació i fins a la possible cocció i consum final.
- El paràsit és làbil a la temperatura per tant en cas que el peix sigui destinat a ser consumit cru cal congelar-lo prèviament a temperatura de congelador domèstic (-20°C) i cal que arribi a cor del producte a aquesta temperatura durant un mínim de 24h. Per assegurar aquesta temperatura a tot el peix caldrà tenir en compte el temps que triga en assolir-la. Aquest tractament també cal seguir-lo en el cas de peix destinat a ser fumat en fred, per a l'elaboració de conserves, escabetxos o salaons.
- A altes temperatures les larves s'inactiven. Calen entre 5 i 10 minuts a 60°C o bé un cuinat en que s'asseguri els 70°C a tot el producte (temperatura on es dona el canvi de color de la mioglobina, de vermell a marró).

4. La informació d'on ve? Què es pot demanar al proveïdor i al peixater? Què han de conèixer ells que el consumidor li pugui preguntar?

El proveïdor ha d'acompanyar el peix d'unes determinades informacions que ajuden a la seva identificació. Aquestes han d'incloure:

1. Nom comercial i científic de l'espècie.
2. Mètode de producció.
3. Zona de captura
4. Presentació i/o tractament.
5. Identificació del primer expedidor o centre d'expedició.
6. Menció de "producte descongelat" si és el cas.

El peixater ha d'acompanyar el peix d'un rètol on hi figurin les informacions proporcionades pel proveïdor (del punt 1 al 4) a més del preu/kg i un possible logotip. La tonyina roja de l'Ametlla sempre ve acompanyada d'un distintiu que l'identifica.



Com s'ha assenyalat anteriorment hi ha diverses espècies de tonyina susceptibles a ser confoses per la seva semblança morfològica. Al ser proporcionades és difícil la seva identificació visual i per tant és recomanable **exigir la identificació** mitjançant el nom científic de l'espècie per conèixer el tipus de tonyina que s'està comprant. No té el mateix preu la tonyina roja de l'atlàntic que la tonyina d'aleta groga.

Per altre banda cal dir que la normativa espanyola permet fer referència a l'espècie mitjançant el genèric *thunnus* sp. En aquest cas "sp." fa referència a totes les espècies de tonyina dintre del gènere *thunnus*, tot i que aquesta informació és subjecte a confusions, és una normativa legal i vigent.

5.Com es pot reconèixer la qualitat de la carn de la tonyina. Mesures ràpides per identificar-ne la frescor i qualitat.

El peix ràpidament sofreix canvis organolèptics subjectes al pas del temps i relacionats fortament amb els canvis de temperatura. Tot i que microbiològicament el peix pot ser innocu, les seves propietats organolèptiques poden haver variat substancialment.

Com reconèixer la tonyina fresca?

- Carn de superfície humida i lluent.
- Sense olors desagradables.
- Color vermell brillant.
- Carn de textura ferma i elàstica.
- Gust en cru sense punts metàl·lics ni àcids.



Porció de llom de tonyina fresc i al cap de 48h.

6. El que s'ha de saber sobre la conservació de la tonyina.

1. La finalitat de les tècniques de conservació de la tonyina és preservar-ne les propietats organolèptiques intactes.
2. Qualsevol alteració en l'olor, el gust, la textura o l'aspecte de la tonyina respecte a com s'ha rebut serà fruit d'una mala conservació.
3. Seguint els dos principis anteriors la tonyina no podrà ser conservada més de 24h a 4°C (nevera).
4. Qualsevol part de la tonyina que es vulgui conservar per un període superior a 24h s'haurà de congelar.
5. Durant tot el procés de tractament de la tonyina no es pot trencar la cadena del fred en cap moment.
6. Qualsevol tècnica de conservació de la tonyina ha d'evitar el contacte d'aquesta amb l'oxigen, la llum i temperatures elevades.

Com conservar-la a la nevera?

Condicions de conservació recomanades a 4°C.

- Si la tonyina no ha de ser consumida el mateix dia que s'adquireix, el millor procediment és porcionar-la (segons les necessitats posteriors del servei) i descongelar-la el mateix dia que es vulgui consumir seguint el procediment recomanat de descongelació.
- Si es consumirà el mateix dia:
 - o No porcionar-la fins al moment del consum ja que com més gran és la peça menys part està sotmesa a la llum i a l'oxigen de l'aire.
 - o Cal conservar-la seguint una de les tècniques que millor preserven la humitat de la carn de la tonyina però que alhora n'impedeixen el contacte amb l'oxigen i la llum. La bossa d'envasar al buit, el paper film, el paper de plata o el drap humit d'un sol ús són els millors mètodes i per aquest ordre.

Com procedir adequadament per una bona congelació i descongelació de la tonyina.

Mètode de congelació recomanat.

1. Abatre la temperatura tant ràpidament com sigui possible. Si es disposa d'un abatador es recomana fer-ne ús.
2. Un cop congelada la peça es recomana envasar-la al buit en cas que es disposi d' envasadora, en cas contrari s'aconsella embolicar el producte amb paper film.

Mètode de descongelació recomanat.

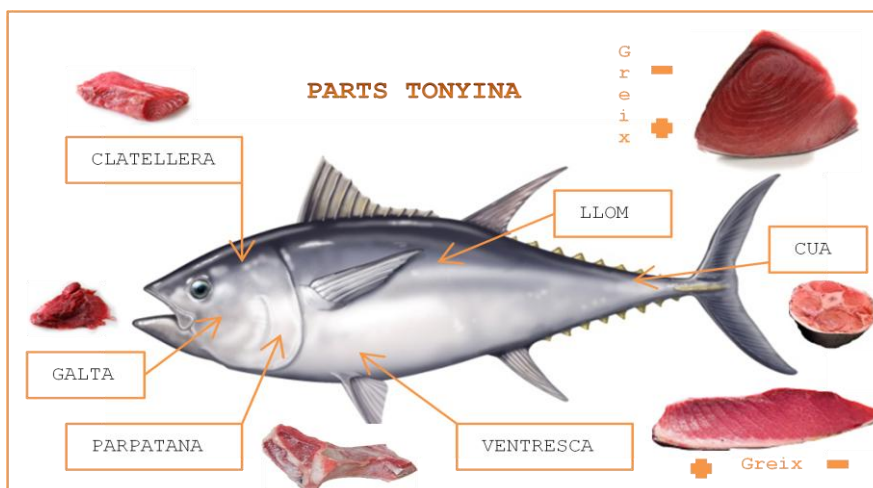
1. Submergir la peça de tonyina envasada al buit en aigua freda sense contacte durant el temps necessari per a la seva correcta descongelació.
2. En cas que el producte no estigui envasat al buit es recomana la introducció de la tonyina en aigua salada al 3% (30g de sal per un litre d'aigua) durant el temps mínim necessari per a la seva correcta descongelació d'aquesta manera evitem que quedi aigualida.

7. Especejament de la tonyina i característiques de les parts.

Depenent del tipus de cultura culinària i per tant de la zona o el territori on es fa referència, el tipus d'especejament de la tonyina és diferent.

A la Península Ibèrica, és diferent com es porciona la tonyina a la costa catalana que la forma en que s'especeja al sud d'Espanya. A Catalunya la tonyina es separa fonamentalment en dos parts, el llom i la ventresca, caracteritzats per la seva menor i major quantitat de greix respectivament.

El cap és una part de la tonyina que s'aprofita de manera diferent segons la tradició culinària. En el quadre s'observa la parpatana, situada entre el cap i el cos, una peça d'espina i cartílag amb carn interior. Les altres parts més utilitzades del cap són la galta (facera en castellà) i la clatellera (morillo).



Les vísceres de la tonyina són majoritàriament utilitzades per a l'elaboració de salaons o altres tipus de conserves. També formen part d'antics plats tradicionals mariners.

8. Porcionament a la cuina.

En primer lloc cal netejar i tallar correctament la tonyina. Seguidament s'explica com tractar les parts més populars, el llom i la ventresca.

LLOM:



1. El llom consta d'una part més vermella i propera a l'espina anomenada sangatxo, utilitzat en la cultura tradicional per a l'elaboració de salaons i conserves. Actualment es descarta.

2. S'observa que el llom és més vermellós en una part i més rosat en l'altre, la propera a la pell, aquesta segona part és més rica en greix. Quan es procedeix a la cocció caldrà indicar les parts de forma diferenciada. Es denominen com a llom magre i llom gras.
3. Seguidament cal tallar el llom en parts més curtes. De cada tros se'n separa la part superior i el lateral, quedant rectangles.
4. El tall ha d'anar en perpendicular a les fibres (a contrafibra), la part que es marca a la planxa és per la banda contrària al tall, per on s'observen les fibres longitudinalment.
5. El tall de la tonyina sempre ha de ser un tall net, amb un moviment del fil del ganivet de la part més allunyada del cos cap al cos.

VENTRESCA:








1. La ventresca es separa en la part més greixosa i fibrosa, propera a la pell, i la part menys greixosa, més propera al llom, la ventresca estàndard.

8. Cocció.

El tipus de cocció de la tonyina depèn de la part tractada. Les propietats culinàries de les diferents parts depenen de les proporcions de fibra i greix que contingui cada peça.

Les parts més fibroses requeriran unes coccions més llargues i acceptaran elaboracions com un estofat (el cas de la galta). Les parts més nobles, poc greixoses i fibroses, com és el llom de tonyina, seran més propícies per a coccions curtes o per ser consumides en cru.

	Fibra	Greix	
Llom magre (part superior, vermell intens)	↓	↓↓	
Llom gras (part inferior, rosada i propera a la pell)	↓	↓	
Ventresca estàndard (part dreta)	↑	↑↑	
Ventresca més fibrosa (part esquerra)	↑↑	↑↑↑	
Galta	↑↑↑	↓↓	
Clatellera	↑↑	↑↑	
Parpatana	↑↑	↓↓	

El següent quadre de cocccions relaciona les diferents parts de la tonyina amb els diferents tipus de cocció.

Part de la tonyina	Quantitat relativa		Mètode de cocció													Observacions
	Fibra	Greix	Cru	Graella	Planxa (200°C)	Planxa (230°C)	Forn (110°C)	Forn (180°C)	Estofat / guisat	Baixa T° (buit) 50°C	Baixa T° (buit) 65°C	Confitat en oli (50°C)	Marinat en àcid	Conserva (oli)	Escabetx	
Llom magre	-	-	✓✓✓	✗	✓	✓✓	✗	✓	✓✓	✗	✗	✗	✓	✓✓	✓✓	El baix contingut en greix el fa més adequat per cocccions curtes d'alta T°. La graella és una calor tant forta que el resseca.
Llom gras	-	+	✓✓✓	✓	✓	✓✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✓✓	✓✓	✓✓	Igual que el cas anterior però accepta millor la cocció a la graella per un contingut més elevat de greix.
Ventresca	+	++	✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓✓	✓✓	✓✓	El confitat en oli a 50°C tot i no ser òptim és un resultat mínimament acceptable degut al greix de la mateixa peça.
Ventresca grassa i fibrosa	++	+++	✗	✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓✓	✓✓	El confitat en oli a 50°C tot i no ser òptim és un resultat mínimament acceptable degut al greix de la mateixa peça.
Ciatellera	++	+	✗	✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✗	✓	✗	✗	✓✓	✓✓	La cocció al buit a 65°C dona un resultat òptim tot i que amb doble cocció (planxa+buit) el resultat millora considerablement.
Galta	+++	-	✗	✓✓✓	✓	✓	✓	✓✓	✓✓	✗	✓	✗	✗	✓✓	✓✓	A la graella requereix més temps de cocció que la resta de parts. Una doble cocció millora l'entendiment de les fibres en molts casos i l'aspecte (planxa+forn o planxa+buit).

Criteris de cocció							
Molt adequat	✓✓✓	Adequat	✓✓	Òptim	✓	No aconsellat	✗

Pel que fa a la cocció de la parpatana, la cocció recomanada és al forn, a 180°C durant uns 30 minuts. La carn interior es pot esfilagarsar i utilitzar per a diverses elaboracions que s'indiquen posteriorment.

9.Receptari.

La tonyina roja del Mediterrani és un producte molt versàtil que combina amb infinitat d'ingredients. La Fundació Alícia en col·laboració amb en Marc Miró cuiner de l'Ametlla de Mar i l'assessorament de Josep Margalef i Rosalía Ponsarnau ha desenvolupat un receptari basat en la nostra pròpia cultura gastronòmica.

Per elaborar-lo s'han tingut en compte que les receptes fossin el més variades possibles tant pel que fa a estils de cuina com per la complexitat en l'elaboració per permetre que estigui a l'abast de tot tipus de cuiners i restaurants. A més, sempre s'ha tingut com a premissa la sinèrgia de la tonyina amb la resta de productes del territori per tal de crear la cuina de la tonyina de l'Ametlla de Mar i per extensió de Catalunya.

Les receptes han estat elaborades per a 4 persones. Per a la majoria d'ingredients les quantitats s'indiquen amb el gramatge però en alguns casos concrets, i determinats per la morfologia mateixa de l'ingredient o pel tipus de recepta, les quantitats venen donades en unitats o mesures similars.

Mar i muntanya de tonyina amb galeres

Ingredients (per a 4 persones):

- 150g de ceba
- 100g de tomàquet
- 4 peces de clatellera de tonyina
- 8 galeres
- 1 gra d'all
- 40g de julivert
- 50g d'avellanes
- Pebre vermell dolç
- 40g de xocolata negra
- 200ml de brou de tonyina o peix
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Fer un sofregit amb la ceba a brunoise i el tomàquet pelat i sense llavors.
2. Un cop ben caramelitzat afegir el brou de tonyina i deixar que es redueixi a la meitat.
3. Afegir les 4 peces de clatellera i deixar estofar durant 8 minuts.
4. Marcar les galeres a la planxa i afegir-les a l'estofat.
5. Fer la picada amb l'all, el julivert, les avellanes, la xocolata ratllada i el pebre vermell dolç. Afegir a l'estofat.
6. Rectificar de sal i pebre, deixar coure dos minuts més i servir.

Observacions:

En aquest cas la tonyina fa de pollastre. És una versió del tradicional pollastre amb escamarlans que tant agradava a Dalí.

Melós de tonyina amb bolets

Ingredients (per a 4 persones):

- 2 galtes de tonyina
- 200g de bolets de temporada
- 150g de ceba
- 100g de tomàquet
- 1 gra d'all
- 40g de julivert
- 50g d'avellanes
- Farina
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- 100ml de brou de tonyina o aigua
- 1 branca de farigola



Elaboració:

1. Tallar les galtes a tires i enfarinar. Fregir en oli d'oliva i reservar.
2. En el mateix oli fer un sofregit amb la ceba i el tomàquet.
3. Un cop el sofregit ben caramelitzat afegir els bolets nets i tallats i coure el conjunt.
4. Afegir el brou, la branca de farigola i les galtes i deixar estofar el conjunt entre 15 i 20 minuts.
5. A l'últim moment incloure la picada, deixar-la coure 5 minuts, rectificar de sal i pebre i servir.

Observacions:

Aquest estofat té l'autèntic gust d'un fricandó de vedella amb bolets.

Llom de tonyina en samfaina

Ingredients (per a 4 persones):

- 4 peces de llom de tonyina (500g)
- 1 pebrot vermell (200g)
- 1 albergínia (250g)
- 1 carbassó (150g)
- 2 cebes de figueres (150g)
- 4 tomàquets madurs (150g)
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Herbes (farigola, romaní, llorer)



Elaboració:

1. Tallar les verdures a daus grans i regulars. Sofregir, amb oli d'oliva, les verdures per aquest ordre, ceba i pebrot, albergínia i carbassó. Salpebrar-les.
2. Pelar el tomàquet i tallar-lo a daus, afegir-lo a les verdures juntament amb les herbes. Deixar coure tot junt 15 min.
3. Marcar el llom de tonyina a la planxa.
4. Emplatar amb un fons de samfaina i cobrir amb la tonyina marcada.

Observacions:

Aquest plat el podem cuinar també amb ventresca de tonyina, el resultat serà més melós.

Tonyina amb préssec caramelitzat

Ingredients (per a 4 persones):

- 400g de ventresca de tonyina
- 3 préssecs de vinya
- 200ml de vinagre de vi
- 50g de mantega
- 50g de sucre
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Unes fulles de menta



Elaboració:

1. Pelar i tallar el préssec a daus.
2. Caramelitzar la meitat del sucre en una paella, afegir la nata i el préssec i saltejar fins que el préssec agafi color i s'estovi.
3. Posar el vinagre amb l'altre meitat del sucre al foc a reduir. Quan tingui la consistència espessa adequada retirar del foc i reservar.
4. Tallar la ventresca en 8 talls regulars i marcar a la paella, deixant l'interior cru.
5. Emplatar amb la reducció de vinagre, el préssec saltejat i la ventresca. Refrescar amb unes fulles de menta.

Observacions:

En cas de no ser temporada de préssec es pot utilitzar préssec en almívar. Només caldrà escurçar el temps de cocció.

Sandwich vegetal de parpatana

Ingredients (per a 4 persones):

- Enciam
- Parpatana
- Olives negres d'Aragó
- Tomàquet
- Maionesa
- Sal i pebre
- 8 llesques de pa de sandwich



Elaboració:

1. Coure la parpatana sencera al forn durant uns 30 o 40 minuts a 180°C.
2. Deixar refredar i retirar la carn esmicolant-la.
3. Fer una barreja en un bol amb la parpatana, l'enciam tallat finet, les olives negres a rodanxes, el tomàquet a daus i la maionesa. Salpebrar al gust.
4. Untar dos llesques de pa de sandwich amb la barreja i encarar-les. Es pot tallar a triangles.

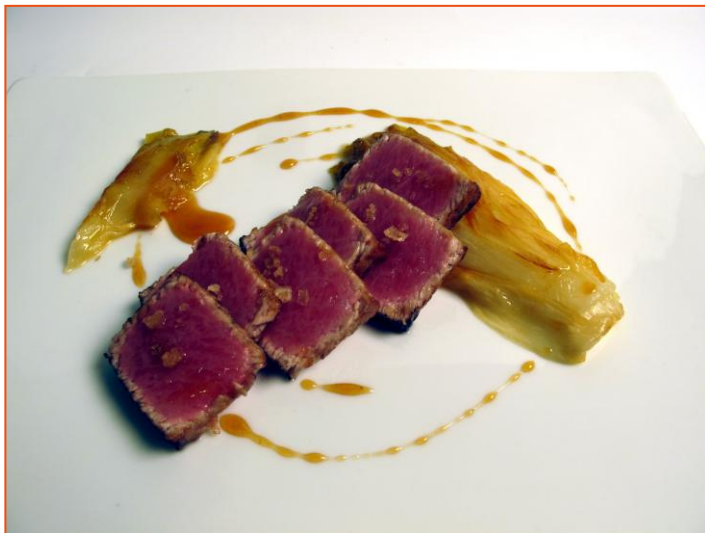
Observacions:

Una forma d'aprofitar la carn de la parpatana entre moltes d'altres. També es pot fer amb clatellera en conserva o qualsevol altre part de la tonyina cuïta del dia anterior. Les quantitats dels altres ingredients han d'anar a gust del consumidor.

Ventresca amb mel i endívies

Ingredients (per a 4 persones):

- 4 endívies
- 500g de ventresca de tonyina (chutoro)
- 50g de mel
- 50g de vinagre de vi
- 3 taronges
- 100ml d'aigua
- Oli d'oliva
- Sal



Elaboració:

1. Partir les endívies per la meitat i marcar-les a la paella amb oli d'oliva per les dues bandes fins que siguin rosses.
2. Afegir la mel, el suc de les taronges, una pell de taronja i el vinagre, deixar evaporar l'àcid i incorporar l'aigua. Salar i deixar coure les endívies. Un cop les endívies fora del foc, caramelitzar el suc.
3. Porcionar la ventresca i marcar a la planxa o a la paella, sense addicionar oli, deixant l'interior cru.
4. Emplatar les endívies, els talls de ventresca i salsejar amb la reducció de vinagre i mel.

Observacions:

A la melositat del greix i al fort gust umami de la ventresca li sumem un amarg com és l'endívia i un agredolç com és el suc de mel i taronja. Gaudim de tots els gustos bàsics en un mateix plat.

Llom amb carxofes i alls tendres

Ingredients (per a 4 persones):

- 6 carxofes
- 500g de llom de tonyina
- 8 alls tendres
- 50ml de vi blanc
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Netejar les carxofes eliminant-ne algunes fulles externes, tallant-ne les puntes i repelant el cor.
2. Partir els cors a quarts i marcar-lo a la planxa o a la paella amb oli d'oliva fins que adquireixin un color torrat.
3. Netejar els alls tendres i tallar-los a trossos de 2 o 3cm.
4. Un cop les carxofes estan daurades mullar-les amb el vi blanc. Deixar evaporar l'alcohol, tapar la paella i deixar coure la carxofa a foc lent.
5. Un cop la carxofa és tova afegir-hi els alls tendres i deixar-los sofregir 2 minuts.
6. Porcionar el llom de tonyina a daus i marcar a la planxa o a la paella amb oli d'oliva i sal. Deixar l'interior cru.
7. Emplatar el conjunt intercalant les carxofes, els alls tendres i els talls de llom.

Observacions:

Els platillos fàcils de fer com aquest solen combinar productes de temporada en una mateixa cassola. En aquest cas tant la carxofa, com l'all tendre com la tonyina són de primavera.

Thon bourgignon

Ingredients (per a 4 persones):

- 500g de clatellera
- 50g de sucre moreno
- 100ml de vi de la terra alta
- 200ml de fons fosc
- 40g de mantega
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Posar el sucre en una paella i caramelitzar.
2. Quan ja sigui fosc incorporar-hi el vi i deixar que s'evapori l'alcohol.
3. Afegir el fons fosc i continuar reduint. Salpebrar.
4. Lligar amb la mantega.
5. Incorporar la clatellera a trossos, deixar coure el conjunt uns 8 minuts.
6. Servir i decorar amb herbes fresques.

Observacions:

Una versió de la clàssica *beef bourgignon*. Combinant l'autèntic gust càrnic d'un fons fosc amb la carn de la tonyina.

Quesadillas de tinga de atún (Mèxic)

Ingredients (per a 4 persones):

- 12 tortites de blat de moro
- Oli per fregir
- 70ml d'oli d'oliva
- 250g de llom de tonyina en conserva
- 250g de ceba tendra
- 50g de pasta de *chile chipote* (en llauna)
- 100g de tomàquet sofregit
- 150ml de brou de peix
- Sal i pebre
- 150g enciam
- 100g nata líquida



Elaboració:

1. Estovar les tortites en oli calent, escórrer i reservar.
2. Tallar la ceba a brunoise. Sofregir-la en oli d'oliva.
3. Incorporar la tonyina desmenussada, el tomàquet, el brou i la pasta de *chile chipote*. Salpebrar al gust. Deixar coure a foc moderat durant 10 minuts.
4. Afegir la barreja anterior (tinga) a cada tortita, doblegar-les per la meitat i fregir. Eliminar l'excés d'oli al retirar del foc.
5. Servir acompanyades d'enciam i d'un raig de nata líquida.

Observacions:

L'ús de *chile chipote* és al gust del consumidor. Es pot adquirir en botigues de productes llatinoamericans.

En comptes d'utilitzar tonyina en conserva, es pot utilitzar llom de tonyina cuit completament i en fred desmenussar-lo.

Tostada mejicana de ceviche de atún

Ingredients (per a 4 persones):

- 8 tortilles de blat de moro
- Oli per fregir
- 250g de llom de tonyina
- 200g de ceba de figueres
- 50g de suc de llimona
- 70ml d'oli d'oliva
- 30g de cilantre fresc
- 1 alvocat madur
- 5g de bitxo
- Sal



Elaboració:

1. Fregir les tortilles en oli procurant que quedin totalment planes. Escórrer i reservar.
2. Marinar la tonyina crua desmenussada, la ceba tallada a juliana fina, el cilantre picat, el suc de llimona, el bitxo en pols, l'oli d'oliva i la sal. Deixar reposar almenys una hora a la nevera.
3. Per emplatar col·locar el ceviche sobre la torrada i acabar amb làmines d'alvocat.

Observacions:

La recepta original s'elabora amb *chile habanero* o *chile de árbol*. Es pot amanir amb salsa tabasco.

Amanida de galta i bolets en escabetx

Ingredients (per a 4 persones):

- 2 galtes de tonyina escabetxades (veure recepta de galta de tonyina en escabetx)
- 400g de bolets de temporada
- 300g de variat d'enciams (mesclum)
- 8 unitats de tomàquet xerry
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Porcionar les galtes de tonyina a trossos irregulars.
2. Netejar els bolets de temporada, tallar-los si cal i saltar-los en oli d'oliva i sal.
3. Netejar els enciams. Partir els tomàquets per la meitat.
4. Emplatar l'amanida amb els talls de tonyina, els bolets, el tomàquet i l'enciam i amanir-ho amb oli d'oliva, sal i pebre.

Observacions:

Aquesta recepta també es pot fer amb tonyina en conserva o amb altres parts de la tonyina en escabetx. S'hi poden afegir altres ingredients com per exemple ceba tendra. Si no es disposa de bolets frescos també es poden utilitzar en conserva.

Raviolis de parpatana marinera

Ingredients (per a 4 persones):

- 1 parpatana
- 300g de farina
- 3 ous
- 8 tomàquets madurs
- 50g sucre
- 100g formatge curat
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Posar a coure la parpatana sencera al forn durant 30-40 minuts, segons la mida, a 180°C.
2. Escaldar, pelar i eliminar les llavors dels tomàquets. Posar la carn del tomàquet amb el sucre, un toc de sal i un raig d'oli en un cassó al foc i deixar confitar a foc lent.
3. Amassar la farina amb els ous, afegint-los un a un, i un pessic de sal. Cobrir amb paper film i deixar reposar uns 30 minuts.
4. Estirar la massa sobre una superfície neta, sempre amb l'ajuda de farina per evitar que s'enganxi. Aplanar-la amb el corró.
5. Un cop cuita la parpatana, treure la carn amb la forquilla i barrejar-ne uns 150g amb la meitat de la confitura de tomàquet. Salpebrar al gust.
6. Fer petites muntanyes de farsa sobre la meitat de la pasta estirada, cobrir-ho amb l'altre meitat. Tallar el voltant de la farsa donant forma de raviolis i aplanar-ne els costats amb una forquilla.
7. Bullir la pasta durant 3 o 4 minuts en aigua salada. Servir el moment amb la resta de la confitura de tomàquet i el formatge ratllat.

Observacions:

Es poden farcir d'altres parts de la tonyina com per exemple la claterella o la galta.

Coca de tonyina en conserva

Ingredients (per a 4 persones):

- Per la coca
 - 500g farina
 - 250ml aigua
 - 10g llevat fresc
 - 40g llard de porc
 - 2 ous
 - 10g sal
- 4 pebrots vermells
- 2 albergínies
- 100g olives negres
- 200g de tonyina en conserva (recepta de tonyina en conserva)
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. En un bol barrejar la farina i el llevat fresc. Afegir 250ml d'aigua tèbia i barrejar durant 6 minuts.
2. Afegir els ous i la sal i seguir amassant durant 6 minuts més.
3. Afegir el llard i amassar durant 6 minuts més. Deixar reposar la massa embolicada amb paper film.
4. Posar les albergínies i els pebrots a escalivar al forn. Un cop cuits, pelar-los i tallar-los a tires.
5. Estirar la massa amb el corró i donar-li la forma de coca desitjada. Escampar-li les tires de pebrot i albergínia i coure al forn, a 180°C durant uns 20-25 minuts.
6. Al retirar del forn, escapar-hi la tonyina en conserva i les olives negres.

Observacions:

La coca es pot elaborar amb moltes altres verdures, cuites o crues. També s'hi pot afegir parpatana cuita al final o qualsevol altre tros de tonyina cuit que tinguem guardat a la nevera.

Pintxo moruno de tonyina amb cus cus

Ingredients (per a 4 persones):

- 400g de llom de tonyina
- Pebre vermell dolç
- Comí en pols
- Cardamom
- 200g de cus cus
- 80g de pastanaga
- 40g de cilantre
- 40g de julivert
- 1 llimona
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Tallar la tonyina a daus d'uns 2cm per cada banda.
2. Marinar la tonyina amb la barreja d'espècies i oli i deixar reposar a la nevera durant un mínim de 3 hores, o a poder ser, tota la nit.
3. Clavar les broquetes de fusta amb 3 o 4 daus de tonyina. Marcar a la planxa calenta (si es vol es pot acabar la cocció al forn).
4. Coure el cus cus i un cop fred barrejar amb el julivert i el cilantre picat, uns daus de tonyina crua i amanir amb el suc d'una llimona, sal, pebre i oli d'oliva.
5. Servir un llit de cus cus al fons del plat i creuar dos brotxetes a sobre.

Observacions:

Una inspiració càrnica procedent de la gastronomia àrab aplicada a la tonyina.

Espinacs a la catalana amb tonyina

Ingredients (per a 4 persones):

- 200g llom tonyina
- 2 manats d'espinaç o
400g d'espinaç congelat
- 60g panses
- 40g pinyons
- 80ml vi ranci
- 100g ceba
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Pelar i tallar la ceba a brunoise. Posar-la a sofregir amb oli d'oliva.
2. Posar les panses a remullar amb el vi ranci.
3. Torrar els pinyons a la paella amb oli d'oliva.
4. Si els espinaçs són frescos, netejar-los.
5. Barrejar la ceba amb les panses i pinyons i afegir-hi els espinaçs nets o congelats. Salpebrar i deixar coure.
6. Tallar el llom de tonyina a daus petits.
7. Un cop els espinaçs cuits, retirar del foc i incorporar-hi la tonyina. Quedarà rosada de fora i crua per dintre.

Observacions:

Versionant un clàssic agredolç que combina a la perfecció amb un llom magre de tonyina.

Llom amb mermelada de tomàquet i cilantre

Ingredients (per a 4 persones)

- 500g llom tonyina
- 10 tomàquets madurs (400g)
- 100g sucre
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Unes fulles de cilantre



Elaboració:

1. Escaldar, pelar i eliminar la llavor dels tomàquets.
2. Tallar la carn del tomàquet a daus i posar a coure amb el sucre. Salpebrar. Deixar caramelitzar a foc lent durant uns 20 minuts.
3. Tallar el llom de tonyina a daus regulars. Marcar a la planxa amb oli d'oliva deixant l'interior cru.
4. Emplatar el llom cobert de confitura. Decorar amb unes fulles de cilantre.

Observacions:

Podem elaborar el mateix plat amb ventresca. El dolç i l'àcid del tomàquet són grans complements per la greixosa tonyina. Es pot acompanyar amb un mesclum d'amanida per refrescar.

Mandonguilles de tonyina

Ingredients (per a 4 persones):

- 400g de llom de tonyina
- 2 llesques de pa sec
- 2 grans d'all
- Unes fulles de julivert
- 1 ou
- 100g de ceba
- 150g de tomàquet
- 40g d'avellanes
- 200g de pèsols
- Oli d'oliva
- Farina
- Llet
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Amb l'ajuda d'una cullera separar la carn de la tonyina, eliminant-ne les fibres.
2. Picar l'all i julivert. Barrejar-ne la meitat amb la carn de tonyina, l'ou, el pa sec mullat amb llet, sal i pebre.
3. Donar forma de pilotilla i arrebossar amb farina. Fregir lleugerament en oli d'oliva. Retirar i reservar.
4. Pelar i tallar la ceba a brunoise. Posar-la a sofregir amb oli d'oliva.
5. Escaldar, pelar i eliminar la llavor del tomàquet. Picar la carn i afegir-la al sofregit. Salpebrar.
6. Afegir les pilotilles al sofregit, incorporar-hi una mica d'aigua (o brou de peix o tonyina) i deixar estofar durant 5 minuts.
7. Afegir-hi els pèsols i deixar coure uns 5 minuts més. A l'últim moment afegir-hi una picada amb l'all i julivert i les avellanes.

Observacions:

Sembren unes autèntiques mandonguilles de vedella. És una bona manera d'aprofitar els retalls de tonyina frescos.

Amanida d'estiu amb clatellera

Ingredients (per a 4 persones):

- 320g de pasta tipus macarrons o espirals
- 150g de clatellera en oli
- 200g de tomàquet madur
- 150g d'olives negres
- 1 ou
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Bullir la pasta en abundant aigua amb sal. Refredar i reservar.
2. Tallar el tomàquet madur a daus.
3. Fer una maionesa amb l'ou, l'oli d'oliva, sal i pebre.
4. Barrejar tots els ingredients anteriors amb les olives.
5. Emplatat i acompanyar amb la clatellera en oli.

Observacions:

Una clàssica amanida per endur-se al camp un dia d'estiu. Admet variacions infinites: ou dur, tàperes, ceba tendra, etc.

Allipebre de tonyina

Ingredients (per a 4 persones):

- 300g de llom de tonyina
- 400g de patata
- 3 nyores
- 200ml de vi negre
- Mitja cabeça d'allis
- 50g d'ametlles
- 1 llesca de pa
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Escalfar una mica el vi. Posar les nyores a remullar amb el vi (sense grana).
2. Fer la picada amb la mitja cabeça d'allis pelats, les ametlles, la llesca de pa remullada en el mateix vi de les nyores, la carn de les nyores, sal i pebre.
3. Torrar la picada en una cassola amb oli d'oliva.
4. Pelar i esqueixar les patates, afegir-les a la cassola amb la picada ja cuita i donar-hi unes voltes.
5. Afegir aigua fins a mig cobrir les patates i sal. Deixar coure durant uns 15-20 minuts o fins que les patates siguin cuites.
6. Tallar el llom de tonyina a trossos regulars. Marcar-lo a la planxa deixant l'interior cru.
7. Emplatjar les patates amb el suc i col·locar-hi al damunt el llom de tonyina marcat.

Observacions:

Aquest plat també es pot acabar de forma tradicional, afegint el llom de tonyina a la cassola un cop les patates siguin cuites i donar-li dos voltes, sense deixar que es cogui l'interior.

Romesco de tonyina

Ingredients (per a 4 persones):

- 400g de llom de tonyina
- 6 tomàquets madurs (300g)
- 2 cabeces d'all
- 4 nyores
- 150g d'avellanes i/o ametlles
- 1 llesca de pa
- 50ml de vi ranci
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Posar les nyores en remull.
2. Escalivar els tomàquets i els alls sencers.
3. Fer la picada amb la carn del tomàquet i dels alls, els fruits secs, la carn de les nyores, la llesca de pa fregida en oli, el vi ranci, sal i pebre.
4. Fregiu la picada en una cassola. Si fa falta deixatar-la amb una mica d'aigua.
5. Tallar el llom de tonyina a daus i incorporar-la a la picada cuita. Donar dos voltes i servir.

Observacions:

De la mateixa manera que l'allipebre, aquest plat també es pot fer marcant la tonyina a la planxa i salsejant amb el romesco cuit.

Fideus a la cassola amb parpatana (Cuiner Joaquín Domouso)

Ingredients (per a 4 persones):

- 1 parpatana
- 8 tomàquets madurs (400g)
- 1 porro
- 1 pebrot vermell (150g)
- 1 pebrot verd (120g)
- Brou de peix
- 2 nyores
- 4 grans d'all
- 250g de fideu gros (número 3-4)
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Coure la parpatana al forn durant uns 30-40 minuts a 180°C.
2. Picar les verdures (pebrots, porro i all) a daus petits i sofregir en una cassola amb oli.
3. Escaldar, pelar i eliminar les llavors del tomàquet, incorporar al sofregit i acabar de coure.
4. Afegir els fideus i torrar-los amb el sofregit.
5. Afegir el brou (calent) necessari per a la correcte cocció dels fideus sense que quedin molt sucosos (aproximadament 750ml).
6. A mitja cocció incorporar la carn de les nyores que haurem posat prèviament en remull sense granes.
7. Quan els fideus siguin cuits incorporar la parpatana ja cuita i desmenussada.

Observacions:

Es poden fer els mateixos fideus amb ventresca de tonyina, en aquest cas caldrà incorporar la ventresca tallada dos minuts abans d'acabar la cocció dels fideus.

Ensaladilla russa

Ingredients (per a 4 persones):

- Tonyina en conserva (veure recepta)
- 400g patata
- 300g pastanaga
- 300g pèsol
- 200g mongeta tendra
- 1 ou
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Tallar les verdures a daus d'1cm per 1cm. Coure el temps adequat en aigua salada.
2. Fer una maionesa amb l'ou i l'oli, salpebrar-la.
3. Barrejar les verdures amb la maionesa.
4. Desmenussar la tonyina i incorporar-la al conjunt.

Observacions:

Es poden incorporar altres ingredients com olives tallades, ou dur, etc.
Es pot acompanyar d'amanida i amb un oli de pebre vermell dolç.

Tuna burger

Ingredients (per a 4 persones):

- 500g llom de tonyina
- 80g ceba tendra
- Unes fulles de porradell
- 1 ou
- 50g pa ratllat
- 400g de patata
- Oli de girasol per fregir
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Amb l'ajuda d'una cullera separar la carn del llom de tonyina de les fibres.
2. Picar la ceba tendra a brunoise, picar el porradell. Barrejar amb l'ou, el pa ratllat i la carn de la tonyina, sal i pebre.
3. Pelar i tallar les patates a tires gruixudes. Fregir en abundant oli de girasol. Escórrer adequadament i eixugar per eliminar l'excés d'oli.
4. Donar forma d'hamburguesa a la carn picada de tonyina amanida i marcar a la paella o planxa calenta per les dos bandes.
5. Acabar el plat amb les patates fregides salades, l'hamburguesa de tonyina i amanida.

Observacions:

L'hamburguesa també es pot amanir amb all i julivert, o amb ceba cuita, amb pebrot escalivat, etc.

La carn de la tonyina poden ser retalls que es tinguin guardats.

Putacó de tonyina

Ingredients (per a 4 persones):

- 400g de llom de tonyina a daus
- 500g cargols
- 100g ceba
- 150g tomàquet madur
- 500g patates
- 1 pebrot vermell
- 1 carbassó
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Per la picada: 2 grans d'all, safrà, julivert, 50g ametlles i 50ml de vi ranci.



Elaboració:

1. Tallar la ceba a brunoise, posar a sofregir. Afegir el pebrot tallat a daus grossos i el tomàquet sense pell ni llavors.
2. Afegir-hi les patates esqueixades, els cargols ja bullits i aigua i sal.
3. Quan la patata sigui casi cuita afegir-hi el carbassó a trossos.
4. Al final incorporar el llom de tonyina tallat gran i la picada. Deixar 3 minuts i servir.

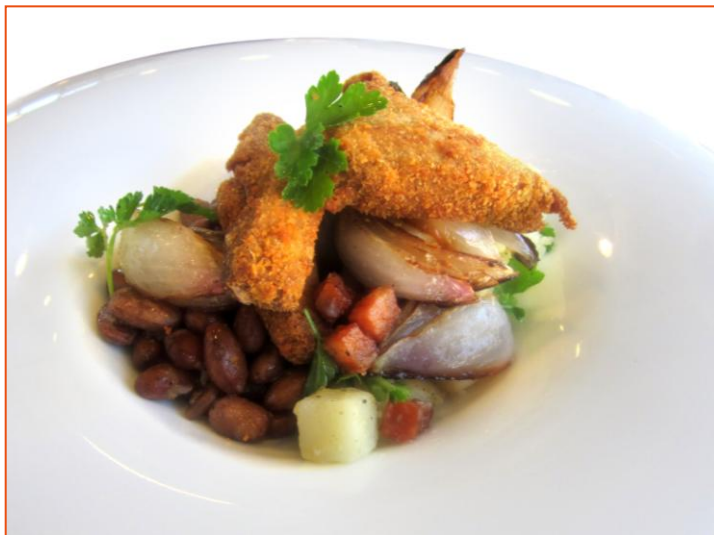
Observacions:

Un guisat molt semblant a una cassola de tros. Els productes vegetals de temporada, les carns i els peixos que es tenien més a l'abast, cargols i una picada. D'aquesta forma tradicional de cuinar i combinar en surten resultats excel·lents.

Shore lunch (dinar de costa)

Ingredients (per a 4 persones):

- 300g llom de tonyina
- 300g patata
- 200g bacon
- 3 cebes
- 300g mongeta vermella
- Farina
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Herbes (romaní, farigola)



Elaboració:

1. Tallar la patata a daus i coure-la en aigua. Reservar.
2. Tallar el bacon a tires, saltejar en oli. Afegir-hi la ceba tallada a 1/8, coure el conjunt i reservar.
3. Bullir les mongetes vermelles en aigua i herbes.
4. Arrebossar els trossos de llom de tonyina amb farina. Fregir i reservar.
5. Barrejar tots els ingredients i servir.

Observacions:

Aquest és un típic plat de costa que ens va explicar un cuiner de Chicago. Les famílies el cuinen quan van al riu a pescar amb el peix que hagin caçat amb les seves canyes.

Pintxo de llom marinat amb tomàquet i olivada

Ingredients (per a 4 persones):

- 240g de llom de tonyina
- 12 llesques de pa de baguette de ½ cm de gruix
- 40g d'olives negres
- 6 anxoves
- 2 tomàquets madurs sense pell ni llavors
- 1 llimona
- 12g de gingebre
- 60g d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre molt



Elaboració:

1. Assecar les torrades al forn a 150°
2. Fer 12 talls de tonyina de la mida de les torrades
3. Fer una pasta amb les olives negres desossades i les anxoves
4. Tallar els tomàquets a daus i amanir-los amb sal, oli i pebre
5. Triturar el gingebre amb l'oli i el suc de la llimona. Amanir amb aquesta mescla el talls de tonyina durant 5 minuts.
6. Posar a cada torrada una fina capa d'olivada, al damunt els talls de tonyina amanits i al capdamunt els daus de tomàquet. Acabar amb pell de llimona ratllada finament.
7. Disposar 3 torrades per plat.

Observacions:

Un mos inspirat en els pintxos vascos.

Arròs de cues de tonyina

Ingredients (per a 4 persones):

- 340g d'arròs
- 200g de tonyina tallada a daus (de la part de les cues)
- 4 carxofes
- 1 pebrot verd
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 2 tomàquets madurs (pelats i sense llavors)
- 850g de brou de tonyina
- Uns brins de safrà
- Pebre vermell dolç
- Un raig de vi blanc
- Sal
- Pebre negre mòlt
- Sucre
- Oli d'oliva verge extra



Elaboració:

1. Saltejar ràpidament els daus de tonyina. Reservar.
2. En el mateix oli, fer un sofregit amb els alls, el pebrot, la ceba, el tomàquet, el safrà i el pebre vermell, afegir el vi blanc, el sucre, la sal i el pebre negre i reduir.
3. Afegir les carxofes i l'arròs i sofregir lleugerament.
4. Incorporar el brou de tonyina calent i cuinar durant 12 minuts. A mitja cocció incorporar la tonyina.
5. Deixar reposar dos minuts i servir.

Observacions:

Es poden afegir cargols. Es poden utilitzar altres parts de tonyina com les galtes, el llom o la parpatana.

Brou de tonyina

Ingredients (per a 4 persones):

- Retalls de tonyina de les galtes i de la cua (parts amb menys greix)
- Aigua mineral
- Ceba
- Pebrot verd
- Alls
- Oli de girasol
- Tomàquets madurs sense llavors
- Vi blanc
- Espècies aromàtiques: llorer, pebre negre en gra, farigola, pell de taronja i de llimona seques, tronc de fonoll sec, nyora, tronc de julivert, safrà...
- Sal
- Sucre

Elaboració:

1. Sofregir els retalls de tonyina. Reservar.
2. En el mateix oli sofregir el pebrot, els alls i la cebà.
3. Incorporar la resta d'ingredients i els retalls de tonyina.
4. Bullir tapat durant 1h i 20 min. Infusionar 2h i colar.

Observacions:

No es poden utilitzar parts greixoses de la tonyina per a l'elaboració d'aquest brou.

Escabetx de galta amb taronja

Ingredients (per a 4 persones):

- 4 galtes de tonyina petites
- 1 ceba
- 8 grans d'all
- 200g d'oli d'oliva verge extra
- 50g de vinagre FORUM chardonnay (o un altre vinagre de qualitat)
- El suc de dues taronges
- Pell de taronja seca
- 2 fulles de llorer
- Pebre negre en gra
- 25g de gíngebre
- Brou de tonyina
- Sal
- Dues taronges pelades al viu



Elaboració:

1. Salar les galtes i marcar-les en oli d'oliva. Reservar.
2. Sofregir la ceba, els alls amb pell i el gíngebre.
3. Incorporar el suc de taronja, el vinagre i el brou.
4. Afegir el llorer, el pebre i la pell de taronja i cuinar suaument durant 25 minuts. Deixar reposar.
5. Emplatjar disposant la taronja al viu a la base i la galta a sobre amb una mica de la ceba, l'all i el suc de la cocció.

Observacions:

Es pot fer amb clementines enlloc de taronja.

Es pot servir tebi o a temperatura ambient.

Sashimi mediterrani

Ingredients (per a 4 persones):

- 500g de llom de tonyina
- 80g d'oli de girasol
- 8g de sal
- 1 ceba
- 2 alls
- 16 gerds
- 8 ametlles crues
- Porradell
- Aromes mediterranis: llorer, farigola, pell de taronja seca, pell de llimona rallada, anxoves i olives negres
- 1 llimona



Elaboració:

1. Fer la marinada: caramelitzar l'oli de girasol i el sucre, afegir la ceba i l'all i sofregir, afegir la resta d'ingredients i infundir a foc lent durant 30 minuts. Colar i reservar.
2. Tallar finament la tonyina estil "sashimi" i col·locar harmoniosament als plats.
3. Afegir sal i pebre i l'oli de la marinada.
4. Acabar amb els gerds i l'ametlla crua filetejada.
5. Decorar amb porradell picat i dos talls de llimona per a qui li agradi amb un punt de cítric

Observacions:

També es pot fer amb ventresca i el resultat serà més melós. La gràcia d'aquesta elaboració és donar-li a la tonyina el tractament oriental de la tonyina crua però amanir-la amb productes més propis del territori mediterrani. Es busca maridar la tonyina crua amb altres ingredients amb gustos diferents als habituals.

Carpaccio de tonyina a la mostassa d'estragó

Ingredients (per a 4 persones):

- Una peça de llom de tonyina d'uns 500g
- 60g tàperes
- 120g tomàquet
- Fulles d'estragó
- Mostassa antiga
- Oli d'oliva
- Vinagre de vi
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Embolicar el llom de tonyina amb paper film fent pressió i congelar.
2. Preparar la vinagreta amb una part de mostassa, una de vinagre, estragó picat i quatre parts d'oli d'oliva.
3. Escaldar, pelar i treure les llavors dels tomàquets. Tallar a concassé.
4. Un cop congelat el llom tallar a màquina el més fi possible.
5. Amanir amb quatre tàperes, el tomàquet concassé, unes fulles fresques d'estragó i la vinagreta de mostassa.

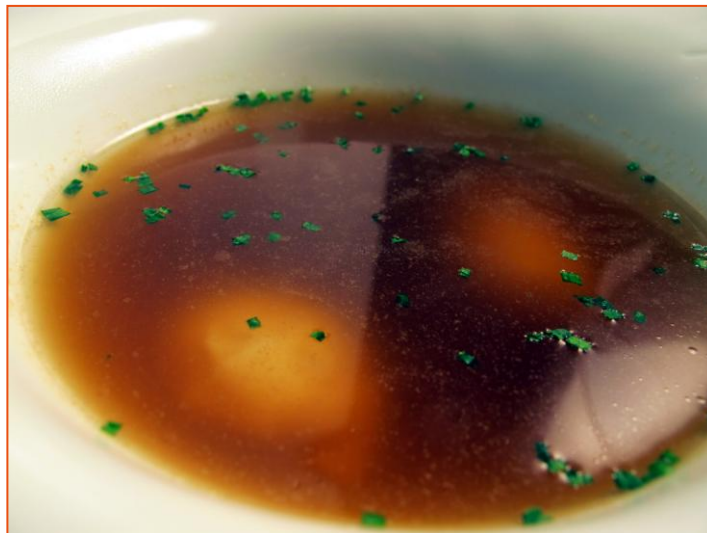
Observacions:

La idea és inspirar-se en la cuina oriental de la tonyina crua, tallada fina, i amanir-la amb condiments del nostre territori. Els fruits vermells, l'estragó, com tant d'altres fruites, herbes i espècies, són bones combinacions per un resultat final estrella.

Consomé amb ous poché

Ingredients (per a 4 persones):

- 600ml de brou de tonyina
- 4 ous de guatlla
- Porradell



Elaboració:

1. Colar el brou de tonyina amb un drap d'estamena o amb el colador més fi que es tingui.
2. Posar aigua a bullir amb sal. Tirar-hi l'ou vigilant que aquest resti conjunt. Retirar al cap de un minut i posar en aigua amb gel.
3. Picar el porradell.
4. Emplatar amb el brou filtrat, l'ou poché i escampar-hi el porradell.

Observacions:

S'utilitza el brou de tonyina com si fos un consomé d'au per les seves característiques de gust suau, així es converteix en un clàssic de la cuina francesa.

Escudella barrejada de tonyina

Ingredients (per a 4 persones):

- 800ml de brou de tonyina
- 250g de llom de tonyina
- All i julivert picat
- Una llesca de pa
- 50ml llet
- Un ou
- 100g de fideus del número 3
- 80g d'arròs
- 200g de cigrons cuits
- 100g de faves tendres
- 200g de patata
- 120g de pastanaga
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Pelar la patata i la pastanaga i posar a bullir amb el brou. Coure durant 5 minuts.
2. Amb l'ajuda d'una cullera separar la carn de la tonyina de les fibres (150g). Barrejar amb l'all i julivert picat, la llesca de pa remullada en llet, l'ou, sal i pebre. Donar forma de bola.
3. Desgranar les faves i incorporar-les a l'olla, juntament amb l'arròs, els fideus i la pilota. Coure durant 15 minuts.
4. Afegir els cigrons i el tall de tonyina sencer que queda (100g). Coure durant 1 minut i servir.

Observacions:

Una típica escudella, l'únic plat comú de la cuina espanyola (*caldo gallego*, *cocido madrileño*, *cocido andaluz*, etc) aplicat a la cuina del peix.

Esqueixada de tonyina

Ingredients (per a 4 persones):

- 320g de llom de tonyina
- 200g de tomàquet madur
- 80g de ceba tendra
- 80g d'all tendre
- 100g d'oliva negra
- 200g d'escarola
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Amb les mans esqueixar la tonyina com si fos bacallà.
2. Tallar el tomàquet a daus.
3. Tallar la ceba tendra a brunoise i l'all tendre a rodanxes.
4. En un bol barrejar la tonyina, la ceba i l'all, el tomàquet i amanir amb sal, pebre i oli.
5. Fer un llit d'escarola al fons del plat (es pot fer amb un motlle) i col·locar la barreja a sobre. Decorar amb unes olives negres.

Observacions:

Es pot amanir el plat final amb olivada. És curiós comprovar com la tonyina desfilada d'aquesta manera s'assembla en tot, menys en color, amb el bacallà dessalat de l'esqueixada original.

Fondue de marmitako

Ingredients (per a 4 persones):

- 500g de llom de tonyina
- 400g de patata
- 200g de ceba
- 150g de tomàquet
- 300ml de brou de tonyina
- Oli d'oliva
- Sal
- Per la picada: All i julivert, ametlles o avellanes.



Elaboració:

1. Tallar el llom a daus regulars de 2 per 2 cm.
2. Pelar i tallar la ceba a brunoise i sofregir amb oli d'oliva i sal.
3. Incorporar el tomàquet pelat i sense llavors o directament tomàquet triturat de pot. Deixar coure el conjunt.
4. Pelar i esqueixar les patates. Procurar que siguin d'una mida similar als daus de tonyina que s'han fet. Incorporar-les al sofregit i deixar que es torrin una mica.
5. Afegir el brou i deixar coure durant 15 minuts.
6. Afegir la picada i portar a la taula. Acompanyar dels daus de tonyina i unes brotxetes per sucuar la tonyina al guisat.

Observacions:

Combinant la sàvia tradició oriental de la tonyina crua, amb la fondue i el basc marmitako hem elaborat aquest plat en que cada consumidor pot escollir el punt de cocció de la tonyina amanida com un guisat. Cal menjar-lo ràpid perquè la patata no es passi de cocció!

Roast beef de llom a les herbes

Ingredients (per a 4 persones):

- Una peça de llom de 600g
- Farigola
- Romaní
- Llorer
- Oregana
- 300g de patata
- 50ml de crema de llet
- 50g de mantega
- 100ml de vi de la terra alta
- 100ml de brou fosc de carn
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Salpebrar el llom de tonyina. Untar-lo d'oli d'oliva i arrebossar-lo amb les herbes picades i barrejades. Coure al forn a 160°C durant uns 10-15 minuts segons com sigui de gruixut el llom.
2. Bullir les patates amb aigua i sal. Un cop cuites, xafar-les i emulsionar-les (amb barilles o forquilla) amb la nata i la mantega. Si és possible col·locar en una màniga pastissera.
3. Reduir el vi, afegir i el brou i seguir reduint. Es pot lligar la salsa resultant amb una nou de mantega.
4. Muntar el plat amb una llàgrima de patata, dos talls de tonyina freda amb les herbes i amanir el conjunt amb la salsa.

Observacions:

Un característic plat anglès de carn aplicat al multi funcional món de la cuina amb tonyina.

Spaguetti Luigi Pomata

Ingredients (per a 4 persones):

- 300g ventresca de tonyina
- 400g spaguetti
- 50g tàperes
- 1 llimona
- 8 unitats anxova
- 80g formatge parmesà
(o un formatge curat d'ovella)
- Oli d'oliva
- Unes fulles d'alfàbrega
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Picar l'anxova i saltar en una paella amb les tàperes i el suc de la llimona.
2. Bullir els spaguetti en aigua salada, escórrer i incorporar a la paella. Barrejar-hi la ventresca a daus i pell de llimona ratllada. Donar dos voltes durant 1 o 2 minuts. Salpebrar.
3. Emplatar amanint el conjunt amb el parmesà rallat, més pell de llimona ratllada i unes fulles d'alfàbrega fresca.

Observacions:

Històricament s'ha combinat la tonyina amb els cítrics com la llimona i la taronja. Luigi Pomata és un cuiner del sud de Sardenya, especialitzat en la cuina de totes les parts de la tonyina. Aquest plat reflexa la senzillesa i l'excel·lència del peix, combinant-lo amb pocs ingredients i oferint un resultat espectacular.

Empanadas colombianas com atún, queso y champiñones

Ingredients (per a 4 persones):

Per la masa:

- 250g farina de blat de moro groga (P.A.N)
- 300g aigua
- 10g sal

Pel farcit:

- 150g de lлом de tonyina
- 100g xampinyó
- 150g formatge mozzarella
- 10g espècies mediterrànies (pebre, orenga, etc)
- 10g de mantega
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Per fer la massa posar l'aigua a bullir, quan estigui a punt de trencar el bull afegir la farina i la sal.
2. Retirar del foc i barrejar fins homogeneïtzar i obtenir una massa tova. Deixar reposar fins que disminueixi la temperatura.
3. Preparar la farsa saltejant el xampinyó tallat amb la mantega.
4. Ratllar el formatge i reservar.
5. Amb l'ajuda d'una espàtula prémer la massa donant-li la forma d'un cercle, incorporar el xampinyó, el formatge ratllat i la tonyina a trossos. Doblegar i donar forma d'empanada.
6. Fregir en oli abundant a 180°C fins que l'empanada sigui cruixent. Deixar escórrer sobre paper absorbent.
7. Acompanyar de trossos de llima.

Observacions:

També es pot acompanyar d'*ají*, típicament colombià.

La llima s'exprimeix dintre la mateixa empanada al mossegar-la.

Rossejat de fideus amb tonyina

Ingredients (per a 4 persones):

- 300g de fideu del número 2
- 200g de llom magre de tonyina a daus grans
- 3 dents d'all
- 20g de julivert
- 3 tomàquets madurs
- 1 nyora seca
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- 600ml d'aigua o brou de peix.



Elaboració:

1. Torrar els fideus amb oli d'oliva abundant.
2. Fer una picada a amb els alls, el julivert, els tomàquets i la nyora.
3. Un cop els fideus són rossos afegir la picada i coure amb els fideus.
4. Afegir l'aigua o el brou de peix i esperar que arrenqui el bull. Rectificar de sal i pebre.
5. Afegir els trossos de llom de tonyina i acabar la cocció dels fideus.

Observacions:

S'afegeix la tonyina al final per evitar ressecar la carn, antigament la tonyina aguantava tota la cocció i quedava seca i estel·losa.

Escabetx de galta

Ingredients (per a 4 persones):

- 3 galtes de tonyina
- 500ml d'aigua
- 500ml de vinagre negre o blanc
- 400ml d'oli d'oliva 0,4° o de girasol
- 4 tomàquets madurs
- 2 cebes
- 1 cabeça d'alls
- 30g de pebre vermell dolç
- Una branca de farigola
- Una branca de romaní
- Una branca de canyella
- Dues fulles de llorer
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Porcionar la galta a trossos.
2. Posar la resta d'ingredients al foc en un cassó juntament amb la galta i deixar que arrenqui el bull.
3. Deixar estofar el conjunt a foc mig durant uns 30-40 minuts.
4. Deixar refredar i guardar a la nevera fins a ser consumit.

Observacions:

Es recomana acompanyar-ho sobre un llit de ceba confitada i escampar-hi una reducció de vinagre agredolç.

Butxi

Ingredients (per a 4 persones):

- 1 estómac de tonyina
- 1 cor de tonyina
- 8 dents d'all
- 40g de julivert
- 2 nyores
- 1 pebrot xoricer
- 2 llesques de pa
- 1 tomàquet
- 2 fulles de llorer
- 500g de patata
- Oli d'oliva, sal i pebre



Elaboració:

1. En primer lloc cal netejar l'estómac, rasant-lo amb un ganivet per dins i per fóra per eliminar la part gomosa i alhora desfer-se de les parts dures.
2. Juntament amb el cor es posa a bullir amb aigua i sal i unes fulles de llorer fins que sigui tou (2h mínim). Un cop cuit es talla a daus regulars.
3. Es fa una picada amb l'all, el julivert, les nyores i el pebrot hidratats, el pa fregit i el tomàquet cuit i pelat.
4. Es posa una olla al foc amb abundant oli d'oliva, s'hi sofregeix la picada i un cop cuita s'hi afegeixen les patates pelades i esqueixades juntament amb el cor i l'estómac.
5. S'hi afegeix aigua per cobrir, sal i dos fulles de llorer. Es deixa estofar a foc mig fins que la patata sigui cuita.

Observacions:

Plat tradicional de l'Ametlla de Mar que cuinaven les dones dels mariners el dia abans que aquests sortissin a mar. Se'l menjaven a primera hora del matí per agafar forces per tot el dia. Avui en dia només es cuina en algunes cases del poble ja que és un guisat de gust fort al que la gent ja no està avesada.

Per espessir la salsa final es recomana retirar dos patates de l'olla, xafar-les amb la forquilla i reincorporar-les a la salsa. També s'hi pot posar fetge.

Fetge de tonyina amb ceba

Ingredients (per a 4 persones):

- 1 fetge de tonyina
- 5 cebes
- 4 tomàquets madurs
- ½ bitxo
- 100ml de vi blanc
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Elaboració:

1. Es neteja el fetge i es talla a tires no molt fines.
2. Es talla la ceba a juliana grossa i es posa a daurar en una cassola amb abundant oli d'oliva i sal.
3. Es tallen els tomàquets a trossos amb pell i grana.
4. Un cop la ceba està cuïta (aprox. 20 minuts) s'incorpora el tomàquet i es deixa coure a foc mig 15 minuts més.
5. S'incorpora el vi i es deixa evaporar.
6. En última instància s'hi afegeixen els talls de fetge salpebrats per damunt del sofregit sense posar-los uns sobre els altres.
7. Es deixa coure durant uns 8-10 minuts fins que el fetge és cuït però no sec.

Observacions:

Aquest tipus de plat és típic per a l'aprofitament de carns seques que poguessin sobrar del dia anterior. També es pot cuinar amb qualsevol altre part de la tonyina.

Clatellera en oli

Ingredients (per a 4 persones):

- 4 peces de clatellera
- Oli d'oliva
- Llorer i pebre en gra.
- Sal
- 1 ou



Elaboració:

1. Cal fer una salmorra (barreja d'aigua amb sal) en la proporció adequada. La saviesa popular ens diu que cal posar un ou fresc dintre un recipient transparent bastant ple d'aigua. Cal anar abocant la sal i barrejant-la amb l'aigua. Quan al moure l'ou aquest es mantingui quiet a mitja alçada del nivell d'aigua indica que la concentració de sal és l'adequada per a fer una bona salmorra.
2. Abocar aquesta aigua en un cassó (sense la sal que no s'ha dissolt i ha quedat al fons del recipient). Incorporar-hi els trossos de clatellera.
3. Tapar el cassó amb un plat pla al revés per evitar el contacte de la carn amb l'oxigen de l'aire que li provocaria un canvi de color (a groc).
4. Coure durant 25 minuts, retirar del foc i deixar refredar dins la mateixa aigua.
5. Retirar els trossos de clatellera de l'aigua, assecar-los adequadament i posar-los en pots de vidre ben apretats.
6. Intercalar unes fulles de llorer i uns grans de pebre negre, cobrir-ho tot amb oli d'oliva i tapar.
7. Si es vol esterilitzar s'ha de bullir en aigua durant almenys 30 minuts.

Observacions:

La sal que resta al fons del recipient on es fa la salmorra és la quantitat de sal que sinó s'eliminés convertiria aquesta salmorra en salnitre, donant un gust massa fort i salat al resultat final.

Aquesta elaboració també es pot fer amb llom, ventresca o altres retalls de tonyina.

Arròs de tonyina amb carxofes

Ingredients (per a 4 persones):

- 6 carxofes
- 600g de ventresca magre de la tonyina (chu-toro)
- 3 alls
- 40g de julivert
- 3 tomàquets madurs
- 1 nyora
- 500g d'arròs bomba
- 1 litre d'aigua o brou de peix
- Unes beines de safrà
- Oli d'oliva
- Sal



Elaboració:

1. Treure les fulles externes de les carxofes, eliminar-ne les puntes i repelar-les. Tallar-les a quarts.
2. Tallar la ventresca a rectangles d'aproximadament 2cm x 2cm x 5 cm.
3. Fer una picada amb els alls, el julivert, la nyora remullada i els tomàquets crus però sense pell.
4. Posar a sofregir en abundant oli d'oliva les carxofes fins que agafin un color daurat. Incorporar la picada i coure el conjunt.
5. Afegir l'arròs bomba i daurar-lo durant uns minuts.
6. Afegir l'aigua o el brou de peix. Coure a foc fort. Afegir el safrà.
7. Al cap de 8 minuts, abaixar el foc, deixar passar 4 minuts més i incorporar els trossos de tonyina.
8. Deixar acabar de coure l'arròs (aprox. 5 minuts), deixar uns minuts de repòs i servir.

Observacions:

Aquest arròs es pot elaborar amb altres parts de la tonyina, millor amb les parts més grasses o gelatinoses com la ventresca o la clatellera.

El caviar a la romana

Ingredients (per a 4 persones):

- 1 bossa d'ous de tonyina
- Farina
- Ou
- Llorer
- Oli d'oliva
- Sal



Elaboració:

1. Amb compte posar els ous sencers amb abundant aigua salada i amb una fulla de llorer a bullir. No deixar que bulli molt vivament ja que la bossa es pot rebentar.
2. Un cop cuits (aprox. 30 minuts segons la mida) refredar amb aigua i abatre la temperatura.
3. Tallar a rodanxes d'entre 1cm i 2cm i arrebossar primer amb farina i després amb ou batut.
4. Fregir en oli d'oliva abundant fins que s'infla l'arrebossat i agafi un color daurat.

Observacions:

És una menja semblant al pollastre o a les anques de granota. Es recomana acompanyar-ho amb una amanida i amb una mica d'all i oli o maionesa. Volem donar les gràcies a la Rosalía per aquest descobriment!

La tonyina amb picada de la Rosalía

Ingredients (per a 4 persones):

- 800g de llom de tonyina
- 150g d'ametlla torrada
- 4 alls
- 2 tomàquets
- 40g de julivert
- 250ml de vi blanc
- Pebre vermell dolç
- Farina
- Oli d'oliva
- Sal



Elaboració:

1. Salar i enfarinar la tonyina. Fregir moderadament en oli d'oliva.
2. Col·locar en una cassola o safata que pugui anar al forn.
3. Fer la picada amb els alls, els tomàquets crus pelats, el julivert i l'ametlla. Deixatar amb la meitat del vi blanc fins que tingui una consistència pastosa però untable.
4. Escampar la picada sobre es talls de tonyina i salar-la. Escampar un pols de pebre vermell dolç per damunt.
5. Abocar la resta del vi sobre la cassola sense tocar els talls de tonyina.
6. Coure 5 minuts a 170°. Al retirar del forn fer unes voltes a la cassola per lligar la salsa com si fos un pil-pil.

Observacions:

A principis del segle XX aquest plat era conegut com el plat dels rics. És una típica herència d'un plat medieval, cuit amb picada i vi blanc, antigament però en ves d'afegir-hi pebre vermell dolç i sal segurament hi haguessin escampat canyella i sucre per damunt.