

CUINA MENORQUINA



FRA ROGER

Ingredients

- 4 gambes
- 1 llom de caproig
- Oli d'oliva
- Sal



- Ceba tendra
- Pebre vermell
- Carbassó blanco
- Gíngebre



TOMÁS CANO | Royal Son Bou Family Club

Nació en 1970 En Viladecans (Barcelona), casi entre fogones, ya que mi madre era cociera de un bar de tapas familiar (los mejores calamares a la romana y caracoles que he comido nunca), por lo que desde pequeño conviví con olores y sabores de buena cocina casera. De ahí mi vocación por la cocina. Mi primer trabajo fuera de casa fue a los 16 años en El pescadito Frito, en la calle Villarroel de Barcelona, donde era el rey de la freidora. Después de dos años me fui a trabajar al Hotel Mediterráneo de Castelldefels, de fríegaplatos, pero en dos meses ya estaba de ayudante en los fogones y en un año me hice cargo de la partida de carnes y pescados.

Después pasé por diversos restaurantes y hoteles (La Font del Gat, Masia Can Bonet, El Rincón Andaluz, Hotel Astoria 5*, Hotel La Laguna Spa & Golf, entre muchos otros) formándome poco a poco como cocinero, trabajando al lado de grandes profesionales y excelentes personas. En Menorca he trabajado para el grupo Artiem Hotels, y ahora soy jefe de cocina del complejo hotelero Royal Son Bou Family Club.

Como me encanta la colaboración entre cocineros, y el fomento de la buena cocina, soy el delegado en Menorca de la Asociación de Cocineros Afincados en Baleares (ASCAIB) y miembro fundador de Fra Roger, gastronomía y cultura.

Papillot de caproig amb gambes i verduretes de temporada

Tallam la verdura en juliana i la saltejam. Posam en una paella, just per marcar-lo, el llom de caproig. Llavors, anam a començar el papillot. Tallam un trosset de paper, potser d'alumini o sulfuritzat, i hi introduïm el material. Les verdures

aniran a la base, les gambes a sobre i damunt de tot el caproig. Hi afegim una mica de gíngebre rallat i una gota d'oli d'oliva. Tancam el paper i ho posam al forn durant 15 minuts a 180°C. La presentació del plat pot ser tan variada com imaginació tingui

el/la cuiner/a. Això sí, important aprofitar el suc de la cocció. Donarà molt de gust i un toc final. Bon profit!



El vídeo amb la preparació d'aquest plat es pot veure a www.menorca.info

PRODUCTES I HISTORIES

Tranquil·litat i oliaigua

L'oliaigua és un plat tradicional de la cuina menorquina, d'origen pagès, que es pot preparar a qualsevol època de l'any, però que se sol menjar principalment a l'estiu, ja que és quan les verdures del camp de Menorca són més gustoses i, a més, s'acostuma a servir acompanyat de fruita estiuenca, com ara les



figues de cristià. A més del d'estiu, hi ha altres oliaigües, els d'hivern, els de tardor o els de primavera (oliaigua broix, oliaigua amb col, oliaigua blanc, oliaigua d'espàrrecs...), i també els oliaigües mariners, amb diferents productes de la mar. És un plat senzill i molt fàcil d'elaborar, però molt saborós i saludable.



Figues. Les figues acompanyen molt bé aquest plat de clars orígens camperols. És una fruita de la que Menorca hi ha una trentena de varietats, al manco al temps de l'Arxiduc com deia a «Die Balearen»