

RAFUEL

LES MEVES MILLORS RECEPTES



RAFUEL

LES MEVES MILLORS RECEPTES

Primera edició: abril del 2021
© Rafa Antonín Castellà, 2021
© del pròleg: Bochi Antonín, 2021
© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.
Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
ISBN: 978-84-664-2770-8
Dipòsit legal: B. 4.106-2021
Disseny i maquetació: Australia Comunicación e Imagen, S.L.
Fotocomposició: Safekat, S. L.

www.columnaedicions.cat

Fotografies de l'interior:

© Moneo Moneo, excepte: pàg. 58: © Foodcollection / Getty Images;
pàg. 59: © Ivan / Getty Images; pàg. 46-47: © Milanfoto / Getty Images;
pàg. 56-57: © Crispin la valiente / Getty Images
pàg. 15: © Arxiu personal de l'autor

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

El paper utilitzat per imprimir aquest llibre està qualificat com a ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.



Pròleg, per Bochi Antonín	10
Introducció	16
Amanides i entrants	22
Salses i amaniments	46
Fons i brous	56
Arrossos	60
Carns	70
Ous	100
Pastes	108
Peix, marisc i molluscos	128
Postres	144
Índex de receptes	174
Índex alfabètic	178
Índex d'ingredients	182
Agraïments	188



PRÒLEG

Avui és un dia especial. Tens a les mans el primer llibre de receptes de @Rafuel55. No sabeu quant de temps fa que, a casa, esperàvem aquest moment...!

Si alguna cosa té la cuina del meu pare és que sempre aconsegueix fer-te somriure. Pot preparar el plat més complicat o el més senzill del món, però tots tenen un toc especial, el seu toc. I per això són únics. Probablement aquest és el motiu del seu èxit: cuinar receptes que donen bon resultat de manera fàcil i divertida. I acabar sempre cridant-nos a taula a la meva germana o a mi. Ja són clàssics els seus «Patu! Bochi...! A dinar!».

Podria explicar-vos quins són els meus plats favorits de tots els que s'inclouen en aquest llibre. O, fins i tot, explicar-vos anècdotes sobre com el meu pare els va fer per primera vegada i com nosaltres, els seus conilletts d'Índies, hem gaudit jugant a fer de crítiques gastronòmiques de primer nivell, posant nota als plats i donant-li consells per millorar-los. Però no ho faré per un motiu: cada plat que en Rafuel cuina té el seu segell. I aquí, en aquest llibre que teniu a les mans,

ha volgut compartir-lo amb vosaltres. I, més enllà d'això, sé perfectament que el que a ell el farà feliç serà veure com a casa vostra, amb la família i els amics, interpreteu la recepta i l'adapteu a les vostres preferències, als vostres costums, als productes que teniu a la nevera.

El meu pare ens ha ensenyat sempre el respecte cap al producte i la importància de fer bé la compra. No es tracta de gastar molts diners. Es tracta de comprar bé, de saber quin és el producte de temporada, de viure la vida en els mercats, de recórrer els passadissos del supermercat i trobar-hi ingredients útils i versàtils per fer tota mena de plats. Sempre recordaré el dia que em vaig independitzar i vaig fer la meva primera compra tota sola. El meu pare em va dir: «Una llista de la compra sempre comença per la ceba i l'all». I jo vaig pensar: «Bé, això serà per a les teves receptes». Ara, anys després, m'adono de la raó que tenien les seves paraules. Perquè tot comença amb aquests dos ingredients: un sofregit, una base per a una salsa o una crema...

En aquestes línies que comparteixo amb vosaltres voldria parlar també de la meva àvia Teresa i les meves ties Teresa i Susy. Les tres han estat clau en la cuina del meu pare. Avui ens cuiden des del cel i sé que moltes vegades en Rafael cuina els seus plats per sentir-les més a prop.

Totes tres, sense saber-ho, van posar el seu granet de sorra a les receptes que avui prepara el meu pare i em sembla que publicar aquest llibre és també una manera de recordar-les. L'àvia Teresa era d'aquelles senyores que gaudien matinant per anar ben d'hora al mercat. El meu pare l'acompanyava des de ben petit i de ben segur que és per això que gaudeix tant visitant la Boqueria o el mercat Galvany a primera hora del matí, quan el tràfec omple aquests temples gastronòmics

i els crits dels venedors es barregen amb les comandes dels que han vingut a comprar. La meva àvia havia tingut nou fills i necessitava mans per carregar les bosses. En Rafuel va ser el voluntari que l'acompanyava, i gràcies a això ho va aprendre tot sobre les carns, els peixos, les verdures i les fruites.

La meva tia Teresa, la més gran dels nou germans, cuinava com ningú. També va rebre aquest do de la meva àvia. Amb el meu pare, que era el segon, van fer pinya i van gaudir molt recurrent els millors restaurants del nostre país. Els agradava compartir, entre altres coses, receptes i experiències gastronòmiques. Ella era feliç omplint la taula de casa de gent i convidant-nos a tots a dinar; era d'aquelles persones que gaudia sent una bona amfitriona. I, creieu-me, ho era, i molt! Per la seva banda, la meva tia Susy va animar en Rafuel a apuntar-se a cursos de cuina. Junts van fer classes d'arrossos, de pa, de rebosteria, de foie... Moltes de les coses que van aprendre en aquelles tardes entre fogons formen part de la cuina actual del meu pare. La Susy, a més, també era una gran cuinera. Els seus canelons de Nadal eren els nostres favorits, i sempre tenia un «calaix dolç» a casa on podíem trobar tot tipus de xocolatines, bombons i galetes. La Susy era l'etern somriure de la família, i en part és perquè li encantava compartir aquells moments de felicitat que només s'aconsegueixen quan tenim la panxa plena i estem tots junts.

Com veieu, el meu pare ha tingut moltes influències gastronòmiques al llarg de la vida. I es compleix això que diuen que «darrere d'un gran home sempre hi ha una gran dona». En el seu cas podríem adaptar-lo com «darrere de la cuina d'en Rafuel hi ha tres grans dones».

Per acabar, voldria agrair enormement que hàgiu triat el seu llibre per acompanyar-vos en la vostra marxa culinària. Com

a filla, no puc sentir-me més orgullosa. Per a la nostra família, compartir aquestes receptes amb tots vosaltres és obrir-vos les portes de casa nostra, de les nostres vivències i dels nostres records.

Totes les truites, aperitius, pastes i arrossos que trobareu aquí tenen una història al darrere, així que, si us puc demanar alguna cosa és que quan cuineu tots aquests plats a casa vostra, els compartiu i els viviu amb la vostra gent estimada de la mateixa manera com ho hem fet nosaltres. És el millor regal que li podeu fer a @Rafuel55. Encara que, és clar, si ho compartiu a les vostres xarxes socials, serà més emocionant i podrem veure-ho tots!

Una abraçada,

Bochi Antonín

@bochilu





Sovint em demanen com vaig començar el meu camí a la cuina. I tot va començar de ben petit. Soc el segon de nou germans i, entre el repartiment de tasques de la casa, a mi em tocava acompanyar la mare a comprar i ajudar-la a carregar les bosses; com us podeu imaginar, la compra no era petita. Anàvem al mercat barceloní per excel·lència, la Boqueria. Arribàvem ben d'hora al matí per ser els primers clients perquè la meva mare volia escollir sempre el millor gènere. A mi em seduïa el tràfec dels botiguers, el soroll, les olors, els colors... Aquesta va ser la meva primera escola gastronòmica, i la més valuosa, ja que, sense un producte de primera qualitat, no és possible la bona cuina.

Un cop feta la compra calia cuinar per a tothom. La cuina era —i és, per a mi i per a tantes famílies— el centre de la casa. No debades la paraula *llar* prové del lloc on hi havia el foc, els fogons. I jo hi era des de petit, observant la mare, que cuinava per a tots, i ajudant sempre que calia.

Més endavant vaig passar molts anys viatjant per motius de feina. En aquests viatges, entre reunions, descobria la gastronomia de cada lloc i vaig començar a pensar com podia millorar aquells plats que tastava als restaurants. Així la cuina es va convertir en una afició i una passió. En paral·lel, vaig completar els coneixements adquirits a casa amb alguns cursos a l'Escola d'Hostaleria Hofmann, que em van donar una base molt important a l'hora d'elaborar arrossos, foies, fons i brous, etc.

La meva feina em permet connectar-me allà on sigui —soc comercial de cru, d'aquí el meu sobrenom, Rafuel—, així que passo molt de temps a casa, entre l'ordinador i les trucades. Aprofitant aquesta flexibilitat, vaig començar a elaborar receptes a casa que ja havia provat en molts restaurants de tot el país. Practicava i, si calia, canviava els ingredients que no tenia per d'altres que sí que estaven al meu abast o que, al meu parer, eren una millor alternativa. Vaig descobrir que el plaer de cuinar a casa ofereix un munt d'oportunitats que no són possibles quan dinem o sopem fora. Per exemple, complir el ritual d'anar al mercat, sentir l'aroma dels ingredients a la cuina, tenir reunida la família a taula i, fins i tot, per què no dir-ho!, tenir el plaer de fer una bona becaina després d'haver gaudit d'un dinar elaborat per un mateix.

A més, mentre seguia coneixent nous restaurants, i gairebé sense adonar-me'n, em vaig trobar fent fotos dels plats per recordar-los i fer-los a casa. En aquell moment, Pinterest era l'eina que tenia a mà per guardar les imatges en carpetes. D'altra banda, a Instagram, que acabava d'arrencar, podia aplicar filtres perquè els colors quedessin més bonics. Penjava les meves fotos a internet i, al principi sense adonar-me'n, els seguidors van anar pujant. Aleshores vaig entendre el poder de les xarxes socials.

A través d'una sola imatge podia comentar amb persones de tot el món què ens havia semblat el restaurant en qüestió o quines opcions tenia un producte determinat i intercanviar receptes. Amb moltes actualitzacions pel mig, aquestes fotos es van convertir en vídeos en què tallar el rovell d'un ou semblava el fet més increïble del món. I així fins al dia d'avui, que elaboro les receptes pas a pas d'una manera fàcil, ràpida i senzilla perquè tothom les entengui i pugui cuinar-les a casa.

Em demanen moltes vegades com visc això de ser influencer. Podria començar dient que em considero una persona senzilla i propera però també molt perfeccionista, algú que gaudeix cuinant a casa i per als de casa. Les meves filles són, sens dubte, les crítiques gastronòmiques més dures que tinc!

D'altra banda, m'agrada respondre a totes les persones que m'escriuen. Per a mi, és una qüestió d'educació. Si algú ha dedicat un minut del seu temps per veure la meva recepta, comentar-la i donar-me la seva opinió..., cal donar-li les gràcies i respondre els seus dubtes, és clar. Faria el mateix a la vida normal, més enllà de les pantalles.

I, finalment, m'agrada compartir receptes que tots coneixem, però adaptades al que a mi m'agrada. Des de les meves truites sucoses farcides de formatge fins als biquinis, que ja són tot un reclam. Així i tot, oferir varietat és important, a més de realista. No mengem cada dia el mateix! De manera que cuinar un plat de pasta, donar opcions d'aperitius o mostrar un guisat més elaborat és quelcom que se ceneix a la meva realitat, al meu dia a dia, al que cuino i menjo a casa meva, gaudint amb la família.

Les meves receptes porten ingredients de temporada i de proximitat. I, a més, de tant en tant cal ensenyar alguns processos bàsics. No és sobrer explicar la manera idònia de condimentar una amanida. O com cal fregir les patates perquè quedin daurades i cruixents. I explicar que, com més bo sigui el producte, menys cal cuinar-lo.

Però res de tot això no funcionaria sense la interacció amb els seguidors. Amb el temps detectes comportaments, el que agrada i el que no, intueixes per què i quan els likes pugen més, al marge dels algorismes. Quan vaig superar el mig milió

de seguidors, això em va fer pensar molt. Per a mi no és tan important créixer en seguidors com mantenir els que ja tinc. I per això és vital respondre als missatges i tenir a punt els continguts, fer que siguin adients, que responguin a la demanda i, si és possible, anticipar-se al que es pugui posar de moda a nivell gastronòmic.

A hores d'ara en la història d'internet, ser influencer és una feina, cal estar a l'altura de les expectatives, penjar continguts periòdicament i sense despistar-se... Tinc clar que no cal perdre el món de vista i que tenir personalitat és fonamental. La mostro, per exemple, en les meves fotos i vídeos: sé que no són perfectes tècnicament —encara que vaig fer uns cursos per aprendre i millorar—, però transmeten la proximitat que m'interessa i conviden a menjar. I, a poc a poc, canvio detalls o afegeixo altres plans per veure com reaccionen les persones que els veuen i conèixer la seva opinió.

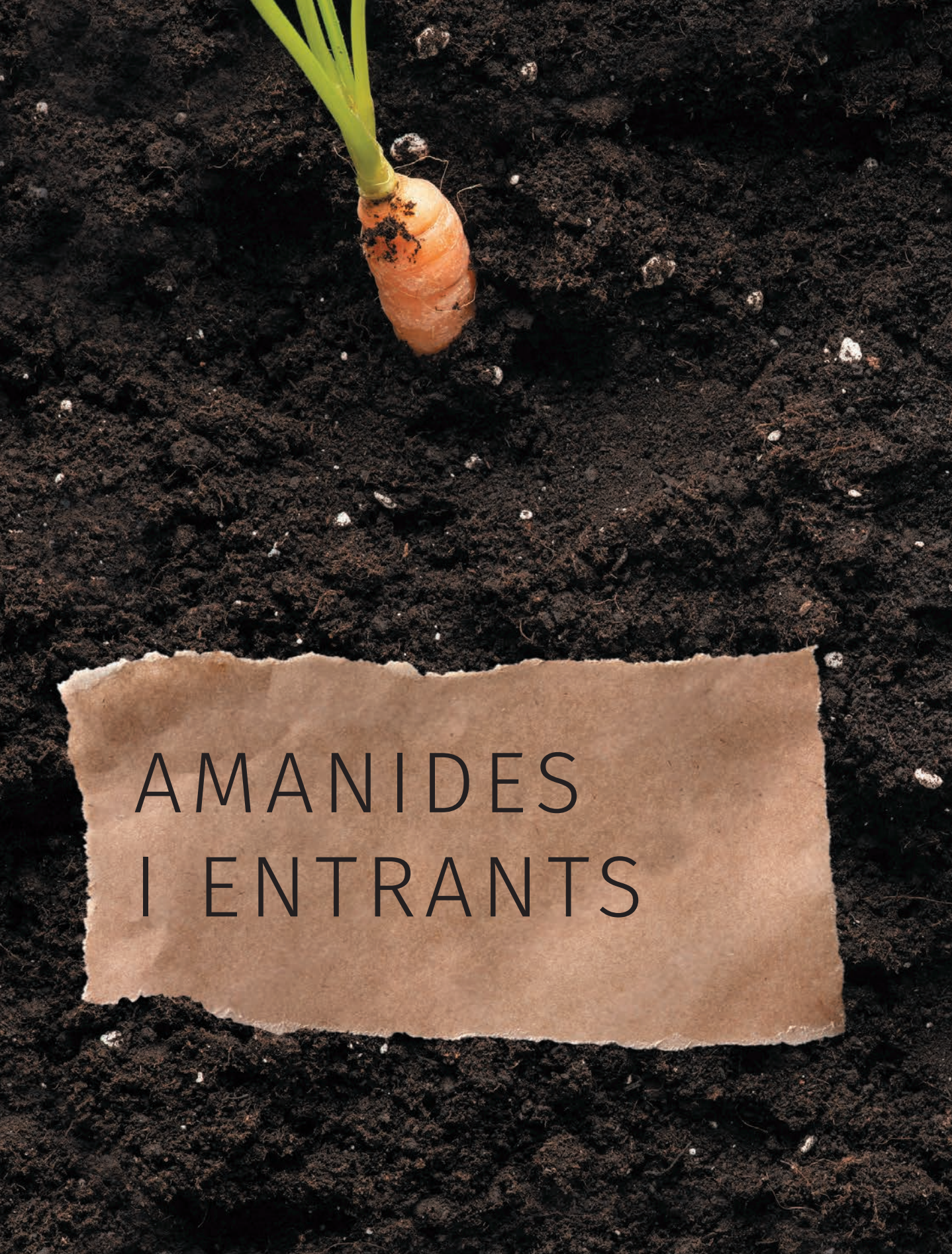
Malgrat tot, res de tot això tindria sentit sense un factor essencial: que el menjar sigui saborós. Ho ha de ser tant per als que en gaudiran cuinant-lo a casa com per als que senzillament es miren els vídeos i els viuen amb mi des del sofà, o a la feina, fent encàrrecs, etc. Tothom és una part fonamental en cadascuna de les meves publicacions. Per això amb aquest llibre us convido a tots a cuinar i també:

A menjar!

Rafael Antonín

@Rafael55





AMANIDES
I ENTRANTS







Amanida alemanya

És molt senzilla i perfecta per a qualsevol època de l'any, ja que es pot menjar calenta o freda.



30'



4 pers.



Baixa

Preparació:

Bulliu 20 minuts les patates i 10 minuts els ous, tots dos en aigua amb sal. Coeu les salsitxes.

Talleu les patates, els ous, les salsitxes, els cogombres i la mitja poma (prèviament pelada) a trossos regulars.

Talleu les tàperes i les olives negres a trossos i barregeu tots els ingredients en un bol.

Prepareu la maionesa integrant tots els ingredients amb la batedora. Afegiu-la a l'amanida i barregeu-ho tot bé.

Munteu els plats amb un motlle i decoreu-los amb cibulet fresc.

Ingredients:

2 patates noves mitjanes

2 ous frescos

2 salsitxes tipus Frankfurt

1/2 poma

tàperes

cogombres

olives negres

sal i pebre

cibulet fresc

Per a la maionesa:

1 ou fresc a temperatura ambient

oli d'oliva

2 cullerades de mostassa de Dijon

unes gotes de llimona

sal



Amanida russa

És un plat senzill, i tot i així costa molt, moltíssim, trobar una bona amanida russa en un bar. Sempre és més bona si és feta a casa. Aquesta és la recepta.



30'



4 pers.



Baixa

Preparació:

En un pot amb aigua amb sal, bulliu les patates amb pell i la pastanaga pelada durant 25 minuts.

A part, bulliu els ous 10 minuts i escaldeu els pèsols 2 minuts.

Quan estiguin temperades, peleu les patates i talleu-les a dauets juntament amb la pastanaga.

Esmicoleu la ventresca.

Reserveu les anxoves per decorar el plat al final i barregeu la resta d'ingredients amb cura. Afegiu-hi la mostassa.

Prepareu la maionesa integrant tots els ingredients amb la batedora, afegiu-la a l'amanida i barregeu-ho bé.

Serviu-la freda, amb una anxova per damunt i brots tendres per decorar.

Ingredients:

3 patates mitjanes

1 pastanaga

50 g de pèsols

2 ous mitjans

100 g de ventresca de tonyina

olives farcides

1 culleradeta de mostassa

4 anxoves

brots tendres

Per a la maionesa:

1 ou a temperatura ambient

unes gotes de llimona

oli d'oliva

1 culleradeta de mostassa

sal