



Cicle de showcooking als mercats

Més informació a:
www.mercats.barcelona



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025

MERCATS DE FORQUILLA

Barcelona. Cuina autèntica. Rebot local.

En el marc de Catalunya Regió Mundial de la Gastronomia 2025, neix **"Mercats de Forquilla. Barcelona. Cuina autèntica. Rebot local"**, un cicle de 6 showcooking als mercats de la ciutat per posar en valor la cuina tradicional catalana, l'alimentació sostenible i el vincle imprescindible entre gastronomia i comerç de proximitat. L'objectiu és posar de relleu la tasca dels petits productors i mostrar com la cuina és una eina de transformació i compromís.



En aquest showcooking, ubicat a l'**Aula Alimentació Sostenible BCN** el xef milanès **Fabio Gambirasi** presenta la recepta **calamar de potera all'arrabbiata**, un plat mariner que fusiona les cuines italiana i catalana amb caràcter, intensitat i respecte pel producte. El **Restaurant Agreste**, situat al Port Vell i liderat juntament amb la seva dona, la **Roser**, aposta per una cuina d'autor arrelada al territori, estacional i amb un fort compromís amb la sostenibilitat i els petits productors. L'acompanya **David Ventosa**, especialista en captures de mar, amb qui compartirem una mirada sobre l'origen, la pesca responsable i el diàleg imprescindible entre cuina i les grans cases portadores de producte de mar.

Oficina Conjunta de
l'Alimentació Sostenible



Generalitat
de Catalunya



Ajuntament de
Barcelona



Mercats
de Barcelona

CALAMAR DE POTERA ALL'ARRABBIATA

Ingredients

- Calamar de potera
- Sobrasada
- 50 g de chalota
- 300 g de julivert net
- 100 g de patata bullida
- 100 g de pastanaga
- 50 g de ceba tendra
- 500 g de tomàquets cherry pera
- 50 g d'alfàbrega fresca
- 1 branca d'alfàbreg
- Pell d'1 llimona
- All
- Bitxo o guindilla
- Sal
- Pebre negre i blanc
- Oli d'oliva verge extra
- Brandi
- Caldo de peix
- 600 g de caps de gamba roja
- 200 g de farina de sèmola
- 2 ous



Elaboració

Per començar aquesta recepta, cal netejar bé els calamars de potera, tenint cura de no trencar la pell exterior, ja que volem conservar-la íntegra per a la presentació. Es retiren els òrgans interns amb molta precaució, i es reserva la bossa de tinta per fer-la servir més endavant.

Amb els òrgans i la tinta del calamar es prepara una salsa intensa i saborosa. Primer es fa un sofregit amb la chalota picada fina, una mica d'oli d'oliva i julivert fresc. Un cop daurat, s'hi afegeixen la tinta i els òrgans del calamar, es sala lleugerament i es mulla amb una mica de caldo de peix. Aquesta barreja es deixa coure suaument durant uns quinze minuts i després es tritura en un robot de cuina fins a obtenir una crema homogènia, lleugerament espessa i ben llisa. Es reserva aquesta salsa, que serà una de les bases del plat.

A continuació es prepara la pasta. En un bol es barreja la farina de sèmola amb els ous i una part de la salsa de tinta que hem preparat anteriorment. Es pasta bé fins a obtenir una massa llisa i uniforme. Aquesta massa es deixa reposar, tapada, a la nevera durant una hora com a mínim. Un cop reposada, s'estira ben fina (fins a 1 mm de gruix), es talla en petits rectangles de 2 x 3 cm, que es pessiguen pel centre per donar-los la forma característica de les farfalle. Es reserven per coure-les al moment del servei.

Per fer la bisque de gamba roja, es torren els caps de gamba en una cassola amb una mica d'oli d'oliva a foc viu. A continuació s'hi afegeix la pastanaga tallada ben fina, la branca d'alfàbrega i la pell d'un llimona. Quan tot és ben integrat, s'hi afegeix un raig de brandi per flamejar i després es cobreix amb aigua freda. Es deixa coure suaument durant una hora. Finalment, es tritura tot i es cola amb un colador fi per obtenir una salsa semidensa i saborosa. Es reserva.

La salsa de julivert es prepara triturant al robot el julivert fresc amb la patata bullida, oli d'oliva verge extra, una mica de caldo de peix, sal i pebre blanc. La barreja s'ha de convertir en una salsa molt fina i lleugera. Un cop llesta, també es cola i es reserva.

Pel que fa a la salsa de tomàquet, es comença amb un sofregit de ceba tendra tallada petita amb oli d'oliva. Quan la ceba comença a daurar-se, s'hi afegeixen la sal i l'alfàbrega, i tot seguit els tomàquets cherry tallats per la meitat. Aquesta salsa ha de coure's durant uns 40 minuts a foc suau. Després, es tritura, es cola i s'ajusta de sal al gust.

La sobrasada es talla a daus petits i es reserva a temperatura ambient o es pot escalfar lleugerament abans del servei perquè quedi més melosa i fongui millor al plat.

Quan arriba el moment d'emplatar, es prepara primer la salsa arrabbiata. En un cassó es posa una mica d'oli d'oliva verge extra amb all picat i bitxo. Quan l'all comença a daurar-se i perfumar l'oli, s'hi afegeix la salsa de tomàquet i una mica de bisque de gamba. Aquesta salsa es cou breument, només perquè es barregin els sabors.

Mentre es prepara la salsa, es bull la pasta farfalle en aigua amb sal durant uns quatre minuts, i es cola just abans de barrejar-la amb la salsa arrabbiata. A banda, es planxa el calamar a foc fort, deixant-lo amb una cocció lleugera perquè quedi tendre i amb bon color.

Per al muntatge final del plat, es comença col·locant a la base una cullerada de salsa de julivert, una mica de la salsa de tinta de calamar i unes gotes de bisque. Al damunt s'hi disposa el calamar planxat, acompanyat de la pasta farfalle saltada amb la salsa arrabbiata. Finalment, s'hi afegeixen els daus de sobrasada, que aporten un toc picant i untuós al conjunt.

El resultat és un plat mariner potent, amb contrastos de textures, colors i sabors molt marcats.