

ÓSCAR MARTÍNEZ



ALIMENT DE PROXIMITAT: OU

Fins que les aus varen ser domesticades, la recol·lecció d'ous comestibles era estacional i només s'empraven els d'algunes aus. Malgrat que els ous que es consumeixen més són els de gallina, hi ha altres ous que també tenen una acceptació, com els d'oca, d'indió i de guàtleres. El valor nutritiu dels ous d'aquestes espècies és molt similar als de gallina.

Els ous són un dels aliments d'origen animal més populars i de consum més ampli; són econòmics, de producció fàcil i rendible i molt nutritius. Per exemple, la proteïna continguda a un ou és considerada com la de més valor biològic per estar adaptada perfectament a les necessitats humanes.

Existeixen moltes receptes en què els ous són ingredients clau, però, sense cap dubte, el producte més internacional d'origen balear que conté ou és la salsa maionesa, que va tenir l'origen durant el segle XVIII a Maó, durant l'ocupació francesa, quan els cuiners del cardenal Richelieu idearen una salsa feta amb oli d'oliva i ou perquè el cardenal pogués assaborir més bé els peixos suculents.

38 Greixonera d'ensaïmada

ELABORACIÓ:

Col·locam a una olla la llet, el sucre, la canyella i la pell de la llimona i ho feim bullir. Ho retiram del foc i, a través d'un colador, ho abocam sobre els ous batuts sense deixar de remenar-ho. Trossejam les ensaïmades i les introduïm en la preparació anterior. Ho deixam reposar tot 10 minuts fins que es reblaneix bé. Abocam el preparat a la greixonera (olla de fang) i la posam a coure al forn a 175 °C durant devers 40 minuts. La deixam refredar.

SUGGERIMENTS:

Si no es disposa d'aquest recipient, es pot usar un motlo de metall tipus de púding. Es poden cuinar al bany maria, es modifica la temperatura a 150 °C i el temps de cocció aproximadament a 75 minuts. De manera opcional, es pot caramel·litzar un poc de sucre per posar al fons de la greixonera. Si no es disposa d'ensaïmades, també es pot usar bescuit o pa del dia anterior.

INGREDIENTS

per a 10-12 persones

- 1 litre de llet semidesnatada
- 3 ensaïmades del dia anterior
- 6 ous
- 100 grams de sucre
- Pell d'1 llimona
- 1 rama de canyella

