

8.- “Barbacoa”

<https://www.receptesdelaquima.cat/Inici/barbacoa.html>

La “Barbacoa” és un plat mexicà fet a base de carn de be. Tradicionalment per cuinar-la es salava i amania amb herbes aromàtiques alls i cebes, s'embolcallava amb fulles d'atzavara i es posava en un forat a terra, tapada amb pedres llises sobre les quals es feia foc. Es deixava coure durant unes 4-6 hores. Aquí teniu una recepta molt més senzilla, adaptada a les nostres cuines i on s'aconsegueix que la barbacoa tingui el mateix sabor.

Ingredients per a 4 persones

Una espatlla de be

4 branquetes d'api d'uns 10 cm de llarg

6-8 alls

Sal i farigola

Una bossa de coure al forn

Mig vaset d'aigua

Elaboració

Salar l'espalla i posar-hi una mica de farigola. Introduir-la a la bossa de coure al forn, afegir-hi l'api, els alls i mig vaset d'aigua.

Tancar la bossa i posar-la dins d'una plata al forn. Coure durant una hora a 180º. Si ha quedat massa suc es pot fer evaporar a foc lent buidant-ho tot en una cassola.

Després, un cop fred, desfer la carn en la direcció de les fibres i barrejar-ho molt be. Servir ben calent.

Un cop preparat es pot congelar per racions ja que no perd gens.