



Freginat de Baixàs

Plat típic del poble de Baixàs preparat altre cop amb de la cabra, és cuinat de nosaltres principalment amb del bany, però és possible també de fer-ho amb del porc o del agnó. La carn tallada en daubs és fregida a foc viu alguns minuts i servida amb una salsa sofregit, lligada amb l'aïoli

Ingredients per 6 persones :

1,5 kg de filet de bany
1 oignon
6 goussets d'ail
3 tomates ben mûres
20 cl d'huile d'olive
50 g de saindoux
Sel, poivre
Vin Rancio

Préparation :

Préparez le sofregit.

Épluchez et hachez l'oignon et 3 goussets d'ail.

Mondez les tomates et concassez-les en petits dés.

Dans une casserole, mettez 2 cuillerées à soupe d'eau et l'oignon.

Faites-les fondre 5 min puis ajoutez 2 cuillerées d'huile.

Laissez blondir l'oignon en remuant, ajoutez les tomates, l'ail, sel et poivre.

Couvrez et laissez mijoter 10 à 15 min.

Préparez l'aïoli.

Épluchez et retirez le germe des goussets d'ail. Écrasez les goussets jusqu'à obtention d'une purée (on doit à peine reconnaître les fibres des goussets). Assaisonnez en sel. Ajoutez l'huile petit à petit tout en mélangeant avec le pilon. Quand l'émulsion se fait, l'aïoli blanchit et commence à coller sur les parois du mortier.

Coupez le filet de bany en cubes.

Chauffez le saindoux dans une cocotte puis faites dorer en secouant le récipient, les morceaux de viande.

Déglacez légèrement avec un peu de Rancio et ajoutez le sofregit.

Laissez cuire pendant 10 min, sans couvrir pour faire réduire la sauce.

Ajoutez l'aïoli pour lier la sauce, mélangez et servez bien chaud.

À déguster avec un bon vin rancio.

Bon Profit !