




## El tiempo, la mayor inversión de nuestra cocina

► Es habitual escuchar que nuestras abuelas se pasaban una mañana entera para preparar el almuerzo del mediodía. En muchos casos era cierto, aunque debemos tener en cuenta que no disponían de fuego fácilmente controlable como el gas o la electricidad. La cuestión, consistía en preparar las cosas a conciencia, sin prisas, a fuego lento.

Recuerdo (de ello hace doce años), cuando una mujer que debía contarme algunas recetas, me citó a las 7 de la mañana, en un predio de la zona montañosa de Tramontana. Mientras hablaba conmigo estaba trabajando en su espaciosa cocina y me explicó que aquel día con ella tenía que almorzar su hijo -solo- y por esto debíamos empezar tan pronto. El menú era de lo más corriente, pero ella "necesitaba" de toda la mañana para preparar la comida.

A falta de los mejores ingredientes, nuestras abuelas, al igual que esta entrañable mujer, compensaban sus platos con dedicación y esmero; en definitiva, con tiempo.

Por suerte, en la actualidad, hay una nueva generación de cocineras/os que, además de conocer los pequeños secretos de una cocina rápida (que no tiene porque ser, ni mucho menos, sinónimo de basura) vuelven a invertir en tiempo, en hacer las cosas sin prisa, utilizando las horas necesarias para que las salsas o los caldos estén en un punto óptimo de sabor. La sencillez unida a tiempo puede ser más importante que el mejor ingrediente. 



Tomeu Arbona prepara esta receta.

## FRITO DE MATANZAS DE SON SEGUÍ DE PASSATEMPS

Una de las personas que ha optado por la cocina de calidad en su vida profesional es **Tomeu Arbona Figuerola** (Palma, 1962), que regenta con éxito el Fonet de la Soca. Experto en recuperar platos de la cocina antigua señorial y conventual, Tomeu nos ofrece un segundo plato tradicional del primer día de matanzas en Son Seguí de Passatemps de Santa Maria y que consideraría podría tener un origen medieval.

► **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:** Rebanadas finas de pan payés (3 por persona), 8 lonchas de lomillo, 8 de panceta, 4 de hígado, 1 o 2 riñones, setas del tiempo ("peus de rata" y rebozuelos), 1k de tomates de ramellet, 1 cabeza de ajos, 1 manojo de cebolletas, 1 vaso de vino tinto, guindilla, laurel abundante, aceite sal y pimienta.

### ► PREPARACIÓN:

1. — Sofriremos las rebanadas finas de pan en aceite y las reservaremos en una greixonera.
2. — Freiremos sucesivamente y por separado la panceta y el lomillo; riñón troceado y lonchas de hígado juntos, aunque tan solo un minuto.
3. — En el mismo aceite iniciaremos un sofrito con las cebolletas partidas y ajos chafados. Minutos después añadiremos los tomates rallados.
4. — Poco después agregaremos el vino tinto, dejando que cueza unos minutos.
5. — En sartén aparte, con aceite y ajos rehogaremos las setas, salpimentadas.
6. — Situaremos la carne encima de las sopas y la cubriremos con las setas y la salsa. Taparemos la cazuela para mantener el calor.