

# GUIA

36 <sup>MÚSICA</sup> Música. El centre d'observació d'Àger organitza quatre concerts sota les estrelles

49 <sup>LITERATURA</sup> Literatura. Almudena Grandes centra el seu nou llibre, 'Inés y la alegría', a la Val d'Aran



## CUINA OFERTA

# Gastronomia estiuenca

Restaurants de Ponent adapten les seues cartes i menús a la calor amb plats lleugers i frescos || Aposten pels entrants freds i els productes de temporada i desterren el xocolate de les postres

R. RÍOS

**LLEIDA** | Com qui engega l'aire condicionat quan la calor és sufocant o es llança a la piscina per refrescar-se, els restaurants de les comarques lleidatanes també adapten les seues cartes i menús als mesos d'estiu. I ho fan amb el que demana el client: plats més lleugers i frescos que els que vénen de gust durant l'hivern. "Però no només hi inclouem amanides", reivindica Alberto Vicente, xef del restaurant Castell de Ciutat, a la Seu d'Urgell.

I és que la imaginació dels cuiners lleidatans i la varietat de productes de temporada (autèntiques estrelles de l'estiu) permeten preparar tot tipus d'entrants com cremes i sopes fredes de meló o síndria, salmons fumats, gaspatxos de fruites roges o *carpaccios* de gambes, entre molts d'altres. De fet, els entrants són un dels plats preferits pels comensals a l'estiu, ja que els prefereixen per compartir en lloc d'un primer plat. D'aquests passen directament als segons, que també varien en aquesta

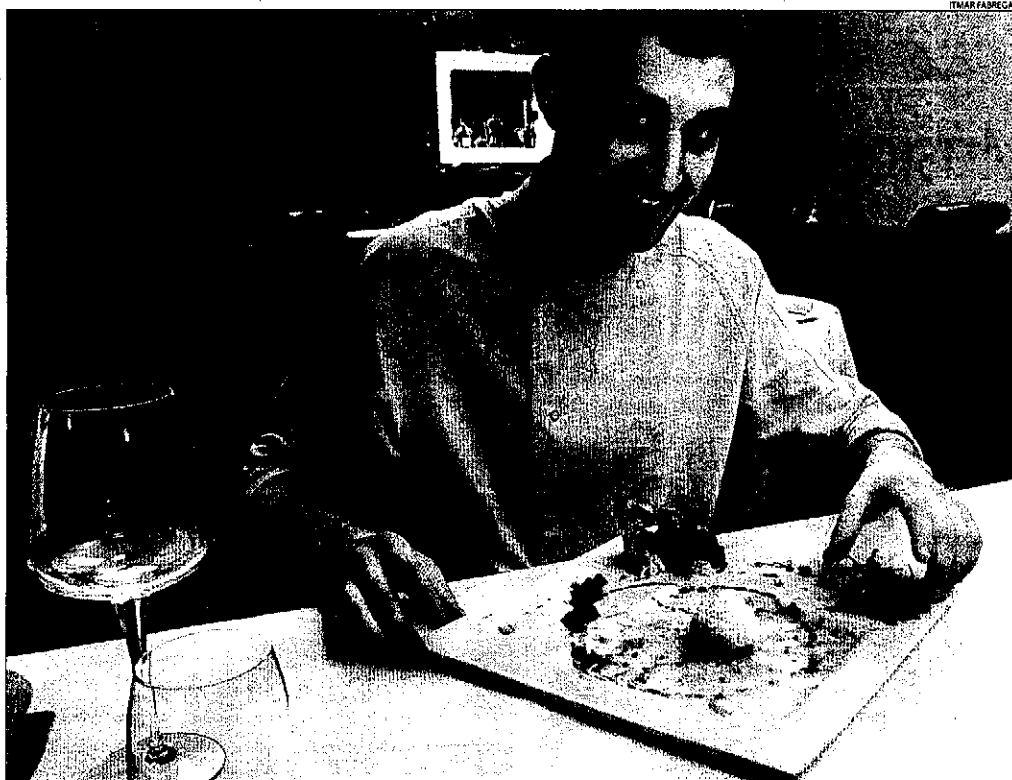
### ENTRANTS

Els gaspatxos, les cremes fredes i els 'carpaccios' complementen les amanides als entrants

època de l'any. "No fem tants guisats perquè no ve de gust", explica Xavier Benet, cuiner de l'Hostal Benet de les Borges Blanques. Preparen carns i peixos a la planxa amb acompanyaments al vapor, *steak tartare* (vedella crua), carns confitades o, fins i tot, aliments més típics de l'hivern cuinats d'una forma més estiuenca. "En el meu cas, sempre canvio la carta per a cada estació i la d'estiu dura des del juny fins a mitjans de setembre", assenyala Sergi Ramírez, de La Cuina d'en Sergi.

Per a les postres, els xefs de les comarques de Ponent ho tenen clar: cal substituir el xocolate durant els mesos de calor. I ho fan amb tot tipus de fruites protagonistes de l'època estival i combinades entre si. Una altra de les estrelles a la carta de postres són els sorbets, tradicionalment el de llimó però també d'altres sabors refrescants.

### EL MENÚ DE L'ESTIU



Sergi Ramírez, de La Cuina d'en Sergi, preparant, ahir al seu restaurant de Lleida, un 'carpaccio' de gambes com a entrant.

### ENTRANTS

#### Cremes fredes, amanides i tot tipus de 'carpaccios'

■ Contra la sufocant calor de l'estiu, uns bons entrants freds. Els restaurants lleidatans proposen tot tipus de cremes fredes i gaspatxos, amb originals ingredients com les fruites roges. També es poden trobar a les cartes estivals *carpaccios* de carn, gambes o salmó. No hi falten les tradicionals amanides estiuenques, però amb un toc d'imaginació.

### SEGONS PLATS

#### Confitats i planxa davant dels guisats

■ Dels entrants es passa directament a un segon plat en què, sens dubte, no tenen cabuda els guisats

amb els termòmetres dalt de tot. Fonamentalment es cuinen carns i peixos a la planxa que s'acompanyen de verdures al vapor. També s'ofereixen carns confitades i, fins i tot, es cuinen aliments tan típics de l'hivern com els peus de porc amb mètodes més estiuenques.

### POSTRES

#### Fruites fresques i sorbets en lloc de xocolate

■ Per a les postres, l'estiu no és sinònim de xocolate. Així que el dolç per excel·lència per acabar un àpat se substitueix per totes les fruites de temporada, combinades de diferents estils. A més, guanyen terreny els sorbets de llimó i altres sabors. El cas és que siguin refrescants.

#### Els primers plats deixen pas als entrants compartits durant els mesos de calor

■ Un altre dels particulars dels menús i cartes d'estiu és la desaparició, en moltes ocasions, dels primers plats. I és que els comensals prefereixen substituir-los durant els mesos de calor per uns entrants freds i compartits amb la resta de la taula. És la millor

manera, expliquen els cuiners, de passar a un segon plat sense fer un àpat copió.



Els entrants es prefereixen lleugers i amb poca quantitat.