

FRICANDÓ DE TERNERA AL VINO RANCIO



INGREDIENTES

Para 4 personas sin escrúpulos idiomáticos.

- 1 kg de ternera cortado fino (aleta, contraculata o morcillo del muslo).
- 1 cebolla.
- 2 tomates maduros.
- 1 paquete de boletus o senderuelas.
- 1 copa de vino rancio.
- 3 dientes de ajo.
- 1 puñado de almendras tostadas.
- Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra molida, laurel.



» Presumen los catalanes de que su fricandó es de origen medieval, aunque uno de sus principales ingredientes, el tomate, no llegó a esas tierras hasta finales del siglo XVII. Pero bueno, lo que sí es cierto es que, con o sin tomate, forma parte de su gran recetario tradicional. No es un plato popular sino burgués, incluso noble, ya que el pueblo no tenía acceso a la carne magra de ternera. El otro ingrediente imprescindible son las setas. Los más típicos son los *moixernons*, más conocidos como *perrechicos* o *seta de San Jorge*, pero el precio, la temporalidad y su escasez

NO HAY MISTERIO EN LOS INGREDIENTES. EN REALIDAD, SALVO QUE INTERVENGAN PRODUCTOS DE MALA CALIDAD QUE HARÍAN CUALQUIER PLATO INCOMIBLE, EL FRICANDÓ ES UN GUISOTE QUE SE PREPARA CON LO QUE ENCONTRAMOS INCLUSO EN EL SÚPER DE LA ESQUINA.

los hace de difícil acceso. De no poder acceder a ellos, se pueden usar boletus, senderuelas, trompetas, etcétera. Donde sí que hay muchas variaciones es en los líquidos. Unos ponen vino blanco, otros brandy, incluso cerveza, así que yo probé con vino rancio del Priorato, el De Muller, que enriqueció notablemente el plato. En Francia hacen una preparación que llaman *fricandeu*, pero que es como un paté de campaña, o sea, nada que ver con este plato.



Fricandeu.



Boletus.

LOS INGREDIENTES

No hay misterio en los ingredientes. En realidad, salvo que intervengan productos de mala calidad que harían cualquier plato incomible, el fricandó es un guisote que se prepara con lo que encontramos incluso en el súper de la esquina.

Quizá lo más complicado sean las setas, porque yo solo he visto cestas y cestas de setas frescas en algunas fruterías especializadas de La Boquería, pero siempre podemos recurrir a las liofilizadas, o sea, desecadas, entre las que destaco los boletus, muy comunes en todo establecimiento medianamente decente, y cuyo sabor es realmente definitorio. Más suaves, pero igualmente sabrosas, son las senderuelas, unas setas que ganan con el secado.

¿El resto? Pues lo que decimos siempre: el que pueda acceder a hortalizas de huerta, pues enhorabuena; el resto de los mortales tendrá que utilizar lo que haya en la frutería del súper. Y, sí, la diferencia es como de la noche al día.

PREPARACIÓN

Empezamos por rehogar la carne a fuego fuerte. No se trata de cocinarla, sino de tostarla para cerrar los poros y coger un poco de sabor churruscado, que le da mucha gracia. Incorporamos la cebolla picada gruesa y los ajos golpeados. Cuando esté hecha, y empezando a dorarse, añadimos los tomates pelados partidos en grueso y las especias. Se deja cocer un poco y se riega con el vino. Basta un hervor

para evaporar el alcohol; entonces agregamos las setas.

Tostamos las almendras y las majamos en el mortero. Se incorporan al guiso, que estará listo cuando la carne esté blandita.

Con los guisotes de carne y salsa espesa, lo que más me gusta es servirlos con *spätzle*, unos goterones de pasta fresca, fáciles de hacer sobre la marcha y típicos de la cocina alemana (allí los sirven con el *goulash*). Un sucedáneo son los gnocchi de patata, solo salteados con mantequilla; funcionan de maravilla como guarnición en platos de carne con salsa. Si no nos apañamos, se puede cocer



Orzo.

un poco de pasta pequeña. La ideal es el orzo, pero en España no se encuentra fácilmente, aunque los hermanos Torres digan que sí. Se pueden poner unas *orechiette*, que quedan monas, pero si no, lo que he puesto es un arroz basmati con puerro crudo, una solución que nos saca del apuro con dignidad. ■



VINOS RECOMENDADOS

Buen plato para los tintos, incluso los reservas, por ejemplo de la Ribera del Duero, aunque en España hay tantos vinos magníficos que es difícil elegir. Los de Toro son formidables y van como un guante a este plato. Hay uno muy interesante del Montsant, el Pinyeres Negre, de uvas Garnacha y Cariñena procedentes de viñedos viejos, con doce meses de crianza, que me parece el ideal. Además, cuesta 9 €, así que, la cuenta.