



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Bunyols

Els bunyols admeten diferents elaboracions, no sols les dolces, també poden ser salats

**J**a sé que anteriorment us he parlat de fer bunyols, però no podia no fer-ho essent demà Santa Úrsula, patrona de les verges.

I és que aquest cap de setmana s'ompliran els carrers del flaire dels productes dolços per antonomàsia de la tardor: els bunyols.

Així que, i no crec que a ningú li faci versa, avui us convido a fer bunyols (i si passau per casa nostra en tastareu algun «en directe».

De bunyols dolços tradicionals tenim els de patata o moniato i els de forn, de vent o lioneses. Però aquesta elaboració admet moltes varietats. Així que anem un a un.

### Bunyols de fregir (patata o moniato)

Són els bunyols tradicionals. Fregits dins oli ben calent i després empolsats amb sucre o regats amb mel. Alguns consells per a fer-los són: bulliu bé els tubercles i els passau per un passapurés però no pel turmix. Tant si els feis a mà com amb una cullera us heu d'ajudar d'un bol amb aigua tèbia per a poder fer les formes.

### Bunyols de forn (lioneses)

Aquests es fan amb una pasta xoux. Es cuinen al forn i es poden farcir de multitud de cremes. Alguns consells per a

fer-los són: un poc abans que estiguin cuinats, els heu de foradar amb una broqueta o escuradents per tal que l'aire surti del seu interior i quedin ben secs per dedins. Així en refredar-se no s'enfonsaran. La massa no du sucre així que al esser neutre es poden farcir tant de dolç com de salat.

Depenent de la forma es poden anomenar lioneses, palos, eclairs, profiterols, petit chou, crocquemouche, cruller; o bé formar un pastís clàssic anomenat Sant Honoré.

### Bunyols de fruites

Si agafau unes fruites fresques tallades a bocins grossos i les passau per una pasta d'aigua farina i cervesa (pasta Orly). Un cop fregides us quedaran un bunyols super bons que sols els hi faltaria un poc de sucre per damunt o una copeta de vi dolç d'acompanyament.

### Bunyols de peix

Bunyols o raoles són un altra forma d'elaborar aquests productes amb textures cruixents per defora i cremosos per dedins. Els més habituals són els bunyols de bacallà i les raoles de jonquillo.

Us recomano un bunyols de bacallà amb salsa romesco: <http://www.cuinant.com/bacallaambromesco.html>

I també unes raoles de jonquillo: 250 grams de jonquillo, 1 all, 1 grell (la part blanca i un poc de verd), 1 ou, 1 cullerada ben plena de farina, 1 cullerada rasa

de llevat químic (opcional), 4 branquetes de julivert, sal i oli d'oliva per fregir.

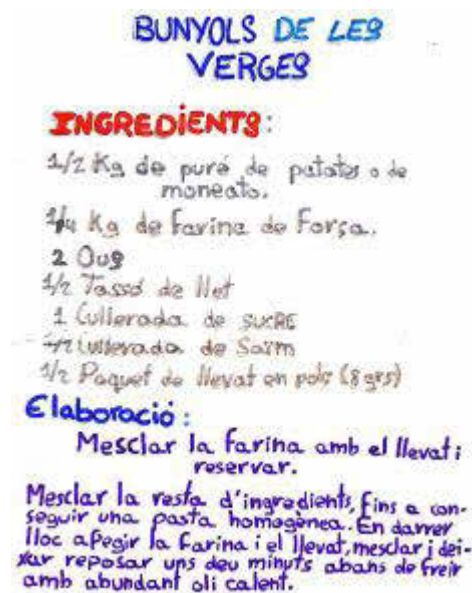
Preparació: Posau el jonquillo dins un colador molt fi; posau-lo davall l'aigua corrent i feis-hi passar aigua abundant per netejar-lo. Deixau-lo degotar una estona. Mentre, netejau el grell i el julivert i picau-los ben fins. Pelau l'all, eliminau-ne la part verda central i picau-lo ben fi. Posau el jonquillo ja ben degodat dins un bol. Afegiu-hi l'ou remenat, el julivert picat, l'all, el grell, la farina i el llevat artificial. Salau-ho i remenau-ho bé. Posau una pella al foc amb oli (us recomano emprar una pella antiadherent i fregir les raoles amb molt poc oli). En ser calent, abocau-hi cullerades de la preparació, intentant donar-los forma rodona o ovalada (al vostre gust). Quan prenguin consistència de la part de baix, girau-les i coeu-les de l'altre costat. A mesura que siguin cuites, feis-les degotar damunt paper absorbent.

### Bunyols de verdures

I de bunyols també en podem fer de verdures: per exemple de carabassó i formatge feta.

Ingredients: 1 carabassó, 1 ceba mitjana, 100 grams de formatge feta, 100 grams de formatge rulló de cabra, 2 ous, 60 grams de pa ratllat, 75 grams de farina de blat, 1 cullerada de julivert fresc picat, 1 cullerada d'herba-sana fresca picada, 1 cullerada d'anet fresc picat, oli d'oliva verge extra, sal i pebre negre acabat de moldre.

Picam per separat totes les verdures i les herbes. En un bol gran, afegim els formatges esmicolam, i mesclam. A continuació, incorporam els ous, les herbes aromàtiques, el pa ratllat i la farina. Mesclam amb l'ajuda d'una espàtula. Quan tinguem una massa més o menys compacta, afegim ara el carabassó i la ceba. Salpebram al gust. Hem d'aconseguir una massa homogènia. Agafam petites porcions de massa i anam fregint els bunyols, volta i volta, fins que estiguin daurats. En esser cuit els posam sobre paper de cuina absorbent, perquè deixin anar l'excés d'oli i servim en una plat i acompanyam amb una mica de salsa de iogurt o salsa Tzatziki.



## CUINA DE TEMPORADA:

# Diferents bunyols

### Bunyols de patata o moneato

#### INGREDIENTS

● 3 ous sencers, 125 grams de llet, 125 grams d'aigua, 500 grams de puré de patata, moneato o mesclat, 500 grams de farina fluixa, 30 grams de llevat de pa, un polset de sal, 1 cullerada de saïm, Oli per a fregir, sucre per a espolvorejar o mel per mullar.

#### ELABORACIÓ:

● Bulliu i pelau patates i moneatos i feis-ne un puré sec. S'ha de fer la pasta amb la patata i moneato encara tebi. Mesclau els ingredients de la massa fins a aconseguir una pasta homogènia, i ho deixau tovar 1 hora a temperatura ambient. Si voleu fer-ho d'un dia per l'altre posau la meitat de llevat i ho deixau, ben tapat, dins el refrigerador. Una hora abans de fregir ho treis i que agafi temperatura. Després feis unes bolletes amb l'ajuda d'una cullera i fregiu-les dins abundant oli calent. Un cop freds podeu afegir sucre o mel.

### Bunyols de forn- Lioneses- Profiteroles (pasta chou)

#### INGREDIENTS:

● 1 litre d'aigua, 800 grams de farina fluixa, 400 grams de saïm o mantega, entre 20 i 25 ous sencers, sal

#### ELABORACIÓ:

● Posau a coure l'aigua amb la sal i el greix. Un cop diluït aquest afegiu la farina (de cop) i deixau coure un 2 minuts sense deixar de remenar. Llavors (i fora del foc i essent un poc tèbia) anau afegint els ous 1 a 1 sense deixar de remenar. Un cop afegits tots els ous i amb l'ajut d'una màniga pastissera podeu anar fent les formes, sobre una placa amb paper de silicona o lleugerament untada amb saïm i coure a forn fort (190°C) uns 5 minuts. Una altra opció es fregir-los. Pel farciment podem emprar nata muntada o crema pastissera.



## ESCOLA DE CUINA:

### Més sobre bunyols:

- <https://www.elsoller.cat/opinio/2010/10/26/282095/la-part-mes-dol-a-de-la-tardor-els-bunyols.html> (Setmanari Sóller 26 d'octubre 2010)
- <http://www.cuinant.com/pdf/6%20octubre.pdf> (Setmanari Sóller 6 d'octubre 2012)
- [http://www.cuinant.com/pdf/octubre13%20\(2\).pdf](http://www.cuinant.com/pdf/octubre13%20(2).pdf) (Setmanari Sóller 12 d'octubre de 2013).
- <http://www.cuinant.com/pdf/22%20octubre%2016.pdf> (Setmanari Sóller 22 d'octubre de 2016).
- [http://www.cuinant.com/bunyols\\_borrajatja.htm](http://www.cuinant.com/bunyols_borrajatja.htm) (Bunyols de borrajá).
- <http://www.cuinant.com/bunyols%20de%20poma.html> (bunyols de poma)
- <http://www.cuinant.com/pdf/bunyols%20de%20sobrassada%20i%20mel.pdf> (Bunyols de sobrassada i mel).