Truita de xicoies

Gastronomia | 11/04/2025



Una recepta tradicional del Pirineu i de les valls d’Andorra

La truita de xicoies és una elaboració senzilla i saborosa, molt arrelada a la cuina de muntanya, especialment a les valls del Pirineu i d’Andorra. Es prepara amb xicoies de muntanya, una planta silvestre que brota quan es fon la neu i que té un gust amarg i fresc molt característic.

Ingredients

4 ous

1 manat de xicoies

Oli d’oliva o llard

Sal

Elaboració

Renteu bé les xicoies, traient-ne les arrels i les parts més dures. Poseu una paella al foc amb una mica d’oli o llard i fregiu-hi les fulles, tot tapant lleugerament la paella perquè s’estovin millor.

Quan les xicoies estiguin ben sofregides, afegiu-hi els ous batuts amb una mica de sal. Coeu la truita per ambdós costats fins que quedi ben rosseta i al punt. Serviu-la ben calenta.

Notes

Si feu servir oli d’oliva, podeu afegir-hi una mica de cansalada grassa o blanca, tallada a daus molt petits, per potenciar el sabor.

Les xicoies també es poden menjar en forma d’amanida, escaldades i amanides amb oli, vinagre i sal, una altra manera deliciosa de gaudir-ne durant la seva curta temporada.

Autor: Redacció