

Truita de patates sense ou tradicional

written by Joan Vicens Agustí Enríquez



Truita de Patates Sense Ou – Receita Històrica i Vegana

Truita de Patates Sense Ou

De plat de necessitat a delícia vegana

Històric

Vegà

Sense gluten (opcional)

Una recepta amb història

Durant la Guerra Civil i la postguerra, la manca d'ous i altres aliments bàsics va fer que la gent aprofités el que tenia a mà: patates, farina i ingredients humils. Així va néixer la **truita de patates sense ou**, coneguda també com a "*truita de pobresa*".

Avui, aquest plat de subsistència s'ha reinventat com una opció moderna per a vegans i per a qui busca reduir el consum de productes animals. La versió contemporània manté l'esperit de la recepta original, però amb petits ajustos que la fan encara més nutritiva i sabrosa.

Recepta de la Truita de Patates Vegana

Ingredients

- 3 patates grosses
- $\frac{1}{2}$ ceba grossa (opcional)
- 3 cullerades soperes de farina de cigró (o farina)
- 150 ml d'aigua o llet vegetal
- $\frac{1}{2}$ culleradeta de cúrcuma (donar el color d'ou)
- Sal, pebre i julivert al gust
- Oli d'oliva verge extra
- *Opcional:* 1-2 cullerades de llevat nutricional (en venen amb B12 afegit)

Preparació

1. **Pelar i llescar** les patates a làmines fines i la ceba en juliana.
2. **Cuinar** les patates i la ceba en una paella amb oli fins que siguin meloses (o bullir-les abans per estalviar temps).
3. **Preparar la massa:** En un bol, barrejar la farina, l'aigua (o llet vegetal), la cúrcuma, sal i pebre fins a obtenir una mescla homogènia.
4. **Incorporar** les patates cuites a la massa i remenar bé.
5. **Fregir la truita:** Escalfar oli en una paella antiadherent, abocar la mescla i estendre-la com una truita tradicional.
6. **Coure** a foc suau uns 5 minuts per costat, fins que estigui daurada.

Consell del xef

Per una versió més lleugera, pots coure la truita al forn (180°C, 20 minuts).

Acompanyada amb allioli vegà o una amanida fresca, es converteix en un plat complet i ple de sabor.

Recepta tradicional adaptada a la cuina moderna | Cuina Històrica