PANADONS D'ESPINACS

Gastronomia | 21-08-2024 | 17:13



Panadons d'espinacs / EXPOGourmet

Els panadons són una elaboració típica de pasta farcida de les terres de Ponent. A l'Urgell i altres comarques encara es preparen avui en dia, especialment per Dijous Sant, tot i que són tan bons que també se'n fan en altres ocasions. A la resta dels Països Catalans es troben elaboracions similars, tant salades com dolces, com els pastissets, les crestes, les panadetes (o panetes), els cocarrois, els robiols, les empanadilles, les panades, els cocots, les casquetes, entre d'altres. A Grècia, Turquia i el Magrib hi ha elaboracions molt semblants, fins i tot amb el mateix farcit, la qual cosa suggeriria un origen àrab. A Itàlia també els trobem amb noms com cialzons (al Friül), calzoni (al sud, reforçant l'origen turco-àrab) i altres variants com calzoncini, calzucieddi, calzengiide, etc.

Ingredients

200 g de pasta de pa per cada panadó (aproximadament)
1 kg d'espinacs (aproximadament)
50 g de panses
50 g de pinyons
1 culleradeta de sal
Oli

Elaboració

Cal rentar bé els espinacs el dia anterior i salar-los perquè deixin anar l'aigua, tot esprement-los molt bé amb les mans. Col·loqueu la quantitat pertinent en un cercle de pasta aplanada sobre una superfície enfarinada, juntament amb unes quantes panses i pinyons, i un raig d'oli per assegurar que el farcit quedi sucós. Podeu aplanar la pasta amb un corró; ha de quedar ben prima, d'uns 3

mm, i d'uns 25 cm de diàmetre.

Formeu el panadó doblegant la pasta per la meitat, de manera que quedi com una mitja lluna, i premeu les vores amb els dits per segellar-les. Poseu els panadons en una llauna ruixada amb oli; també podeu untar els panadons per sobre. Feu-los coure a forn mitjà, prèviament escalfat a 180 ºC, durant mitja hora.

Notes

Podeu afegir un polsim de pebre, all i julivert picat.

Si feu el plat al moment, escaldeu abans els espinacs i talleu-los; també els podeu saltar a la paella. Les panses les podeu posar en remull uns 30 minuts i després passar-les per la paella perquè s'estufin. Si feu servir espinacs crus, haureu de deixar els panadons més temps al forn a una temperatura més baixa.

Al País Valencià i a les Balears, els cocarrois, pastissets i robiols es poden farcir amb tonyina, sofregit, ou dur, pèsols, espinacs o bledes, plantes silvestres (com xicoires, pastanagues), tomàquet, pebrot, coliflor, carn, etc.

En tots els casos, aquestes delicioses pastes es conserven més d'un dia.

Si voleu fer la pasta de panadons a casa, pasteu 1 kg de farina, 2 ous, 1 dl d'oli (aproximadament), 15 g de llevat, una xicra de cafè i un polsim de sal.

També se'n fan de carabassa, igualment deliciosos.

Autor: Jaume Fàbrega