

Adiós a la tortilla en Cataluña: este es el plato típico de los Pirineos que debes probar si estás por la zona

Una receta que ha alimentado a los vecinos de la Cerdanya durante dècades



Receta típica de los Pirineos **FOOD AN GLORY / YOUTUBE**

A.S/TRESB

En los Pirineos catalanes hay platos que explican mejor el territorio que cualquier folleto turístico. Basta con sentarse a comer en la Cerdanya, una de las comarcas de montaña más extensas de Cataluña, para entender qué se cultiva, qué se cría y cómo se ha alimentado la población durante décadas.

Entre todos ellos hay un plato que sigue apareciendo en cartas y menús cuando llega el frío y que muchos viajeros descubren casi por casualidad al pedir algo típico de la zona.

¿CUÁL ES EL PLATO TÍPICO DE LOS PIRINEOS?

El plato en cuestión es el trinxat de la Cerdanya, una elaboración tradicional de esta comarca del Pirineo catalán, donde muchos

municipios superan los 1.000 metros de altitud. Su nombre proviene del verbo 'trinxar', que en catalán significa triturar o machacar, una pista directa sobre cómo se prepara.

El trinxat combina ingredientes básicos y habituales en las despensas de montaña del Pirineo de [Cataluña](#): col verde de invierno y patata, que se integran hasta formar una masa compacta que después se dora en una sartén con grasa de cerdo. La receta se termina coronándola con panceta o butifarra.

En muchos restaurantes de la Cerdanya se sirve como plato principal durante los meses fríos. Es habitual encontrarlo en cartas de establecimientos de Puigcerdà, capital comarcal con más de 10.000 habitantes, y en municipios como Bellver de Cerdanya, Alp o Llívia. El resultado es contundente y pensado para aportar energía en climas donde las temperaturas pueden ser bajo cero en invierno.

ESTOS SON LOS INGREDIENTES QUE NECESITAS PARA HACER EL TRINXAT DE LA Cerdanya

La **receta tradicional**, tal y como recogen **medios especializados en gastronomía** y establecimientos de la zona, parte de pocos ingredientes. Para **cuatro personas** se necesitan los siguientes ingredientes:

- **Una col verde** de invierno mediana, limpia y cortada en trozos.
- **Un kilo de patatas** peladas y troceadas.
- **Panceta fresca, tocino o butifarra**: Unos 150-200 gramos, según el gusto.
- Dos o tres **dientes de ajo**.
- **Sal al gusto**.

La elaboración es sencilla y no exige grandes conocimientos de cocina, aunque sí cierta destreza al darle la vuelta en la sartén. La masa es flexible y permite recomponerla con facilidad si se agrieta.

Para prepararlo, se hierven la col y las patatas en agua con sal durante unos 20 o 30 minutos, hasta que estén tiernas. Se escurren bien y se machacan juntas hasta obtener una mezcla homogénea y compacta.

En una sartén amplia se doran los ajos y la panceta, que aportará la grasa necesaria; parte de esa carne puede reservarse para el final. En la misma sartén se incorpora la mezcla, se aplana formando una tortilla gruesa y se cocina a fuego medio hasta que esté dorada

por ambos lados. Antes de servir, se añade por encima la panceta o una butifarra a la plancha, según la opción elegida.

LA HISTORIA DETRÁS DE LA RECETA DEL TRINXAT

El trinxat está ligado a la cocina de aprovechamiento de la Cerdanya. Las primeras referencias escritas al plato se sitúan a finales del siglo XIX, aunque su origen es anterior y vinculado al ámbito rural. La col y la patata, resistentes al frío, junto con el cerdo procedente de la matanza anual, conformaron durante décadas la base de esta receta, que se consolidó como habitual en invierno en la comarca.

Con el paso del tiempo, el plato salió del ámbito doméstico y pasó a las cartas de restaurantes, hasta convertirse en uno de los emblemas gastronómicos de la Cerdanya y del conjunto de los Pirineos catalanes.

Hoy puede probarse en establecimientos como Ca l'Eudald, en Alp, o Cal Cofa, en Puigcerdà, donde forma parte habitual de la oferta de cocina tradicional. Desde 1996, Puigcerdà acoge cada invierno la Festa del Trinxat, una cita dedicada a esta receta que reúne a restaurantes y vecinos de la comarca.

Más allá de su origen humilde, el trinxat sigue presente en la cocina de la zona y actúa como un reflejo directo de la despensa y del clima de la Cerdanya.