El Mundo, 22/11/26

Carmen, cocinera, sobre el trinxat: "Hay que chafar todo por separado porque la col suelta muchísima agua y es conveniente que nos quede seca"

Una receta que pasa de generación en generación y que mejora mucho con este consejo

Hay platos que pasan de generación en generación y que seguimos preparando como aprendimos en casa, muchas veces a ojo. El trinxat es uno de ellos, aunque incluso en estas recetas de siempre hay pequeños trucos que pueden mejorar el resultado.

Carmen, de **El Forner de Alella**, comparte los suyos mientras prepara este **plato tradicional de Cataluña**. Su explicación se centra en cómo tratar las verduras para conseguir una buena textura antes de terminar la elaboración en la sartén.

¿QUÉ ES EL TRINXAT DE LA CERDANYA?

El **trinxat de la Cerdanya** es un plato típico de esta **comarca del Pirineo catalán** que se elabora con **col de invierno**, patatas y tocino, una combinación que se cocina primero en agua y después se rehoga. Las verduras se aplastan y se mezclan con la grasa de freír la carne, que aporta sabor al plato. Se puede servir con el tocino por encima o dorarlo por ambas caras hasta darle una forma parecida a la de una tortilla.



Col de invierno**ARINA KRASNIKOVA** / **PEXELS**

Existen distintas variantes, como añadir ajo picado al freír el tocino o acompañar el plato con **butifarra negra** pasada por la sartén. Aunque la **base de patata** y col se mantiene, los acompañamientos y el acabado cambian según la receta, y en la de Carmen se utiliza panceta ibérica para la mezcla y beicon crujiente para servir por encima.

ESTOS SON LOS CONSEJOS DE CARMEN PARA LA ELABORACIÓN DE UN RICO TRINXAT

Para preparar su receta, la **cocinera** utiliza una col de un kilo, 500 gramos de patatas, tres dientes de ajo, cuatro lonchas de beicon y 100 gramos de panceta ibérica, además de aceite de oliva y sal.

La preparación comienza retirando el tronco central de las hojas de col y cortándolas. Después se pelan las patatas, se trocean en porciones grandes y se lavan ambas verduras. Carmen pone **dos ollas con agua** al fuego y añade sal cuando empieza a hervir, de manera que cada ingrediente se cuece en su propio recipiente.

El **tiempo orientativo de cocción** es de entre **15 y 20 minutos**, aunque hay que comprobar que las patatas estén tiernas antes de sacarlas. Después llega el consejo principal de Carmen, que recomienda chafar las verduras por separado, presionando la col para

que suelte el agua antes de mezclarla con las patatas. Así evita incorporar ese líquido al resto de la preparación.

¿POR QUÉ HAY QUE CHAFAR LA COL POR SEPARADO AL PREPARAR EL TRINXAT?

Carmen vuelca la **col** en un escurridor y la presiona para que vaya soltando el **exceso de agua**. Esta operación se hace antes de juntarla con las patatas, aprovechando que el líquido puede salir a través del recipiente. Cuando ya está escurrida, la incorpora a la fuente y aplasta ambas verduras con un tenedor, dejando algunos trozos en la mezcla.

Con las verduras preparadas, lamina los ajos y corta la **panceta ibérica** en dados. Después calienta un poco de aceite de oliva en una sartén grande y añade primero el ajo. "Antes de que los ajos se doren", indica Carmen, incorpora la panceta y sigue removiendo. A continuación, agrega la mezcla de col y patata.

A partir de ahí, trabaja el conjunto como una **tortilla**, dejando que se fría por una cara y dándole la vuelta para cocinar la otra. En una segunda sartén tuesta las **lonchas de beicon** y las deja sobre papel absorbente para retirar la grasa sobrante. Las coloca encima del trinxat al servir, como acabado de su receta.

Una **receta tradicional** como el trinxat siempre es un acierto, sobre todo cuando llega el frío y apetece un plato de los de toda la vida. Si además aplicamos los **consejos de Carmen** para que quede todavía más rico, el éxito en la mesa está asegurado.