




DE L'AINA


Menjar bé, per sentir-se millor



RECEPTA: PÈSOLS OFEGATS

INGREDIENTS:

 45 min

 4 pax

- 2 kg de pèsols amb tavella (700 g de pèsols desgranats)
- 1 manat d'all tendre
- 200 ml de brou vegetal
- 2 unitats de ceba tendra
- Oli d'oliva i sal al gust
- 1 botifarra negra (opcional)

ELABORACIÓ:

1- Els infants poden participar en aquesta recepta ajudant a desgranar els pèsols de les tavelles, que serà el primer pas a fer.

2- Mentre ells van desgranant, posem una paella al foc amb un raig d'oli d'oliva.

3- Quan l'oli estigui calent, afegim l'all tendre (tallat prèviament) i deixem que es vagi sofregint durant 2-3 minuts.

4- Tallem la ceba a daus petits i l'afegim a la paella. Ho deixem coure tot junt a foc fluix durant uns 10 minuts i anem remenant perquè no se'ns enganxi.

5- Passat aquest temps, afegim els pèsols desgranats, el brou vegetal i un pessic de sal i ho deixem coure tot plegat a foc lent i amb la cassola tapada durant 10 minuts més. Si es vol, en aquest punt també es pot afegir la botifarra negra.

CONSELL:

Si cuinem aquesta recepta sense botifarra negra, parlaríem d'un fantàstic primer plat de temporada que podríem acompanyar d'un peix o d'una carn magre de segon.

En cas que preferim fer la recepta amb la botifarra negra, tindríem un plat únic ric en proteïnes que podria anar acompanyat d'una amanida.

Bon profit!