



GRÀCIES

Des del Baix Llobregat

Cassoleta de conill, amb carxofes, pèsols i farigola

Ingredients per a 4-6 persones

- 1 conill tallat a trossos
- 1 ceba i 4 tomàquets madurs (tomàquet triturat en conserva, si no és temporada de tomàquet)
- 400 g de pèsols
- 4-6 carxofes
- 4 grans d'all
- 1 got de vi blanc
- 1 fulla de llorer, 1 brot de farigola i ½ cullerada sopera d'orenga
- 1 llimona
- 1 got d'aigua o brou vegetal
- 6 cullerades soperes d'oli d'oliva verge, pebre negre i sal iodada

Elaboració

1. Es pela i es pica la ceba.
2. Es ratllen els tomàquets (o el tomàquet triturat).
3. Es poleixen les carxofes traient les fulles externes i procurant de deixar-hi només les fulles més tendres. Se'n tallen els troncs i uns 2-3 cm de les puntes. Es tallen en forma de grills i es posen en remull amb una mica d'aigua i suc de llimona.
4. En una cassola amb l'oli s'enrosseix el conill condimentat amb pebre (i una mica de sal, si es desitja).
5. Es reserva, i en el mateix oli s'hi cou la ceba, el tomàquet i s'hi afegeix el vi. Es cou durant uns 10 minuts a foc suau.
6. S'hi afegeix el conill i un got d'aigua o brou, i es deixa coure uns 15-20 minuts.
7. S'hi afegeixen les carxofes i els pèsols, la farigola, el llorer i l'orenga i es cou tot uns 8-10 minuts més.

Comentari :Aquesta recepta incorpora hortalisses de gran qualitat i molt riques en fibra com les carxofes i llegums frescos com els pèsols, a més del conill que és una carn blanca i molt magra. Aquesta combinació fa que aquesta recepta es converteix en un plat molt complet, saludable i amb ingredients de plena temporada.

Recepta disponible a: [Salut amb Fruites i Verdures](#). Agència de Salut Pública de Catalunya.



GRÀCIES

des del Baix Llobregat

Arròs amb carxofes i bolets

Ingredients per a quatre persones

- 300 g d'arròs
- 1 ceba gran
- 3-4 carxofes mitjanes
- 30-40 g de bolets secs (ceps, rossinyols, moixernons, etc.)
- 4-6 cullerades soperes d'oli d'oliva verge, pebre negre i sal iodada

Elaboració

1. Poseu els bolets en remull en aigua freda i al foc.
2. Quan l'aigua bulli retireu-los i escorreu-los.
3. Peleu i piqueu la ceba ben menuda i també netegeu i tal·leu les carxofes.
4. Poseu l'oli, la ceba i una mica més tard les carxofes en una cassola de fons gruixut i deixeu-ho coure a foc lent i tapat.
5. Quan la ceba estigui ben transparent, poseu-hi els bolets, salteu-los i més tard afegiu-hi l'arròs i remeneu-ho bé. Afegiu una mica de pebre negre i sal. Deixeu que l'arròs s'impregni del sofregit.
6. Afegiu-hi l'aigua dels bolets, colada (aproximadament dues vegades més d'aigua que d'arròs) i poseu la cassola al forn prèviament escalfat, durant uns quinze o setze minuts.
7. Traieu-la del forn, tapeu-la i deixeu-la reposar cinc o vuit minuts.

Comentaris

Us proposem una recepta senzilla i molt saborosa que compta amb excel·lents i saludables ingredients com la carxofa, la flor de les hortalisses d'hivern i els bolets que aporten intensitat de sabor i aroma al plat. **De la carxofa, es pot aprofitar tot!** Amb les fulles que es retiren, ben rentades, es pot preparar brou per afegir a l'arròs o a altres preparacions com guisats i estofats, etc.

És un plat adequat i de molt bona acceptació, per a totes les edats.

Recepta disponible a:

[Salut amb Fruites i Verdures](#). Agència de Salut Pública de Catalunya.