

CONGRE ASSAFRANAT AMB MONGETA TENDRA

Ingredients per a 4 persones (375 calories per ració)

1 kg de congre en quatre trossos
400 gr de mongeta perona a trossos
4 grans d'all, 4 picos i una mica de safrà per la picada
Oli d'oliva i un got de vi blanc

El congre, com més gran sigui millor i agafar només els trossos de sota el cap, ja que sinó hi han massa espines.

En una cassola poseu-hi les mongetes, amaniu-les amb sal, oli i una mica de pebre negre, tireu-hi el got de vi i els grans d'all i deixeu que cogui tapat durant 10 minuts. Retireu els grans d'all.

Col·loqueu el congre (salat i amanit amb una mica d'oli) a sobre i continueu la cocció deu minuts més. Mentrestant prepareu una picada amb els grans d'all reservats, els picos i el safrà i el diluiu-lo amb una mica d'oli.

Adjuntem la picada a la cassola, barregem bé i amb l'ajuda d'una cullera salsegem el peix amb el suc.



Ingredients



Congre assafranat amb mongeta tendra