

ESTOFAT DE CUIRO DE RAP AMB CIGRONS

Ingredients per a 4 persones (530 calories per ració)

800 gr de cigrons bullits
400 gr de pell de rap tallada a trossets
200 gr de ceba picolada
100 gr de tomata ratllada
4 grans d'all, pa torrat i julivert per a la picada

A la peixateria demaneu que us donin la pell de rap que normalment no la utilitzen. Talleu-la a trossets amb l'ajuda d'unes tisores.

En una cassola poseu a fregir a foc mitjà els trossos de pell de rap amb oli abundant . Després d'un parell de minuts afegiu la ceba i la tomata, saleu i deixeu-ho coure tapat durant 20 minuts.

Podeu fer la picada en un vas de pímer afegint una mica d'aigua i oli.

Afegiu la picada i els cigrons, rectifiqueu de sal i feu-ho coure tot plegat cinc minuts més.



Ingredients



Estofat de cuiro de rap amb cigrons