

RAP AMB CARXOFES

Ingredients per a 4 persones (420 calories per ració)

4 cues de rap de ració

8 carxofes

Un rovell d'ou

All, ceba, tomata, pebre, un raig de xerès, oli d'oliva i una mica de julivert

Amb els retalls de polir les cues de rap es prepara una mica de fumet posant-los a bullir 15 minuts amb 150 ml. d'aigua.

En una cassola fregim les cues, salpebrades en oli abundant. Després de donar la volta afegim un gra d'all, mitja ceba, un tomacó i ruixem amb el xerès. Seguidament abaixem el foc i deixem coure a poc a poc uns 5 minuts. Reservem les cues i continuem el xup-xup 15 minuts més. Ho passem tot pel "xino" i reservem la salsa resultant.

A la mateixa cassola fem coure les carxofes salpebrades amb el fumet i un bon raig d'oli a foc mitjà fins que quedin fetes però amb una mica de consistència.

Finalment afegim les cues a la cassola, les salsegem amb la salsa reservada i tirem per sobre un allioli negat que hem fet al morter amb un gra d'all xafat, un rovell d'ou, oli i una mica de julivert picat. Dos minuts més de cuita suau, i ja està.



Ingredients



Rap amb carxofes