

RAP ROSTIT AMB MONGETES DEL GANXET

Ingredients pe a 4 persones (470 calories per ració)

800 gr de rap tallat en 4 trossos d'uns 200 gr cada un

200 gr de mongetes del ganxet en cru (podeu utilitzar 400 gr de mongetes bullides)

Una ceba petita, un gra d'all, una pastanaga i una mica de llorer i farigola per coure les mongetes

Una ceba petita, un tomacó, un gra d'all, un troç de pebrot verd o vermell i una copa de xerès pel rostit

100 gr de tomata ratllada, 25 gr d'all picolat i una culleradeta de cafè de pebre vermell dolç pel sofregit

Poseu les mongetes a remullar 12 hores abans de coure-les. Les haureu de bullir juntament amb la ceba, la pastanaga, el gra d'all i les herbes, cobertes amb esgreix d'aigua freda i amb sal des de bon començament. Han de bullir a foc molt lent tota l'estona; controleu la cuita que pot durar entre una hora i hora i mitja.

En una paella feu un sofregit amb oli, l'all picolat i quan comenci a estovar-se afegiu-hi la tomata ratllada. Al cap d'uns 20 minuts de fer xup xup apagueu el foc i incorporeu el pebre vermell dolç. Reserveu.

En una cassola amb força oli fregiu pels dos costats, els talls de rap salpebrats; incorporeu la ceba, el tomacó, el pebrot i el xerès i al cap d'un minut, reserveu els talls de rap, tapeu i abaixeu el foc al mínim; ha de coure uns 30 minuts fins que les verdures siguin ben toves. Passeu la salsa resultant pel colador xinès, torneu les mongetes i el rap a la cassola, afegiu-hi el sofregit i deixeu-ho coure tot plegat un parell de minuts més.

Si noteu que falta una mica de salsa podeu afegir-hi una mica de brou de la cuita de les mongetes.



Ingredients



Rap rostit amb mongetes del ganxet