



CONILL AMB PÈSOLS I CARXOFES

Receptari de primavera. Diputació de Barcelona.

Ingredients per a quatre persones

- 1 conill tallat a trossos
- 1 ceba
- 4 tomàquets madurs
- 400 g de pèsols
- 4 carxofes
- 4 grans d'all
- 1 got de vi blanc
- 1 fulla de llorer
- 1 brot de farigola
- 1 llimona
- 1 got d'aigua
- 1/2 cullerada soperera d'orenga
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- sal
- pebre



Preparació prèvia

Peleu i piqueu la ceba.

Ratlleu els tomàquets.

Poliu les carxofes traient-ne les fulles externes i procurant deixar només les més tendres. Talleu els troncs, uns 2-3 cm de les puntes, i la resta en forma de grills. Poseu-les en remull amb aigua i el suc de la llimona.

Elaboració

En una cassola amb l'oli poseu a enrossir el conill condimentat amb sal i pebre.

Reserveu-lo, i en el mateix oli coeu la ceba, el tomàquet i el vi, durant uns 10 minuts a foc suau.

Afegiu-hi el conill i un got d'aigua i deixeu-lo coure uns 15-20 minuts.

Afegiu les carxofes i els pèsols i coeu-ho uns 8-10 minuts més.

Presentació

Serviu racions d'unes dues peces de conill acompanyades de pèsols i carxofes.