



POPETS AMB CARXOFES

Receptari de menús saludables amb plats típics de la cuina catalana. Diputació de Barcelona

Ingredients per a quatre persones:

- 500 g de popets
- 8 cors de carxofes de llauna
- 2-3 gots de fumet de peix
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre

Preparació prèvia

Bulliu els popets amb una mica de sal per estovar-los.
Netegeu els cors de carxofa amb aigua suficient per treure'ls l'acidesa de la conserva i talleu-los a trossets petits.

Elaboració

Talleu els popets a trossets petits i salteu-los amb oli d'oliva.
Afegiu els cors de carxofa als popets i salteu-ho tot junt. Afegiu-hi sal i pebre al gust.
Afegiu-hi el fumet de peix i deixeu-ho coure uns 40 minuts fins que quedi una mica espès.

Presentació

Presenteu-ho en un bol o en un plat fondo.

