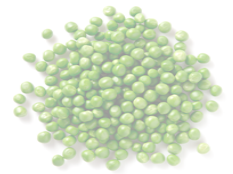




ESCUDELLA I CARN D'OLLA

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



Ingredients per a quatre persones

100 g de galets

Aigua

Per al brou:

½ gallina petita

1 os d'espina i un altre de pernil

500 g de carn per al brou (pollastre, porc, vedella...)

200 g de cansalada viada

200g de cigrons remullats o mongetes remullades de la nit anterior

4 pastanagues

1 branca d'api

2 porros

6 fulles de col

3 patates

Per a la carn:

200 g de carn picada de vedella

200 g de carn picada de porc

1 ou

All, julivert i sal

Llet

2 llesques de pa de pagès de quilo

Farina



Preparació prèvia

Es renten i pelen les verdures. Es pelen les patates.

Elaboració

Poseu al foc una olla grossa amb aigua i sal, la gallina, la carn del brou, els ossos i la cansalada.

Quan bulli, escumeu-ho. Ho tapeu i deixeu que es cogui a foc lent durant 1 hora aproximadament.

Mentrestant, prepareu la pilota: barregeu la carn picada amb all i julivert ben picat. Afegiu a la barreja la molla de pa sucada amb llet, barregeu-ho i xafeu-ho amb la forquilla.

Quan tingui certa consistència, saleu-ho i afegiu-hi ou batut. Barregeu-ho bé fins que li pugueu donar la forma de pilota. Enfarineu-la i reserveu-la.

Quan faci 1 hora que bull el brou, afegiu-hi els cigrons o les mongetes en una malla. Deixeu-lo bullir una hora més.

A continuació, afegiu-hi les verdures pelades i rentades, menys les patates.

Al cap de mitja hora que torni a bullir, afegiu-hi la pilota i les patates.

Rectifiqueu-lo de sal, si cal.

Quan les patates estiguin cuites, aproximadament uns 30 minuts després, ja tindreu el brou a punt.

Coleu el brou i poseu-lo en una altra olla a bullir. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi els galets. Deixeu-ho coure fins que estiguin cuits (màxim 15 minuts).

Poseu la carn d'olla, les verdures i els llegums. en una safata

Presentació

Serviu la sopa de galets en un plat fondo o en una tassa per a brous. A banda presenteu la safata, amb la carn i la verdura.