



/14/ CIGRONS AMB FONOLL

El cigró és un llegum amb importants qualitats culinàries i nutritives. Ric en proteïnes, en midó i en lípids, sobretot d'àcid oleic i linoleic, vitamines i minerals. La combinació amb verdura és molt favorable. En aquesta recepta destaca el bulb de fonoll cuït i també cru com a toc final, que fa el plat més fàcil de digerir.

Recepta per a quatre racions

Ingredients

- 1 pot gran de cigrons cuïts Cal Valls
- 2 cebes tallades en mitja lluna o a la juliana
- 1 bulb de fonoll
- 3 pastanagues tallades a rodanxes de 3 mm
- ½ carbassó, tallat primer en quatre parts al llarg i després a trossos d'1 cm
- Oli d'oliva verge extra de primera pressió en fred
- Sal marina
- Decoració: les fulles tendres del fonoll tallades fines

Elaboració

Retirar les fulles seques externes del fonoll, partir-lo per la meitat de dalt cap a baix i treure la part tendra de les fulles verdes. Reservar-les.

Tallar les fulles exteriors i les tiges horitzontalment de forma fina, perquè són molt fibroses. L'interior tendre del bulb es pot tallar verticalment en trossos d'1 cm.

Saltejar la ceba durant 12 minuts en una cassola amb una mica d'oli d'oliva i sal marina. A continuació afegir primer el fonoll, després les pastanagues i finalment el carbassó. Baixar el foc al mínim i tapar la cassola. Deixar que es cogui durant uns 35-45 minuts comprovant que no hi falti aigua.

Afegir els cigrons cuïts i barrejar-ho tot amb delicadesa. Pujar el foc i escalfar durant uns 5 minuts.

Servir el plat calent amb un raig d'oli i decorar-lo amb la fulla picada del fonoll.