

CABRIT A LA CASSOLA

Ingredients per a quatre persones (350 calories per ració)

1,2 kg. de cabrit tallat en 12 talls

Una ceba tallada a llunes

Un pebrot verd tallat a trossos

2 tonacons tallats a trossos

4 grans d'all tallats a llunes

Una fulla de llorer, una branca de farigola i una de romaní

Oli d'oliva, sal i pebre

Salpebrar el cabrit i fregir-lo en una cassola amb oli abundant fins que agafi un bon color. Afegir verdures i herbes (foto 1), donar un parell de voltes, baixar el foc al mínim i deixar coure , tapat i a poc a poc durant 50 minuts. De tant en tant donar la volta als talls de cabrit.



Ingredients



Foto 1



Cabrit a la cassola