

CAP I POTA I TRIPA DE VEDELLA AMB CIGRONS (Recepta de la Ció Pallarés)

Ingredients per a 4 persones (630 calories per ració)

1.400 gr. de cap i pota ja cuïta
250 gr. de tripa ja cuïta
400 gr. de ceba picolada
250 gr. de tomata madura triturada
300 gr. de pebrot vermell tallat a daus
150 gr. de pebrot verd tallat a daus
300 gr. d'albergínia tallada a daus
200 gr. de cigrons cuïts
Oli d'oliva, sal, un bitxo i una copa de xerès

En una cassola poseu la ceba a potxar amb oli fins que quedi ben caramel·litzada i reserveu. En una paella amb oli sofregiu el pebrot vermell i verd, i al cap d'uns minuts l'albergínia i ho deixeu coure uns deu minuts. Afegiu la tomata i la ceba confitada i continueu la cocció. Parar quan el pebrot i l'albergínia encara tinguin una mica de consistència. En una altra cassola fregiu a foc viu la tripa i el cap i pota, tireu-hi el bitxo i la copa de xerès, abaixeu el foc i deixeu-lo fent xup-xup uns trenta minuts. Després hi aboquem tot a sobre menys els cigrons, i deixem coure 10 minuts a foc suau, afegim-hi els cigrons i parem el foc cinc minuts més tard.



Ingredients



Plat acabat