

FRICANDÓ

Ingredients per a 4 persones (520 calories per ració)

750 gr de llata de vedella tallada en bistecs prims
200 gr de ceba tallada a dauets
100 gr de salsa de tomata de qualitat i una cullerada de postres de carn de nyora
5 cl de conyac i 10 cl de vi blanc
0,5 litres de brou de pollastre “aneto” o similar
Dos grans d’all, 10 gr d’ametlles torrades i una mica de julivert per a la picada
50 gr de moixarnons secs, o millor 400 gr de camagroc frescos

En una cassola amb oli abundant, fregiu la vedella, lleugerament salada i enfarinada. Reserveu i en el mateix oli sofregiu la ceba fins que quedi ben tova; afegiu la salsa de tomata i la carn de nyora, doneu un parell de voltes, tireu-hi el conyac i flamegeu-lo. Després ruixeu amb el vi blanc i deixeu-ho cinc minuts a foc lent per tal que s’evapori l’alcohol. Torneu la carn reservada a la cassola i cobriu-ho amb el brou. Si feu servir bolets secs, hidrateu-los amb aigua durant dues hores. Coleu-los fent servir un drap (pot haver-hi sorra) i l’aigua amb gust de bolets resultant, la podeu utilitzar juntament amb el brou de pollastre.

Deixeu que cogui a foc lent uns 60 minuts, afegiu-hi la picada i els bolets, rectifiqueu de sal i deixeu-ho coure 10 minuts més. Si feu servir camagroc frescos, abans de tirar-los a la cassola, sofregiu-los en una paella a part, amb una mica d’oli.

El plat ha de quedar molt sucòs i no estalvieu sucari-hi tot el pa que calgui.



Ingredients



Fricandó