



Pollastre rostit a la cassola



MAIN DISHES

Pollastre rostit a la cassola

🕒 1h30 🍴 4 servings 🔥 1,800 kcal

Ingredients

2 pollastres sencers (1,5-1,8 kg cadascun)

4 cebes grosses

6 pastanagues

1 cabeça d'allis

4 fulles de llorer

200 g de prunes seques

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre negre

Herbes aromàtiques

Canyella en pols o un branquilló

Aigua o brou de pollastre

Raig de brandi o vi ranci

PER SERVING

Protein	150 g
Fat	100 g
Carbs	50 g
Fiber	10 g

Method

- 1 Salpebra bé els dos pollastres.
- 2 En una cassola gran amb oli i la cabeça d'allis sencera, daura'ls per tots costats.
- 3 Afegeix la ceba tallada gruixuda, les pastanagues a bastonets i el llorer. Remena i, després d'uns minuts, incorpora un raig de brandi o vi ranci. Al cap d'una estona, desenganxa amb cura el fons amb una cullera de fusta.
- 4 Afegeix un parell de gots de brou o d'aigua i cou a foc baix, amb les herbes aromàtiques i/o la canyella (retirant el branquilló al cap d'una estona), durant 1 hora i 30 minuts, girant i regant amb el suc fins que aquest s'hagi gairebé evaporat.
- 5 Als darrers 10 minuts, apuja el foc, incorpora les prunes i deixa-ho coure fins que la salsa estigui concentrada. Deixa reposar uns minuts abans de servir.

TIPS

Es pot afegir un toc de canyella en pols o, millor encara, un branquilló.

Made with CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/@cardus) · [TikTok @estivecardus](https://www.tiktok.com/@estivecardus)

