



APPETIZERS

Cargols al cava

🕒 1h 🍴 4 servings 🔥 1,100 kcal

Ingredients

1 kg de cargols

1 ceba gran picada fina

1 tomàquets madurs ratllats

2 alls picats

200 ml cava

1 culleradeta de pebre vermell dolç o picant i/o un bitxo

Farigola o alguna herba aromàtica que t'hi agradi

200 g de cansalada viada curada

Oli d'oliva

Sal i pebre

PICADA

2 alls

Julivert

1 llesca petita de pa fregit o torrat

Method

- 1 En una cassola amb un bon raig d'oli, en fred, posa la cansalada tallada i deixa que es cogui lleugerament. Ho reservem.
- 2 Incorpora la ceba i deixa-la confitar a foc baix fins que sigui fosca i melosa. Afegeix l'all i, al cap d'uns segons, el tomàquet. Redueix fins obtenir un sofregit concentrat i fosc.
- 3 Afegeix la cansalada i els cargols i barreja perquè quedin ben embolicats amb el sofregit.
- 4 Afegeix el pebre, el pebre vermell i la farigola. Cobreix amb el cava i cou a foc baix entre 45 i 60 minuts, sacsejant la cassola de tant en tant.
- 5 Prepara la picada amb all, pa torrat i julivert. Afegeix-la al final de la cocció, sacseja perquè s'integri i deixa coure 10 minuts més.

TIPS

Reposar sempre, mínim 1 hora. D'un dia per l'altre, encara millors.

PER SERVING

75 g Protein

70 g Fat

25 g Carbs

5 g Fiber

Made with CookNest



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

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

