



MAIN DISHES

Bonítol a la cassola

🕒 45min 🍴 4 servings 🔥 450 kcal

Ingredients

1kg net de lloms de bonítol

3-4 patates mitjanes

2 cebes grosses

3 grans d'all

1 got petit de vi blanc

2 tomàquets (opcional)

Brou de peix o aigua

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre

1 fulla de llorer

Avellanes

PER SERVING

Protein	45 g
Fat	18 g
Carbs	25 g
Fiber	4 g

Method

- 1 En una cassola ampla, cobreix el fons amb oli i ofega la ceba tallada fina amb un polsim de sal, a foc mitjà-baix, fins que quedi ben tova.
- 2 Afegeix els alls laminats i, si vols, el tomàquet ratllat. Deixa-ho confitar uns minuts.
- 3 Afegeix les patates esqueixades, incorpora el vi blanc, deixa evaporar l'alcohol i afegeix el llorer.
- 4 Cobreix just amb brou de peix lleuger o aigua, rectifica de sal i deixa bullir suaument fins que siguin tendres, uns 20-25 minuts.
- 5 Quan les patates ja són cuites, afegeix el bonítol, tapa la cassola i deixa'l coure només uns minuts (4' o 5') sacsejant suaument la cassola.
- 6 Abans d'apagar el foc, hi posem les avellanes picades al morter i deixem bullir dos minuts.
- 7 Parem el foc i fem que reposi una estoneta abans de servir.

Made with CookNest



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

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

