Esteve Cardús | Cuina a l'abast

PLATS PRINCIPALS

Arròs amb conill, rovellons i bròquil

4 racions · 609 kcal

Ingredients

- **400 g** d'arròs marisma
- **1** conill a trossos
- Rovellons frescos
- **30 g** de cama-secs secs
- **1/2** bròquil
- **2** cebes mitjanes
- **1** gra d'all
- **3** tomàquets madurs pelats
- **1 cullerada** de polpa de nyora
- **1 culleradeta** de pebre vermell
- **50 g** d'ametlles torrades
- Uns brins de safrà
- **1** raig de Pedro Ximénez
- **800ml** de brou
- Oli d'oliva verge
- Sal
- Pebre negre

Elaboració

1. Remulla els cama-secs, escorre'ls i reserva'n l'aigua colada.
2. Salpebra el conill i enrosseix-lo en una cassola amb oli. Retira'l i reserva'l.
3. Sofregeix la ceba picada fins que quedi ben confitada. Afegeix-hi el tomàquet, la polpa de nyora i el pebre vermell (i un regalim d'aigua) i segueix amb el confitat fins que sigui ben concentrat i intens.
4. Torna a posar el conill a la cassola i incorpora-hi el Pedro Ximénez, els bolets secs ja hidratats i els rovellons.
5. Afegeix-hi l'arròs i deixa que s'impregni bé del sofregit.
6. Incorpora-hi l'aigua dels bolets i el brou calent. Quan arrenqui el bull, afegeix-hi el bròquil i cou l'arròs durant 16-18 minuts.
7. Prepara una picada amb una cullerada del brou de la cassola, el safrà, l'all i les ametlles, i incorpora-la durant els darrers minuts de cocció.
8. Apaga el foc, deixa reposar l'arròs un parell de minuts i serveix-lo.

PER RACIÓ · **20 g** Proteïnes · **14 g** Greixos · **105 g** Hidrats · **10 g** Fibra

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Esteve Cardús | Cuina a l'abast

cooknest.app/@cardus · Instagram @cardus · TikTok @estevecardus