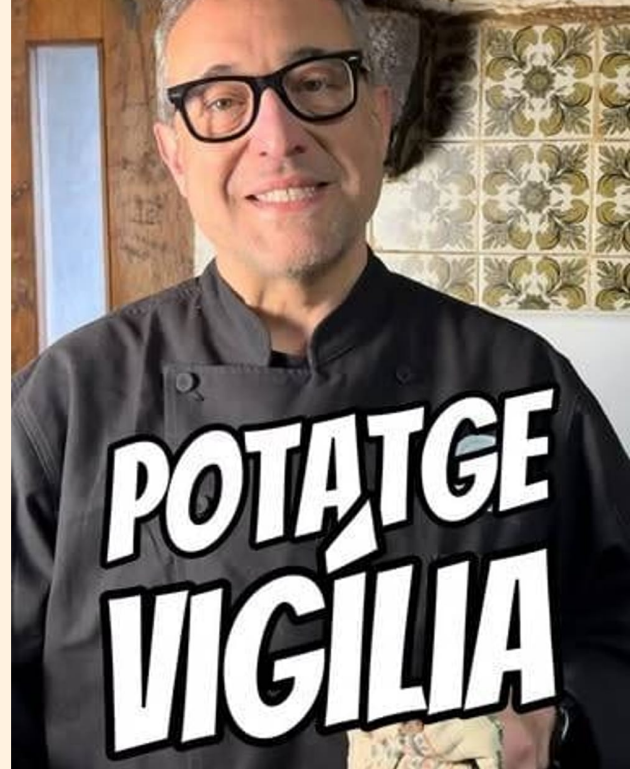




Esteve Cardús | Cuina a l'abast



MAIN DISHES

Potatge de Vigília

🕒 20min 🍴 4 servings 🔥 280 kcal

Ingredients

Oli d'oliva verge extra

1 llesca de pa

4 grans d'all

1 ceba de Figueres

2 carxofes

200 g de bacallà dessalat (a trossos)

500 ml d'aigua

1 fulla de llorer

Pebre (al gust)

200 g d'espinacs

200 g de cigrons cuits

1 tomàquet madur

4-6 espàrrecs blancs

Ous durs

Method

- 1 En una cassola amb un raig d'oli, fregeix la llesca de pa i els alls sencers. Retira'ls i posa'ls en un morter. Pica-ho tot fins a obtenir una pasta fina.
- 2 A la mateixa cassola, afegeix una mica més d'oli si cal i sofregix la ceba tallada petita juntament amb les carxofes netes i tallades a quarts. Deixa-ho fins que sigui ben daurat.
- 3 Afegeix el bacallà dessalat a trossos i sofregeix-lo un parell de minuts.
- 4 Aboca-hi l'aigua i porta-ho a ebullició. Afegeix la fulla de llorer i un pessic de pebre.
- 5 Incorpora els espinacs, els cigrons cuits i el tomàquet madur tallat a trossos.
- 6 Afegeix la picada de pa i all del morter i remena bé.
- 7 Deixa-ho bullir suaument durant uns 15 minuts.
- 8 Just abans de servir, afegeix per sobre els espàrrecs blancs i els ous durs tallats.

PER SERVING

25 g Protein

10 g Fat

20 g Carbs

6 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 @estevecardus](https://www.tiktok.com/@estevecardus)

