



MAIN DISHES

Arròs a la cassola de reaprofitament

🕒 30min 🍴 4 servings 🔥 550 kcal

Ingredients

400 g d'arròs

16 trossets de costella de porc

La verdura d'un brou ja cuit:
pastanaga, xirivia, nap, api i porro

1,5 l de brou de verdures calent

Mig gotet de vi blanc sec

Oli d'oliva verge extra

Sal

PER SERVING

Protein	25 g
Fat	20 g
Carbs	60 g
Fiber	5 g

Method

- 1 En una cassola ampla i baixa, amb un bon raig d'oli d'oliva, daura la costella a foc mitjà-alt. Sala-la lleugerament mentre es daura. Quan estigui ben rossa, retira-la i reserva.
- 2 A la mateixa cassola, aprofita el greix i els sucus de la carn per afegir-hi les verdures del brou, ben escorregudes i tallades si cal. Fes-les daurar uns minuts fins que agafin color i aroma.
- 3 Torna a posar la costella a la cassola, afegeix el mig gotet de vi blanc i deixa que evapori l'alcohol un parell de minuts, rasant el fons perquè es desenganxi tot el gust.
- 4 Afegeix tot el brou de verdures calent. Porta-ho a ebullició i tasta de sal.
- 5 Quan arrenqui el bull, incorpora l'arròs, reparteix-lo bé i deixa coure 17 minuts, els primers 10 a foc mitjà i els darrers més suau.
- 6 Apaga el foc i deixa reposar l'arròs 2-3 minuts abans de servir.

TIPS

Ideal per donar una segona vida a la verdura del brou.

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)

