



MAIN DISHES · VEGAN

Albergínia cuita lentament amb arròs caldós de curri i panses

🕒 2h 🍴 4 servings 🔥 750 kcal

Ingredients

ALBERGÍNIA

2 kg d'albergínies tallades a làmines fines

50 ml d'oli d'oliva verge extra

5 grans d'all

Farigola o orenga

Pebre negre

Sal, només si cal

ARRÒS

200 g d'arròs rodó

1 gra d'all

1 culleradeta de curri

40 g de panses

Sal

PER SERVING

Protein	15 g
Fat	25 g
Carbs	120 g
Fiber	15 g

Method

ALBERGÍNIA

- 1 Després de tenir les albergínies en remull amb aigua i sal, esbandeix-les molt bé, escorre-les i eixuga-les lleugerament.
- 2 Posa un raig d'oli al fons d'una cassola de ferro colat apta per anar al forn.
- 3 Ves-hi col·locant les làmines d'albergínia lleugerament plegades i superposades. No cal que quedin perfectament ordenades ni massa pressionades.
- 4 Reparteix entre les capes la farigola o l'orenga, una mica de pebre negre i l'oli d'oliva.
- 5 Tapa la cassola i posa-la al forn, prèviament escalfat, a 170 °C amb calor a dalt i a baix durant 1 hora i 30 minuts.
- 6 Quan estiguin al punt, destapa la cassola, puja la temperatura a 170 °C i deixa-les coure 15-20 minuts més perquè perdin part de la humitat i se'n concentri el sabor.

ARRÒS

- 7 A l'aigua bullint incorpora-hi una cullerada sopera de curri i sal.
- 8 Cou l'arròs a foc mitjà durant 15-17 minuts, remenant-lo de tant en tant. Ha de quedar cremós i caldós, no sec.

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)

