



MAIN DISHES

Bacallà amb carxofes a la cassola

🍴 4 servings 🔥 350 kcal

Ingredients

4 lloms de bacallà dessalat

5-6 carxofes

1 ceba de Figueres gran

6-8 pebrots del piquillo

1 punta de cullera de farina

1 copa de vi blanc sec

Ametlles torrades (un grapat)

Julivert fresc

Oli d'oliva verge extra

Sal

PER SERVING

Protein	30 g
Fat	18 g
Carbs	15 g
Fiber	5 g

Method

- 1 En una cassola ampla, posa un rajolí d'oli a foc mitjà i marca els lloms de bacallà 3 minuts amb la pell avall. Retira'ls i reserva.
- 2 En el mateix oli, passa els pebrots del piquillo un parell de minuts per cada costat. Retira i reserva.
- 3 Afegeix una mica més d'oli si cal i incorpora la ceba de Figueres tallada fina i les carxofes tallades ben fines. Sala lleugerament, abaixa el foc i tapa la cassola. Deixa que es confiti lentament. Si cal, hi pots afegir un petit regalim d'aigua per allargar la cocció sense que s'enrosseixi.
- 4 Quan la ceba i les carxofes siguin ben confitades, fes un petit espai al centre de la cassola i posa-hi una punta de cullera de farina. Remena suaument.
- 5 Aboca la copa de vi blanc sec i deixa reduir tranquil·lament amb la cassola destapada fins que l'alcohol s'evapori.
- 6 Torna a posar els lloms de bacallà amb la pell avall i distribueix els pebrots entre els talls. Escampa per damunt les ametlles torrades picades amb el ganivet.
- 7 Tapa la cassola i deixa coure a foc suau 3-4 minuts, només perquè el bacallà s'acabi de fer. I ho acabem amb unes fulles de julivert.

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)

