Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Cigrons estofats

1h · 4 racions · 463 kcal

Ingredients

- **400 g** de cigrons cuits (un pot o fets a casa)
- **2**-3 tomàquets madurs
- **1** ceba
- **2** alls
- Julivert
- Oli i sal

PICADA

- Avellanes torrades
- Julivert
- All

ES PODEN AFEGIR

- Patates
- Xoriç
- Espinacs

Elaboració

CIGRONS A CASA

1. Posar els cigrons en remull durant 12 hores amb abundant aigua i una culleradeta de bicarbonat
2. Escórrer i esbandir
3. Posar a l'olla exprés amb aigua freda, sal i una fulla de llorer
4. Quan la vàlvula gira, coure 45 minuts a foc moderat

ESTOFAT

5. Tallar la ceba ben petita i sofregir-la fins que estigui ben daurada
6. Ratllar el tomàquet i afegir-lo a la ceba. Continuar fins que estigui ben caramel·litzat
7. Incorporar els cigrons cuits i cobrir amb l'aigua de cocció o brou
8. Coure tapat a foc suau uns 20 minuts
9. Preparar la picada i afegir-la als cigrons. Coure uns minuts més
10. Millor deixar reposar una bona estona
11. Servir sols o acompanyats d'ou dur

RECOMANACIONS

Els cigrons es poden coure a casa, amb l'olla exprés o normal, o comprar-los ja cuits. Val la pena fer més quantitat per un altre àpat. Podem adaptar el plat al nostre gust.

PER RACIÓ	18 g Proteïnes	25 g Greixos	44 g Hidrats	11 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress