les receptes d'Alícia

GALL NEGRE DEL PENEDÈS IGP AMB VI NEGRE DE LA DO PENEDÈS, MONGETA DEL GANXET DOP I CARXOFA DEL PRAT

INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 1 gall negre del Penedès IGP
- 1 vi negre de la DO Penedès
- 500 g de mongeta del ganxet DOP cuita
- 2 cebes
- 8 carxofes del Prat
- Oli d'oliva verge extra (de la varietat Corbella del Bages, Vera del Vallès o Becaruda del Vallès)
- Herbes aromàtiques seques (llorer, farigola, romaní, sajolida, etc.)
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Tallar el gall a vuitens. Salpebrar i rostir en una cassola per totes les bandes fins que sigui daurat.
2. Pelar i tallar la ceba a làmines gruixudes. Afegir al gall juntament amb un farcell d'herbes aromàtiques.
3. Tapar la cassola i deixar coure a foc suau remenant de tant en tant.
4. Un cop la ceba cuita, passada una mitja hora, afegir l'ampolla de vi negre. Deixar guisar el conjunt fins a la reducció de casi la totalitat del vi. Si cal, s'hi pot afegir una mica d'aigua. Salpebrar al gust. El resultat ha de ser una carn tendra i un guisat sucós.
5. A part, netejar les carxofes, eliminar la majoria de les fulles, pelar el tronc i el cor i partir-lo per la meitat.
6. En una paella calenta amb oli daurar les carxofes banda i banda fins que siguin torrades i cuites.
7. Disposar de les mongetes del ganxet cuites i sortint de l'olla.
8. Muntar el plat amb una base de mongetes del ganxet, una o dues peces de Gall rostit i dos trossos de carxofa. Mullar el conjunt amb la salsa de rostir el gall.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE