



ELABORACIÓ

INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 500 g de iuca
- 1 paquet de pa ratllat sense gluten
- 2 cebes
- 1 gra d'all
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 400 g de pit de pollastre
- Herbes aromàtiques (julivert, orenga, anet, romaní, llorer, farigola)
- Sal
- Oli d'oliva per fregir

1. Pelar la iuca i tallar-la a trossos petits.
2. En un cassó amb abundant aigua, bullir la iuca fins que estigui tova (30-40 minuts, aproximadament).
3. Un cop cuita, escórrer-la i aixafar-la amb una forquilla fins a formar un puré o massa homogènia.
4. Estirar la massa en una safata, tapar i deixar refredar a la nevera durant 30 minuts.
5. Tallar a trossos el pit de pollastre i posar-lo a bullir amb aigua i les herbes aromàtiques durant 30 minuts aproximadament. Un cop cuit, escórrer i reservar el brou resultant.
6. Desfilat amb les mans el pollastre.
7. En una paella amb oli d'oliva, ofegar la ceba i l'all ben trinxat. Afegir el pollastre i una mica de brou per tal de que quedi un guisat lleugerament sucós. Coure-ho lentament uns minuts. Rectificar de sal i reservar.
8. Treure la massa de iuca de la nevera.
9. Posar-se una cullerada de massa al palmell de la mà i col·locar una mica de farcit de pollastre al mig.
10. Prémer-ho tot plegat mirant d'embolicar el farcit amb la massa de iuca. Donar-li forma cònica.
11. Empanar-les amb pa ratllat sense gluten i fregir-les en un cassó amb abundant oli.
12. Treure-les un cop daurades, posar-les al damunt de paper absorbent i servir-les.

