les receptes d'Alícia

BLAT DE MORO ESCAIRAT, PÈSOL NEGRE I MÚRGOLES AMB TASTET

INGREDIENTS

- 400g blat de moro escairat cuit
- 400g pèsol negre cuit
- 200g múrgoles
- 1 tastet de Berga
- 1 ceba
- 1 dent d'all
- ½ got de vi blanc
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ

1. Fer un tall longitudinal al tastet i separar-ne la carn.
2. Daurar la carn del tastet a una paella amb un raig d'oli i retirar-lo. Reservar.
3. Pelar i tallar la ceba a juliana i sofregir a la mateixa paella junt amb l'all prèviament picat i un bon raig d'oli d'oliva.
4. Quan la ceba sigui ben caramel·litzada afegir les múrgoles ben netes i mig got de vi blanc.
5. Coure el conjunt i quan les múrgoles siguin cuites afegir el blat de moro escairat i els pèsols negres prèviament cuits. Afegir també el tastet que prèviament s'ha daurat.
6. Donar 2 voltes per escalfar el conjunt, posar a punt de sal i pebre i servir.

OBSERVACIONS

Enlloc de tastet, es pot elaborar amb botifarra negra o amb cansalada.
Es poden afegir altres verdures al sofregit com pastanaga, carbassó o albergínia.

NOTES: