



# Arròs, verdure i bacallà

## **Ingredients per a 4 persones:**

¼ kg. bolets o xampinyons, ¼ kg. faves tendres, 1 manoll d'alls tendres, 250 grs. de floricol, 4 carxofes, 250 grs. de fesols rojos, 1 pebrera roja, 150 grs. de bacallà anglés o de molla, 400 grs. d'arròs, 1 tomata madura, 160 cl. d'oli, 1 mica de sal, 2 cullerades de postres de nyora, safrà, litre i mig d'aigua.

## **Preparació:**

Posar el bacallà la nit abans a remulla perquè es dessale. Fem el bacallà a molletes, li traiem les espines i el sofregim, en un recipient posem la carxofa tallada a trossets molt fins, els fesols, la pebrera roja, la floricol a branquetes, els alls tendres trossejats i les faves pelades.

Sofregim tota la verdura i afegim la tomata ratllada, posem el bacallà, peguem unes voltetes i afegim l'arròs. Es remou tot junt, s'afeg la nyora, es deixa coure 20 minuts, es deixa reposar 5 minuts i servim.

Este plat se sol acompanyar d'ensalada verda (encisam, llinsons).

*Ingredientes para 4 pax: ¼ kg setas o champiñones, ¼ kg habas tiernas, 1 manojo de ajos tiernos, 250 gramos de coliflor, 4 alcachofas, 250 gramos de judías rojas, 1 pimiento rojo, 150 gramos de bacalao inglés o de molla, 400 gramos de arroz, 1 tomate maduro, 160 cl. de aceite, 1 pizca de sal, 2 cucharadas de postre de ñora, azafrán, 1 litro y medio de agua.*

*Preparación: Poner el bacalao la noche antes a remojo para que se desale. Se desmiga el bacalao quitándole las espinas, en un recipiente se corta la alcachofa a trocitos muy finos, las judías, el pimiento rojo, la coliflor a ramitas, los ajos tiernos se trocean, se ponen las habas peladas.*

*En una sartén se pone el aceite y se deja caer toda la verdura, se sofríe y añade el tomate rallado, se le da unas vueltas y se añade el arroz. Se remueve todo junto, se añade la ñora, se deja cocer 20 minutos, se deja reposar 5 minutos, y se sirve.*

*Este plato se suele acompañar de ensalada verde (lechuga, llinsons)*