

programa **tas**

LES LLEGUMS

Recuperem la tradició



MENCIONS ESPECIALS

IES TOMÁS MINGOT

Nom	Ana Fernández
Títol recepta	Caparrones a la Riojana
Ingredients que has utilitzat	<p>Ingredients: 1 kg. CAPARRON VERMELL DE ANGUIANO, 1 CEBA DE GUI SAR, 1 PORRO, 2 PASTANAGUES, ORELLA DE PORC ADOBADA XORIÇO FRESC, COSTELLA DE PORC ADOBADA TOCINO, CANSALADA FRESCA</p> <p>Preparació: Deixar els <i>caparrones</i> en remull tota la nit (mínim 12 h.) Posar-los a bullir 3 minuts en l'olla amb l'aigua en la qual han passat tota la nit cobrint-los fins a 3 dits, juntament amb les verdures i la sal. Quan han passat els 3 minuts de bulliment afegir tots els sagraments (la carn) i tancar l'olla. En visualitzar la 2ª marca de la vàlvula de l'olla, baixar la intensitat del foc al mínim (del 12 al 4) i deixar fer durant 1h. i mitjana. Abans d'introduir la cansalada en l'olla, s'han passat per la paella per segellar-les una mica. Finalitzada l'hora i mitja, es retira l'olla del foc, es treuen els sagraments i la verdura i només la verdura es tritura i es passa pel <i>pasapurés</i>. Passem els <i>caparrones</i> a un atuell de fang i s'aboquen la verdura triturada, la carn i es deixa tot a foc lent uns 20 minutos mes i a servir.</p>

INGREDIENTS

1 DEIXAR TOTA LA NIT EN AIGUA



2 BULLIR 3 MINUTS



3 MARCAR LA CANSALADA



4 AFEGIR ELS SAGRAMENTS I TANCAR L'OLLA



5 VEURE LA 2ª MARCA, BAIXAR EL FOC AI MÍNIM I DEIXAR COURE 1HORA I MITJA



6 OBRIR L'OLLA I TREURE LES VERDURES I ELS SAGRAMENTS



7 TRITURAR LES VERDURES



8 20 Min. AI FOC ELS CAPARRONES, LES VERDURES I ELS SAGRAMENTS



9 SERVIR

