

La recepta

Cassoleta de conill amb pèsols i farigola

Ingredients per a 4 persones

- 1 conill petit tallat a trossos
- 1 ceba
- 4 tomàquets madurs
- 400 g de pèsols
- 4 carxofes
- 4 grans d'all
- 1 got de vi blanc
- 1 fulla de llorer
- 1 brot de farigola
- 1 llimona
- 1 got d'aigua
- ½ cullerada sopera d'orenga
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- sal iodada i pebre

Elaboració

1. Es pela i es pica la ceba.
2. Es ratllen els tomàquets.
3. Es poleixen les carxofes traient les fulles externes i procurant de deixar-hi només les fulles més tendres. Se'n tallen els troncs i uns 2-3 cm de les puntes. Es tallen en forma de grills i es posen en remull amb aigua i el suc de la llimona.
4. En una cassola amb l'oli s'enrosseix el conill condimentat amb sal i pebre.
5. Es reserva, i en el mateix oli s'hi cou la ceba, el tomàquet i el vi, durant uns 10 minuts a foc suau.
6. S'hi afegeix el conill i un got d'aigua, i es deixa coure uns 15-20 minuts.

7. S'hi afegeixen les carxofes i els pèsols, la farigola i el llorer i es cou tot uns 8-10 minuts més.

Proposta de menú

- Sopa de brou vegetal amb galets.
- Cassoleta de conill amb pèsols, carxofes i farigola.
- Rodanxes de pinya natural amb crema catalana.

Comentari dietètic

El conill destaca, entre totes les carns, pel seu baix

7	9	2	6	1	5	3	8	4
5	8	3	7	4	2	6	9	1
1	6	4	3	9	8	5	2	7
9	4	8	2	6	3	7	1	5
2	7	5	4	8	1	9	6	3
6	3	1	9	5	7	2	4	8
8	5	7	1	2	9	4	3	6
3	2	6	8	7	4	1	5	9
4	1	9	5	3	6	8	7	2

Sudoku

Resultats sudoku anterior

	2		6			4		3
		5		2		6	7	9
3	6	4	5				8	
			7	9			3	6
			3				4	
7		3			1			2
	9			4			2	5
4				8				
	7				6	8		



contingut en greix i colesterol. Si es té cura amb la quantitat d'oli en l'elaboració del plat, aquesta recepta és ideal per fer més agradable el menú d'una dieta hipocalòrica, ja que aporta energia però poca quantitat de greix i molta fibra.

Maria Vila i M. Antònia Farrés

La vinyeta de...
Jaume Pàrera

CONSULTES INTERNES



Fundació Privada
Hospital Asil de Granollers

Atenció mutual i
privada

Assistència mèdica, quirúrgica
i obstètrica de primer nivell al
teu hospital

www.fphag.org