



Marga Coll

ARRÒS DE MOLL I VERDURA



Tipus d'arròs

Sec



Producte local

Tots els ingredients de la recepta són productes d'origen local



Consell o truc

Cuinar una mica el moll i coure cada verdura en el seu temps just



Ingredients



6 pax

300 g de sípia mallorquina neta en daus
6 filets de moll grans sense espines
4 dents d'all laminats
4 cullerades soperes de julivert picat
1/3 pebre vermell en daus
1 manat de ceba tendra
4 tomàtiques de ramellet ratllades
600 g d'arròs bomba
4 carxofes
1.8 L de brou de les espines del moll
12 tirabecs
6 mongetes planes
Pèsols
Allioli
Oli d'oliva
Ravenet
Sal
Pebre bo



Recepta

Preparar un sofregit amb l'all, el julivert, el pebre i la ceba tendra amb abundant oli d'oliva. Afegir la tomàtiga, salpebrar i deixar confitar fins que la tomàtiga sigui cuïta.

Incorporar la sípia i coure 3 o 4 minuts més.

Afegir l'arròs a continuació.

Afegir tres quartes parts del brou, les mongetes, les carxofes i els pèsols sense deixar de remenar.

Passats 10 minuts, incorporar els tirabecs, els molls, una mica d'oli d'all i julivert.

Un pic l'arròs sigui cuït, servir amb allioli, unes làmines de ravenets i unes gotes d'oli d'all i julivert.

Notes