

rebost

UEP!
Com anam?

Frit variat de Pasqua

INGREDIENTS:

Per empanar:

- 6 costelles de me
- 4 filets de fetge de me
- 4 carxofes
- 8 espàrecs
- ½ colflori petita
- 4 ous batuts
- 200 grams de pa ratllat
- 200 grams de farina

Per fer la beixamel:

- ½ litre de llet sencera
- 40 grams de mantega
- 40 grams de farina
- sal
- pebre bo
- nou moscada

Per fer el sofrit:

- 1 manat de grells
- 100 grams de pèsols
- 150 grams de faves
- 2 pastanagues morades
- 1 pebre coent
- 4 alls
- 3 patates
- manat de fonoll
- sal
- pebre bo
- oli



rebost

VEP!
Com anam?

PROCEDIMENT:

- Encalentirem oli dins d'una paella i, a continuació, salarem les costelles de me i les marcarem (els hi donarem només volta i volta perquè quedin ben tendres per dins).
- Un pic marcades les costelles, les reservarem i farem una beixamel.
- Dins d'una cassola, encalentirem 40 grams de mantega i 40 grams de farina, ho remenarem una mica i, quan la mantega sigui fusa, hi anirem afegint a poc a poc ½ litre de llet sencera. Davallarem el foc i salpebrarem amb nou moscada, sal i pebre bo al gust. Ho anirem remenant sense aturar, fins que la salsa quedi ben espessa.
- En tenir llesta la beixamel, hi mullarem les costelles cuites (per tal d'arrebossar-les bé). I després, les reservarem.
- Tot seguit, xaparem a daus: ½ colflori, 8 espàrecs i 2 carxofes per escaldar-les en aigua bullint amb sal i unes gotes de llimona.
- En ésser escaldades les verdures, les traurem i les salpebrarem.
- Ara serà el moment d'arrebossar aquestes verdures juntament amb el fetge i les costelles mullades en beixamel.
- Arrebossarem cada bocí de verdura, les costelles de me i el fetge en cru. Primer les passarem per un plat amb farina, després per un plat amb ou batut i, per últim, per un darrer plat amb pa ratllat.
- Un pic estigui tot ben arrebossat, ho sofregirem. I, en tenir-ho tot ben daurat, ho reservarem.
- Per fer d'acompanyament, fregirem unes patates xapades a tires amb 4 alls esclafats. I, d'altra banda, sofregirem també els grells xapats i les pastanagues esbocinades, juntament amb 1 fulla de llorer i 1 pebre de cirereta. I, després, hi afegirem les faves i 2 carxofes a daus.
- Quan la verdura sigui confitada, aturarem el foc i hi incorporarem un manat de fonoll fresc i les patates fregides i els hi donarem una remolcada, per tal de mesclar-ho tot bé.
- Finalment, compoundrem el conjunt del plat amb les verdures al mig i les peces empanades a les vores, enrevoltant-les. Bon profit!!!