

rebost

VEP!  
Com anam?

# Frit de safanòria

## INGREDIENTS:

- 8 pastanagues morades
- 2 manats de grells
- ½ colflori
- 2 alls
- 1 botifarró
- sobrassada
- 4 tallades de llom
- 4-6 tallades de xulla
- 1 pebre coent
- panses
- pinyons
- moraduix
- 1 fulla de llorer
- sal
- oli d'oliva



## PROCEDIMENT:

- D'entrada, pelarem i tallarem a làmines dos alls. I, a continuació, xaparem a bocins la xulla i el llom.
- Llavors, encalentirem oli dins d'una paella i passarem a sofregir-hi els alls i, quan siguin ben daurats, incorporarem la xulla i el llom i ho salpebrarem tot al gust.
- Per una altra banda, prepararem les verdures: xaparem a daus les safanòries (també anomenades pastanagues morades o pastanagues negres) i la colflori i els grells els farem a bocins molt petitons.

# rebost

**VEP!**  
Com anam?

- En tenir daurada la carn, serà el moment d'afegir-hi la pastanaga morada. Donarem dues remenades al sofrit i ho tremparem amb: moradux, una fulla de llorer i un pebre coent xapat per la meitat.
- Quan la safanòria sigui fluixa, hi afegirem la colflori i la salarem.
- Mentrestant, xaparem una mica de botifarró i de sobrassada.
- En ésser fluixa la colflori, agregarem els grells a la paella i, tot seguit, hi incorporarem el botifarró i la sobrassada i farem un parell de bones remolcades a tot el conjunt.
- Per últim, abocarem una grapada generosa de panses i de pinyons i els mesclarem ben mesclats amb la resta dels ingredients.
- Bon profit!