

ESTOFAT DE VERDURES DE TARDOR AMB CASTANYES I BOLETS DE TEMPORADA

Estofar o ofegar és una tècnica de cocció que podríem anomenar de *brou just*, car aprofita els sucus continguts en els aliments per cuinar-los.

Es fa en recipients molt hermètics amb petitíssimes quantitats de líquids afegits, generalment vi o brou.

Els ingredients sempre es posen tots junts en cru i es cou a foc Baix.

Ingredients

- Mitja carabassa violí tallada a daus de 3 cm
- Un carbassó gran o dos de mitjans sense la part central i tallat a daus de 3cm
- Un parell de moniatos petits pelats i tallats a rodelles d'1cm
- Una ceba tendra tallada molt fina
- Tres tomàquets pelats i sense llavors, tallats a daus
- Un grapat de castanyes pelades
- Bolets de temporada (llenega, rovelló, camagroc o rossinyol)
- Un bon raig de cava o vi blanc
- Oli d'oliva verge extra
- Un bouquet d'herbes
- Sal i pebre blanc
- All i julivert

Preparació

1. Escaldeu les castanyes i les peleu. Reserveu-les.
2. En una olla amb oli poseu totes les verdures a foc mitjà i sofregiu un parell de minuts.

3. Afegiu el bouquet d'herbes, el cava i tapeu l'olla amb un paper de forn i la tapadora perquè quedi ben segellada. Baixeu el foc al mínim i continueu la cocció uns 10 minuts.
4. Destapeu l'olla, salpebreu i afegiu les castanyes. Torneu a tapar i ho deixeu coure uns 5 minuts més a foc baix amb l'olla tapada.
5. Mentrestant fregiu en una paella a foc viu amb unes gotes d'oli d'oliva els bolets tallats a bocins no gaire petits. Els saleu i afegiu una picada d'all i julivert.

Presentació

En un plat fondo poseu-hi les verdures i per sobre el bolets acabats de fregir.

Montse femcuinetes