



CR-25

**HORTALISSES ESCABETXADES**  
**CARXOFA, COLIFLOR, ALLTENDRE, RAVES, ESCAROLA**  
Per a 6/8 racions

**Les hortalisses:**

12 carxofes, els cors polits tallats a quarts  
16 poms petits de coliflor  
16 alls tendres, la part blanca  
16 raves, pelats i partits pel mig  
1 escarola

**L'escabetx:**

1 litre d'OOVE  
100 ml de vinagre Chardonnay  
60 ml de Xerès sec  
20 g de pebre roig, sense fumar  
Un buquet amb: llor, farigola i julivert  
Una gasa embolicant, 20 boles de pebre negre i un bitxo sec  
30 g de sal  
4 grans d'all picats

**La picada:**

50 g de pinyons, torrats i picats  
100 ml del suc de l'escabetx

**ELABORACIÓ**

- 1- Prepareu totes les hortalisses, netes i llestes per a l'escabetx. (Reserveu els cors de carxofa tallats a quarts en un bol amb aigua i suc de llimona per evitar que s'oxidin.)
- 2- En una cassola ampla, poseu-hi tots els ingredients de la llista de l'escabetx Feu-ho arrencar el bull i, quan bulli, deixeu-ho coure a foc lent només 3 minuts.
- 3- Incorporeu a la cassola totes les hortalisses, menys l'escarola. Deixeu-ho coure a foc lent i amb la cassola tapada durant 20 minuts. Retireu la cassola del foc i deixeu que l'escabetx es refredi completament. Reserveu-ho tot junt (hortalisses i el suc de coccí) en un recipient hermètic apte per a aliments i guardeu-lo a la nevera.

**Presentació:** En bols o plats fons, repartiu les hortalisses escorregudes del suc de l'escabetx. A sobre, distribuïu les fulles d'escarola fresca. Prepareu la picada barrejant els 100 ml del suc de l'escabetx (fred) amb els pinyons torrats i picats, i amaniu-hi el conjunt just abans de servir.