

## **OFEGAT DE FAVES I PÈSOLS “A LA CATALANA”**

Aquesta recepta, molt probablement la va inspirar, fa molts, molts anys, la primavera. Els ingredients coincideixen en el mateix moment primaveral a les botigues i a les parades de les places, alls i cebes tendres, faves i pèsols, menta. Un plat de sensacions gastronòmiques aspres, dolces, perfumades, untuoses i picants.

### **Per a 4 comensals:**

30 g d'oli d'oliva extra verge  
30 g de greix de porc  
150 g de cansalada virada, a talls de 2 cm.  
200 g de ceba tendra picada menuda  
100 g d'all tender, picat menut  
un bouquet lligat amb : 3 tiges de julivert, 4 tiges de menta fresca, i ½ fulla de llor  
800 g de faves, desgranades i molt tendres  
200 g de pèsols, desgranats i molt tendres  
150 g de botifarra negra, a daus de 2 cm.  
50 de botifarra blanca, a daus de 2 cm.  
80 g de Xerès sec  
80 g de Xerès dolç  
sal, pebre negre

**1---**En una olla amb l'oli i el greix calent, sofregiu els daus de cansalada ben salpebrats, a foc mitjà deixeu-los coure uns 9 minuts.

**2---**Incorporeu-hi el picat de cebes i alls tendres i el bouquet d'herbes, saleu amb prudència i continueu la cocció 9 minuts més, no ha de daurar, només ha de sofregir lleugerament.

**3---**Afegiu-hi les faves i la botifarra blanca, el Xerès dolç i el sec, saleu de nou amb cura i continueu la cocció amb l'olla tapada, (col·loqueu a sota la tapa de l'olla, un paper de forn, perquè ajudi a retenir els vapors de l'ofegat). Els 3 primers minuts a foc fort, amb l'olla tapada. Remeneu el conjunt i afegiu a l'olla els pèsols i continueu la cocció 3 minuts més a foc mitjà. Torneu a remenar els ingredients i de nou deixeu-ho coure 3 minuts més a foc lent. Destapeu l'olla, afegiu-hi els daus de botifarra negra, remeneu de nou els ingredients, tasteu el punt de sal, i deixeu-ho coure només 2 minuts més també a foc lent i amb l'olla tapada. Deixeu-lo reposar apartat del foc només 3 minuts, i l'ofegat és llest per presentar-lo a taula en una bonica safata fonda.

**(El temps de cocció de les faves i pèsols està calculat per a un producte molt tendre. Si disposeu d'un producte més gros, haureu de coure'ls més temps, per això es tan important anar tastant i controlant les coccions)**

## **APÈNDIX DE LA RECEPTE**

Si cuineu l'ofegat a l'avançada, tan bon punt el teniu llest, esteneu-lo sobre una safata gran per refredar-lo ràpidament. En refredar-lo, mantindreu la bellesa verda dels vegetals. En canvi, si es refreden lentament a l'olla assoliran un color no tan atractiu. Reserveu-lo fred a la nevera per escalfar-lo quan us convingui. El micro-ones es genial per escalfar aquest plat

Carme Ruscalleda