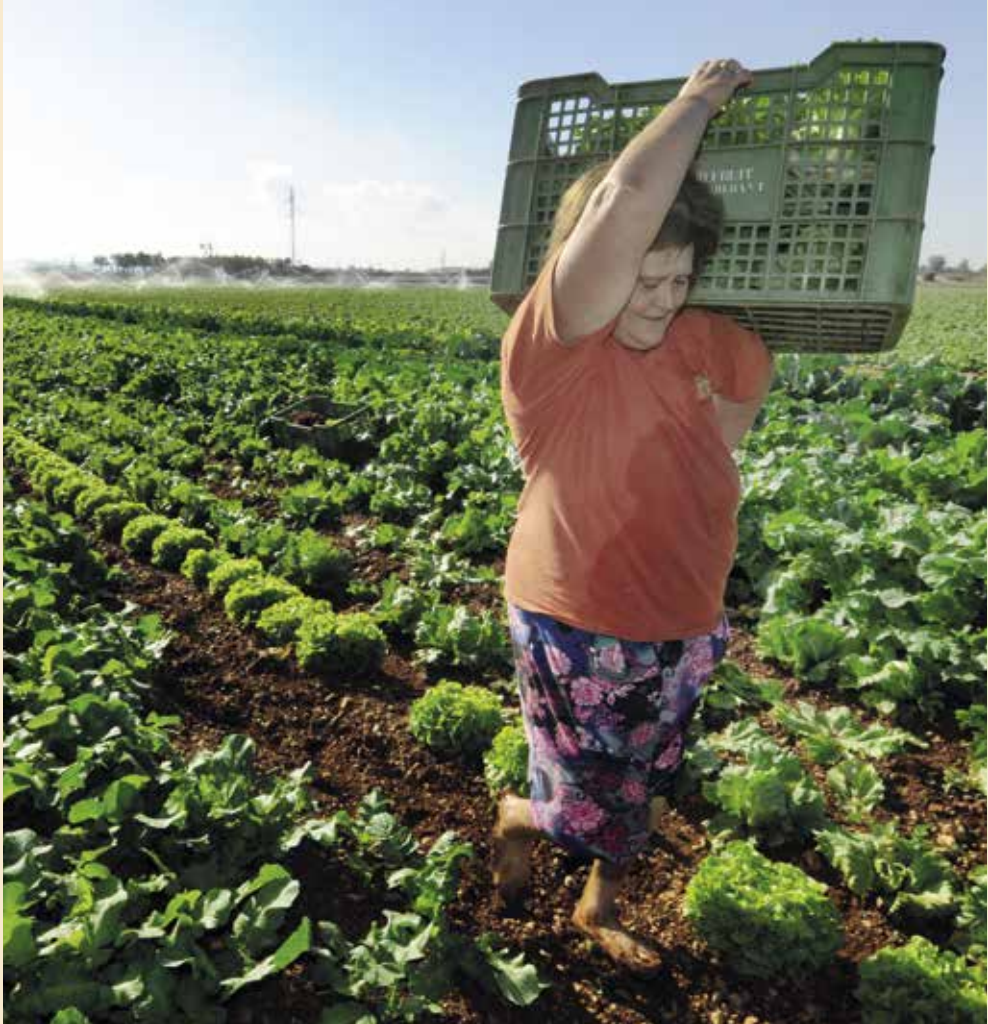


ESCOLA D'HOTELERIA DE LA UIB



ALIMENT DE PROXIMITAT: MONGETA

Les mongetes tendres pertanyen a la família de les lleguminoses. És una planta anual, herbàcia i de morfologia molt variada. Les seves beines immadures amb grans incipients són molt apreciades en la gastronomia popular de l'àrea mediterrània. Les varietats més consumides són les planes i les redones o fines; el seu color característic és el verd, encara que n'hi ha varietats lleugerament púrpures. Pareix que procedeixen d'Amèrica Central, tot i que podrien tenir l'origen també a l'Àsia, ja que algunes varietats es podrien haver conegut ja a Grècia i a Roma clàssiques. No obstant això, el consum a Europa es podria deure als viatges dels espanyols que venien de les Amèriques. Des del punt de vista nutricional, les mongetes verdes són baixes en calories, aporten fibra i vitamina C i són riques en àcid fòlic i vitamina K.

21 Escudella fresca amb mongetes de confit

ELABORACIÓ:

Tallam els grells i el porro el més prim possible. Ratllam les tomàtigues. Sofregim el porro i els grells amb l'oli d'oliva. Hi incorporam la tomàtiga ratllada i confitam aquest sofregit. Hi afegim més o menys 2,5 litres d'aigua i hi incorporam la gallina i l'os de canya. La deixam bullir 30 minuts a foc alegre.

Hi afegim les mongetes fresques, la carabassa, la pastanaga i el nap tallat en daus no gaire grossos. Ha de bullir 15 minuts més i hi incorporam la patata pelada i tallada a grillons i les mongetes verdes esbocinades. Ho deixam bullir tot fins que el conjunt absorbeixi el brou.

Picam l'alfabeguera, el julivert i el moradui amb el ganivet i els afegim a l'olla abans de fer el darrer bull. Salpebram per rectificar-ne el gust i ho deixam reposar uns quants minuts abans de servir.

SUGGERIMENTS:

Podem incorporar al brou un poc de costella baixa de porc per donar-li més gust, però també podem eliminar la carn i afegir-hi el brou d'au o verdura, en comptes d'aigua. Aquesta recepta admet altres verdures de temporada, com espinacs o col, així com altres tipus de mongetes fresques. Encara que la textura i el temps de cocció dels llegums frescs són diferents dels llegums secs, la recepta també es pot fer amb ciurons, lenties o mongetes seques.

INGREDIENTS

per a 4 persons

- 350 grams de mongetes pintes fresques o de confit
- 4 cebes tendres o grells
- 1 pastanaga
- 1 nap blanc
- 1 porro blanc
- 2 tomàtigues de ramellet (de penjar)
- 1 patata mitjana
- 1 tros de carabassa
- 100 grams de mongeta tendra ampla
- 1 tros d'os de canya de boví
- ¼ de gallina
- Alfabeguera, moradui i julivert
- Sal i pebre bo
- Oli d'oliva

