

JOAN MARC



ALIMENT DE PROXIMITAT: COLFLORI

La colflori és una inflorescència que pertany a la família de les crucíferes i al gènere Brassica, que és el nom llatí de les cols. A la mateixa família pertanyen altres varietats com el bròcoli, col blanca o col de cabdell, col llombarda, nap o rave.

La colflori és una verdura procedent de les regions de la Mediterrània oriental, en concret, del Pròxim Orient (Àsia Menor, Líban i Síria). S'utilitzava per tractar algunes malalties com el mal de cap o la diarrea i varen ser els romans els primers a cultivar-la. En el segle XVI el cultiu arribà a França i a Anglaterra i no va ser fins ben entrat el segle XVIII quan va arribar a Espanya.

La colflori aporta potassi, vitamina B6 i vitamina K i és rica en fibra, vitamina C i àcid fòlic. A més, com altres verdures del mateix gènere Brassica, conté elements fotoquímics, com els glucosinolats, isotiocianats i índoles, que podrien estar relacionats amb la prevenció de malalties cròniques, encara que es necessiten més estudis per determinar-ne la relació causa-efecte.

31 Colflori ofegada amb sobrassada

ELABORACIÓ:

Sofregim la ceba picada a una olla baixa, en oli d'oliva i a foc molt lent, fins que estigui ben confitada. Tot seguit, hi afegim la sobrassada en daus i la confitam també. Una fulla de llorer en aquest procés no li aniria malament. Netejam la colflori en aigua abundant i en separam els brots, intentam que siguin d'una mida similar i li afegim el grell juntament amb una mica de sal i un poquet d'aigua, la justa perquè hi hagi un poc de vapor. Tapam l'olla i ho deixam coure devers cinc minuts, perquè la colflori sigui cuïta però ferma, remenam l'olla sencera perquè la colflori es confiti amb el sofregit. Tastam de sal i hi afegim les ametles esbocinades en el darrer minut de cocció. La deixam reposar 15 minuts abans de servir-la, amb l'olla tapada.

INGREDIENTS

para 4-5 personas

- 1 colflori grossa
- 1 ceba
- 50 grams de sobrassada
- 60 grams d'ametla de Mallorca
- Oli d'oliva
- Sal

SUGGERIMENTS:

Es pot substituir la sobrassada per un sofregit de tomàtiga de ramellet (de penjar) i pebre bord de tap de cortí (varietat mallorquina) juntament amb la ceba i una mica de sal, i les ametles, per panses i pinyons.

