

## Múrcia

Temps



45'

Racions



4

# Empedrat murcià

*És una recepta tradicional dels pobles  
d'alçada de la regió de Múrcia*

## Ingredients

250 g de mongetes vermelles cuites	1 pebrot verd
400 g d'arròs	Pebre negre molt
100 ml de salsa tomàquet fregit	1 patata
4 dents d'all	Llorer
1 ceba	6 brins de safrà
1 cullerada sopera de pebre vermell fumat en pols	Oli d'oliva verge extra
	Sal

L'empedrat murcià se sol servir com a plat principal únic acompanyat d'una ració d'olives i vi local.

## Elaboració

1. En una paella amb oli daurar la patata tallada a dauets. Posteriorment, sofregir les dents d'all, la ceba i el pebrot verd fins que s'estovin.
2. Afegir la salsa de tomàquet fregit i el pebre vermell, remenar i cuinar un altre parell de minuts. Retira-ho del foc i reserva-ho.
3. Quan el sofregit amb la patata està fet, cuinar l'arròs en una olla amb el doble del seu volum d'aigua. Afegir sal, pebre, el llorer i el safrà. I també incorporar-hi el sofregit a l'olla amb l'arròs.
4. Cuinar a foc mitjà, suau durant uns 15 minuts. Afegir les mongetes vermelles cuites, barrejar i rectificar de sal si cal.
5. Cuinar 5 minuts més i quan l'arròs i la patata estiguin guisats, apagar el foc, tapar l'olla i deixar reposar uns minuts. Se serveix a la mateixa olla que sol ser de fang.

Aquest plat se sol acompanyar amb una ració d'olives partides casolanes i un vi de la terra. El sabor fort d'adobat contrasta amb aquest guisat sòlid de sabor moderat.