

Castella i Lleó

Temps



30'

Racions



4

Al·lèrgens



Fruits
secs

Llombarda amb poma, pinyons i nous

*Aquest plat vegà és típic de la
província de Segòvia a
Castella i Lleó, per això se li sol
dir "Llombarda a la segoviana"*

Ingredients

½ col llombarda

2 grans d'all

Oli d'oliva verge extra

Sal

50 g de panses

100 ml de vi blanc

1 culleradeta de pebre vermell

dolç en pols

50 g de pinyons i nous pelades

2 pomes

Suc d'1 llimona

En la recepta tradicional només s'utilitzen els pinyons, però queda molt bé amb qualsevol altra fruita seca que es disposi.

Elaboració

1. Posar les panses en remull amb el vi mentre es procedeix amb els altres passos.
2. Torrar lleugerament en una paella sense oli, els pinyons i les nous pelades i trossejades. Reservar-ho.
3. Tallar les pomes en forma de bastonets i reservar-ho-ho en suc de llimona perquè no s'oxidin.
4. Tallar la llombarda a la juliana i picar el gra d'all. Escaldar les tires de col amb aigua i sal, escórrer i guardar el brou morat per a altres elaboracions.
5. Saltejar en una paella profunda la llombarda escaldada i escorreguda amb dues cullerades soperes d'oli, un polsim de sal i l'all picat.
6. Afegir les panses remullades en vi blanc, un altre polsim de sal i el pebre vermell dolç. Saltejar un parell de minuts.
7. En una enciamera barrejar la llombarda amb la poma (guardar una mica de poma per a l'acabat dels plats), els pinyons i les nous. Servir amanit amb oli d'oliva verge extra.

En altres versions no veganes s'inclou cansalada o cansalada viada i altres ingredients com el comí molt, canyella i pa torrat fregat amb all.