

Cataluña

Temps



45'

Racions



4

Al·lèrgens



Fruits
secs

Espinacs amb cigrons, panses i pinyons

Ingredients

- 1 gra d'all picat
- 500 g d'espinacs
- 300 g de cigrons cuits
- 50 g de pinyons
- 50 g de panses
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

El plat es pot servir com a entrant o com a guarnició amb cereals com l'arròs, el fajol o el mill.

Combinar pinyons amb panses amb els espinacs o /i amb cigrons és una fórmula culinària molt típica de la gastronomia catalana

Elaboració

1. En un bol petit posar les panses en remull, cobertes d'aigua. Reservar-les.
2. Torrar lleugerament els pinyons en una paella sense oli i reservar-ho.
3. Rentar i escórrer els espinacs. Trossejar-les i saltar-les dins d'una paella ampla amb una mica d'oli, un polsim de sal i el gra d'all picat, fins que s'estovin.
4. Afegir les panses hidratades i els cigrons cuits, un altre polsim de sal i continuar saltejant-ho de 3 a 4 vegades més.
5. Barrejar amb els pinyons lleugerament torrats i servir amanit amb un raig d'oli d'oliva verge extra.

A vegades se sol completar aquesta recepta amb ous durs i també podria estar bé amb anxoves en sal o conserva de bonítol o verat.