me nuda tierra

Catalunya

Temps	Racions
3h	4

Al·lèrgens

- Api
- Cereals amb gluten
- Ous
- Làctics

Alternatives

- Vegana

Sopa de galets i pilotes

Ingredients

- 2 porros
- 2 branques d'api
- 3 pastanagues
- 1 ceba
- 2 naps
- 2 xirivies
- 1 carcanada de pollastre
- 1 cuixa de gallina
- 200 g de jarret de vedella
- ½ careta de porc
- Aigua filtrada
- 150 g de galets (pasta)
- 1 ou
- 1 llesca de pa remullada
- Llet

El brou, anomenat escudella, triga almenys 3 hores a preparar-se. Es recomana augmentar les quantitats per a congelar part del brou i així poder-ho fer servir en altres ocasions per a diferents sopes i guisats.

Elaboració

1. Pelar les hortalisses i trossejar-les. Marcar a la planxa la cuixa de gallina i col·locar totes les hortalisses i les carns en una olla gran i alta amb el triple del seu volum d'aigua filtrada.

2. Portar a ebullició, desescumar i cuinar a foc suau, amb l'olla destapada durant unes 3 hores. Desescumar sempre que sigui necessari. Condimentar amb sal a mitja cocció. Colar i guardar-ho.

3. Desossar i picar les carns, amb l'all i el julivert també picats. Agregar l'ou batut i la molla de pa mullada amb llet i salpebrar. Barrejar-ho tot molt bé.

4. Fer unes boletes (pilotes) amb les mans de la mesura d'una cullerada sopera generosa. Bullir les mandonguilles durant uns 5 minuts amb el brou i retirar-les.

5. Afegir-hi els galets i deixar-los bullir fins que estiguin cuits. Incorporar les mandonguilles a la sopa i servir.

La sopa de galets i mandonguilles és típica de Nadal a Catalunya i hi ha diferents versions més o menys elaborades sent aquesta una versió simplificada, amb menys ingredients i una mica més ràpida de preparar

Alternatives

Per a una versió vegana es pot substituir les carns del brou per cigrons secs prèviament posats en remull el dia d'abans amb sal, i també afegir-hi un parell de patates al brou. Utilitzar bolets i uns 3 g d'alga kombu deshidratada per a intensificar el seu sabor.

Les mandonguilles es poden elaborar amb seitan, amb tofu fumat o Tempe de cigrons picats en lloc de les carns, afegir a la massa una mica de pebre vermell fumat en pols i altres espècies per a intensificar els sabors i aromes.

En lloc de la llet es pot fer servir qualsevol beguda vegetal.

És habitual aprofitar les carns sobrants de l'escudella amb patates i cigrons, que es coven també juntament amb els altres ingredients, per al plat principal del Nadal català, conegut com a "carn d'olla"

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)