



ARRÒS AL FORN

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 240 g de arròs
- 500 ml de caldo d'olla sense gluten
- 140 g de cigrons
- 260 g de tomaca
- 120 g de botifarra de ceba sense gluten
- 40 g de bacó
- 120 g de creïlla
- 6 dents de all
- 40 g de oli d'oliva verge
- safrà
- sal

LA PREPARACIÓ

- Calfa el caldo de l'olla. Amb el caldo al foc, trosseja la cansalada viada i les costelles de porc, punxa les botifarres i posa-ho tot a daurar en una paella amb una miqueta d'oli. Una vegada daurada la carn, reserva-la i procedix a sofregir la tomaca amb els cigrons i l'arròs. Deixa que es calfe un poc la tomaca amb l'oli, perquè es faça una miqueta, tira-hi els cigrons i després l'arròs.
- Després de sofregir la barreja durant dos o tres minuts, aboca-la en una cassola de fang. Després col·loca la carn perquè quede curiosa, el peu de porc tallat en



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 72.3 g	Grases 27.9 g
Kcal 624	Proteïnes 17.4 g

quarts, la cabeça d'allis al centre i una tomaca partida en dues meitats. Just abans de ficar-ho al forn, prèviament calfat a màxima potència, tira el caldo.

- Al cap de 20 minuts, controla-ho: ha de quedar totalment sec, sense gens de caldo, encara que este es pot acabar d'absorbir en els cinc minuts que reposa tapat amb paper de diari. Servix-ho.