



## POTATGE DE FESOLS I VERDURES AMB CARN I FIDEUS

### INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 400 g de vedella
- 60 g de fideus
- 240 g de creïlla
- 400 g de tomaca
- 240 g de ceba
- 50 g de api
- 4 dents de all
- 40 g de oli d'oliva verge
- 1 fulla de llorer
- 5 g de julivert picat
- 80 g de pa de motle blanc
- sal
- pebre
- 200 g de mongetes blanques cuites

### LA PREPARACIÓ

- Pela les creïlles i talla-les en trossos grans; lleva els fils de l'api i talla'l en trossets de mig centímetre. Col·loca-ho tot en el fons d'una olla, cobrix-ho amb aigua, sala-ho i afeg-hi una cullerada d'oli. Agrega-hi el llorer i posa-ho a bullir durant 15-20 minuts. Comprova el temps de cocció dels fideus i incorpora'ls en el moment precís.
- Talla la carn en filets fins, com per a arrebossar, i frig-la lleugerament en una paella amb oli. Retira-la i posa-



### INFORMACIÓ NUTRICIONAL

|                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| Hidrats<br>de carboni<br>62.8 g | Grases<br>33.2 g    |
| Kcal<br>689                     | Proteïnes<br>32.6 g |

la a escórrer amb paper absorbent.  
Pela les cebes, els alls i el julivert,  
pica'ls ben fins i sofrig-los a foc baix  
fins que la ceba comence a daurar-  
se. Afig-hi les tomaques pelades i  
sense llavors i picades fines.

- Al cap d'uns 15 minuts, fins que la tomaca haja absorbit el seu suc, trau de l'olla els trossos de creïlla, xafa'ls amb una forqueta i torna a incorporar-los . Afig-hi ara els fesols cuits i el sofregit. Deixa-ho bullir 5 minuts, remenant sense parar.
- Torra les llesques de pa a la torradora i servix-ho.
-