

# TRINXAT DEL GARRAF

 20'



## Ingredients (2 persones)

Patates – ½ kg.

Espigalls – 200 g

Cansalada – 2 talls, opció carnívora

Avellanes – 6, opció vegana

Oli d'oliva, sal i pebre




Un plat de muntanya?

- Netegeu l'**espigall** i talleu les fulles pel mig o en 3 o 4 trossos, talleu els troncs en vertical si són molt grans. Peleu les **patates** i les talleu en 2 o 3 trossos.
- En una olla poseu a bullir els **espigalls** i **patates** fins que estiguin cuits (punxeu la patata per comprovar-ho). Afegiu un pessic de **sal** quan l'aigua bulli.
- Mentrestant, en una paella, hi tireu **oli** i hi poseu la **cansalada**. No cal que sigui molt calent l'oli, però la cansalada ha de quedar ben rostida i cruixent. Si feu opció vegetariana: torreu unes **avellanes crues** a la paella amb una mica d'**oli** i les piqueu amb un morter. Reserveu en tots dos casos.
- Un cop cuita la verdura escorreu bé en un colador i trinxeu-la amb una forquilla, tot barrejant els dos ingredients. Afegiu una mica d'**oli** i **pebre** a la barreja, corregiu de **sal**.
- Finalment, posem la verdura trinxada en una paella, amb **oli** no reaprofitat, abaixeu el foc, aplaneu la verdura i torreu lentament com si fos una truita, donant la volta.
- Decoreu el trinxat amb la rosta de **cansalada** sencera o les **avellanes** picades.

**Altres receptes que podeu fer amb espigall:** Brou vegetal amb espigalls, *kimchi* d'espigall, espigalls gratinats o qualsevol recepta on l'espigall substitueixi la col.

 Papa  
Brams

 Vi negre begut amb porró