

ARRÒS AMB FAVES



Ingredients (4 persones)

Arròs integral de gra llarg – 300 g

Faves pelades – 500 g

Brou de verdures – 600 ml

Ceba – 1

Menta trossejada – 4 cullerades

Formatge ratllat – 50 g (opcional)

Mantega o margarina – 1 cullerada

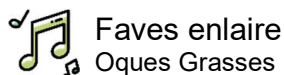
Oli d'oliva, sal, pebre i julivert



Recepta adaptada de la revista Cuina

- Torreu l'**arròs** en una paella, en sec, 5 minuts a foc mitjà i remenant de tant en tant. Quan faci olor torrat retireu i reserveu. Comenceu a escalfar el brou de verdures.
- Peleu i piqueu ben fina la **ceba**. Escalfeu la **mantega** o margarina amb un raig d'**oli** en una paella. Ofegueu-hi la ceba amb un polsim de **sal**, **pebre** i **julivert**. Quan comenci a enrossir-se hi afegiu l'**arròs** i remeneu tot 1 minut.
- Aboqueu $\frac{3}{4}$ parts del **brou de verdures** ben calent a la paella. Un cop bulli abaixeu el foc al mínim, tapeu i deixeu-ho coure 12 minuts.
- Afegiu les **faves** i continueu la cocció 5 minuts més. Si cal, podeu afegir-hi més **brou**. Rectifiqueu el punt de **sal**.
- Un cop l'arròs ja està llest emplateu afegint-hi la **menta trossejada** i ratllant **formatge** per sobre, si voleu.

Altres receptes que podeu fer amb faves: Bissara, faves amb ceba i botifarra negra, amanida de faves cuites, faves amb cloïsses i safrà o qualsevol recepta on les faves substitueixin els llegums.



Faves enlaire
Oques Grasses



Llimonada amb menta