



GARGOUILLOU

Ana Sánchez Torres

INGREDIENTS

110 MINUTES 4 SERVINGS

- 30g d'alberginia
- 20g de carbassó
- 4 fulles de carxofa
- 40g de pèssols
- 15g de pebrot verd
- 20g de mongeta verda
- 40g de rave
- 25g de soja
- 25g de remolatxa
- 40g de mezclum
- 5g de pastanaga
- 45g de tomaquet cherry
- 20g de col
- 55g de carbassa
- 30g de pernil salat
- 6g d'all
- 2g de cibulet
- 10g de mantega
- 5cl d'oli d'oliva

TAGS

#Gargouillou





1

Preparar tots el ingredients



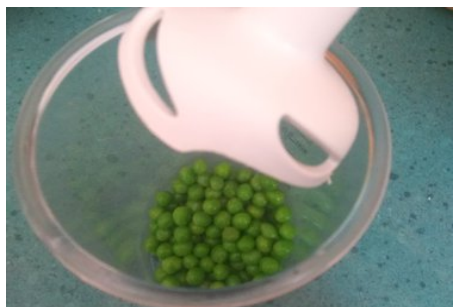
2

Pelar i tallar tots aquells ingredients que ho necessitin: -Alberginia sense pelar a mirepoix -Carbassó sense pelar amb mandolina - Pastanaga pelada a jardinera - Pebrot verd a juliana - Mongeta verda a mirepoix - 4 fulles interiors de carxofa - 4 fulles de col - Tomaquet cherry a quarts - Rave a rondanxas de 1cm



3

Escaldem les verdures que ho necessitin:
- Alberginia - Carbassó - Carxofa - Pèsols
- Mongeta verda - Pastanaga - Col - Carbassa



4

Triturem per separat per fer puré els pèsols, la carbassa i la remolatxa.



5

Aqui tenim tots el ingredients llestos.



6

En una cassola fonem 10g de mantega amb uns 5cl d'oli d'oliva.





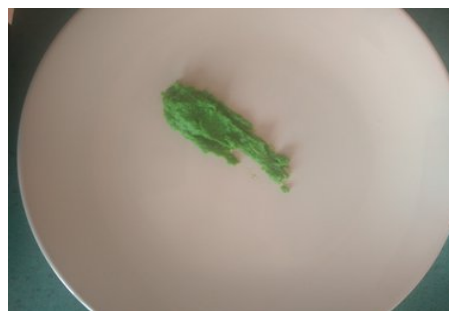
7

Fregim el pernil salat



8

Afegim els ingredients a saltar; carbassó, alberginia, col, pebrot i mongeta verda.



9

Comencem a emplatar primer amb el puré de pèsols.



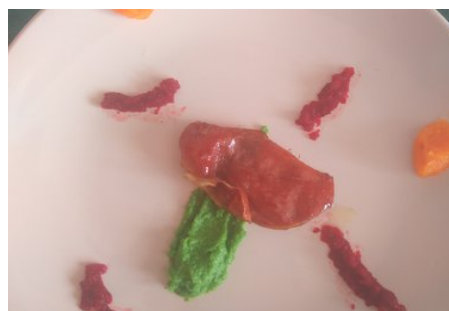
10

Afegim puré de carbassa.



11

També afegim una mica de puré de remolatxa.



12

Incorporem el pernil salat fregit





13

Seguidament incorporem la resta d'ingredients (els saltejats i els crus) amb cura i creant una bona harmonia al plat.

