

LLENTIES AMB VERDURES



Ingredients

- ½ kg de lleties crues
- 1 pebrot vermell mitjà
- 1 pebrot verd mitjà
- 1 pastanaga petita
- 1 ceba de Figueres, mitjana
- 1 ceba tendra petita
- 3 tomàquets madurs
- oli d'oliva i sal



Elaboració

Les lleties han d'haver estat en remull la nit abans. Les poses a coure en una olla cobertes d'aigua a foc fort. Les desescumes i, quan comencen a bullir, baixes una mica el foc. Quan l'aigua s'enfosqueixi la canvies per aigua neta que pots afegir directament de l'aixeta i les tornes a posar al foc mitjà fins que tornin a bullir. Aquest és el moment de posar-hi la sal, un rajolí d'oli i deixes bullir al mínim fins que quedin "al dente".

Per fer el sofregit, talla totes les verdures menys els tomàquets en trossos petits. En una paella amb dues cullerades d'oli calent, posa primer els pebrots i després la pastanaga. Deixa coure aquestes verdures una mica i afegeix els dos tipus de cebes.

Quan la ceba sigui una mica transparent serà el moment de ratllar el tomàquet i afegir-ho a les verdures. Remena-ho tot, afegint una mica de sal, i deixa coure tapat, fins que el tomàquet s'hagi enfosquit. Pots afegir una mica d'aigua de les lleties perquè no s'enganxi.

Abans que acabin de coure's les lleties, treu l'excés d'aigua reseervant-la (deixa la justa) i aboca-hi el sofregit de les verdures i deixa coure-ho tot junt fins que estigui fet. L'aigua de reserva serveix per aclarir-ho si espesseix massa.

Nota: Pots comprar les lleties ja cuites, així estalvies les hores de remull i el canvi d'aigües. En cas de no disposar de tomàquets madurs pots fer servir tomàquet triturat o fregit de llauna, tipus Solís, d'aquesta manera estalvies temps.