



Mercat del Ninot

FRICANDÓ

INGREDIENTS

per 6 persones

- 1 quilo de carn de vedella (tapa plana)
- 300 g de cebes
- 2 pastanagues
- 40 g de moixernons
- 2 dl. d'oli d'oliva
- 1 cullerada de farina, més la farina per arrebossar
- 2 dl. de vi blanc sec
- sal i pebre
- 1 manat compost (llorer, farigola, julivert)

Poseu en remull els moixernons en aigua freda, durant 2 hores. Després escorreu-los bé.

En una cassola de terrissa, fregiu els filets de vedella, tallats prims, salpebrats i enfarinats, daureu-los en oli calent i reserveu-los.

En el mateix oli, ofegueu les cebes tallades ben fines, les pastanagues també, deixeu-les sofregir lentament perquè quedin uniformement daurades. Quan la ceba quedi com la melmelada, afegiu-hi una cullerada de farina i deixeu-ho daurar per tal que doni color a la salsa.

Ruixeu amb el vi, deixeu-lo evaporar, torneu a posar la carn a la cassola i afegiu-hi un xic de brou o aigua, poseu-hi el manat compost i coeu-ho lentament, amb la cassola tapada, fins que la carn sigui tendra.

Quan faltin uns quinze minuts per acabar la cocció, afegiu-hi els moixernons remullats i deixeu acabar la cocció. Tot seguit comproveu el punt de sal.

Retireu el manat compost i ja podeu servir.

Encara que ja seria més plat de la tardor, els moixernons es poden substituir per bolets de temporada. Així canviem el gust del plat sens perdre la seva substància.