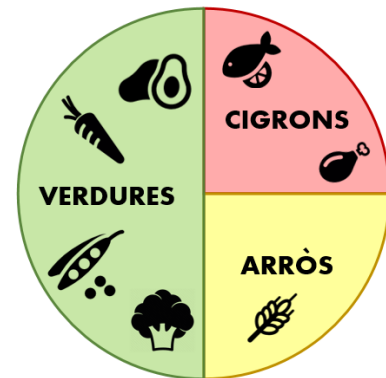


PLAT COMBINAT

CURRY DE CIGRONS + ARRÒS BASMATI

INGREDIENTS Per a 2 persones

- 300g de cigrons cuits
- 2 grans d'all
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 porro
- 1 carbassó
- 1 culleradeta de curry en pols
- 1 culeradeta de comí molt
- ½ culleradeta de llavors de coriandre (opcional)
- ½ culleradeta de cúrcuma (opcional)
- 1 culleradeta de pebre vermell
- 1 fulla de llorer
- 300g llet de coco
- 2 cullerades de concentrat de tomàquet
- Pebre negre
- Oli d'oliva
- Sal
- 160g arròs basmati



PREPARACIÓ

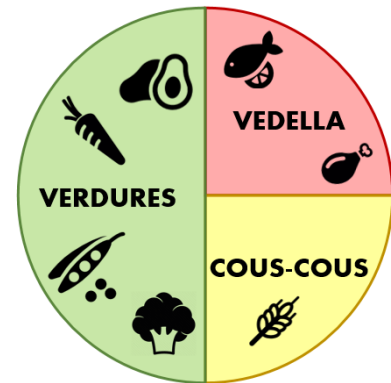
1. Pelar i picar la ceba petita. Netejar, pelar i tallar la verdura a trossos petits.
2. Escalfar una mica d'oli en una paella i afegir els alls i la ceba. Quan estigui transparent agregar la pastanaga, el carbassó i el porro.
3. Deixar coure 5-10 minuts o fins que estiguin daurats.
4. Afegir les espècies (curry, comí, cúrcuma, coriandre, pebre vermell i pebre negre), remoure i deixar 2-3 minuts perquè tot s'unifiqui i agafi sabor.
5. Afegir els cigrons, la llet de coco, el concentrat de tomàquet i una mica de sal. Remoure i deixar coure tot junt 10-15 minuts.
6. Durant aquest temps, bullir l'arròs basmati segons les instruccions del paquet.
7. Un cop passat aquest temps, apagar el foc, remoure i deixar reposar 5 minuts abans de servir.
8. Servir el curry de cigrons acompanyat de l'arròs basmati bullit.

PLAT COMBINAT

TAJINE MARROQUÍ + COUS-COUS

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 750 g de carn de vedella a trossos
- 350g de ceba
- 1 branca de canyella
- 2 cullerades de
- Ras al hanout
- ½ cullerada de
- coriandre en gra
- ½ culleradeta de comí en pols
- 8-10 prunes sense pinyol
- 1 grapat d'ametlles
- 2 pastanagues
- 1 carbassó
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre
- 300g de cous-cous



PREPARACIÓ

1. Pelar i ratllar la ceba. En una cassola (o tajine) posar un raig d'oli i sofregir la ceba rallada fins que se n'hagin evaporat tots els líquids.
2. Afegir les espècies i remenar fins que les espècies comencin a deixar anar les aromes i es formi una mena de pasta.
3. Afegir la carn a trossos i barrejar bé perquè la carn s'impregni del sabor de la ceba i les espècies.
4. Netejar pelar i tallar a trossos el carbassó i les pastanagues.
5. Abocar aigua fins a cobrir la preparació. Afegir les verdures i tapar. Deixar coure a foc mig-baix aproximadament 1 hora.
6. Afegim les ametlles i les prunes. Comprovem que el guisat no s'estigui quedant sense sec i si cal afegim una mica més de líquid.
7. Deixar coure una mitja hora més fins que la carn sigui tendre. Apagar el foc i deixar reposar.
8. Mentre reposa, coure el cous-cous amb una mica d'aigua o brou seguint les instruccions del paquet.