

TABULE AMB BE ROSTIT

Ingredients



x1

Cuixa de be



x1

Taronja a grells

Oli d'oliva



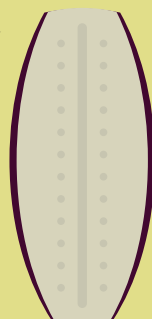
x10

Fulles de menta picada



Albergínia escalivada i picada

x1



200 g

Cuscús



Pinyons Torrats

x20



Panses

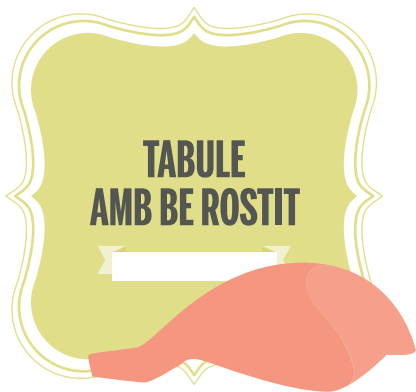
20 g



Aigua

La carn de be és un bona font de ferro hemo, un tipus de ferro que s'absorbeix fàcilment i ajuda a prevenir l'anèmia.

TEMPORADA	PERSONES
Estiu	Quatre



Elaboració

Rostiu la cuixa de be al forn amb una mica d'aigua i tapada amb paper d'alumini a 180°-200°C durant 4 hores (fins que la carn se separi de l'os amb facilitat). Una vegada cuita, en treis els ossos, deixau refredar la carn i picau-la.

Després posau a bullir 2 dl d'aigua. Quan arranqui el bull, apagueu el foc, abocau-hi el cuscús i remenau fins que es begui tota l'aigua. Una vegada sec, canviau-lo de recipient perquè refredi millor i reservau-lo.

Finalment, mesclau tots els ingredients, posau-hi un bon raig d'oli, salau-ho i ja és a punt per servir.

