

ARRÒS DE CONILL I CARXOFES

Ingredients

Branca
de romaní

x1



Brou
de pollastre

1,1l



Sal i
pebre
en gra

400 g

Arros



Fetge i ronyons
del conill



Gra d'all

x1



1/2

Conill tallat a trossos petits



25 g

Ametlles
crues



Ceba grossa

x1



Carxofes

x8



La carn de conill és fina, tendra i té un contingut baix de colesterol.

TEMPORADA	PERSONES
Hivern	Quatre



Elaboració

Pica la ceba ben petita i sofregiu-la durant una hora. A part, netejau les carxofes, deixant únicament la part del cor, tallaules a quarts i reservau-les amb aigua i una mica de suc de llimona. Salau i empebrau el conill, sofregiu-lo dins una cassola i afegiu-hi les carxofes, la ceba sofregida i l'arròs. Remenau-ho tot, incorporeu-hi el brou calent i deixau-ho coure a foc suau i tapat durant uns 12 minuts.

Per separat, fregiu el fetge, els ronyons, l'all i les ametles. Després afegiu-hi un raig d'aigua i una mica de romaní i picau-ho amb una batedora fins que quedi ben fi. Per últim, lligau l'arròs amb aquesta picada tenint en compte que el resultat tindrà un gust més intens depenent de la quantitat de picada que empreu.

