



Farigola

Julivert fresc

Pebre negre molt

Sal (restringir-la en cas d'hipertensió o retenció de líquids)

Farcellets de col amb soia i conill

Ingredients (per a 2 racions)

100 g de soia

250 g de conill tallat a octaus

1 l de brou de verdures o aigua

½ pebrot vermell

2 c/s de sofregit de tomàquet i ceba

4 fulles de col verda

2 grans d'all

1 c/c de mel

Vinagre balsàmic

Oli d'oliva verge extra

Elaboració

1. Renteu la soia diverses vegades amb aigua i coeu-la en un cassó amb aigua abundant o brou bullint durant 40-50 minuts. Un cop tendra, escorreu-la i reserveu-la.
2. Renteu i escaldeu les fulles de col amb aigua bullent uns cinc minuts. Refredeu-les, escorreu-les i tal·leu-ne el tronc central de cada fulla mantenint-les com més senceres millor, per poder-les embolicar.
3. Renteu i piqueu l'all i el pebrot. Salpebreu el conill.
4. Ofegueu el conill en una cassola amb un raig d'oli d'oliva verge. Reserveu-lo.
5. En el mateix oli daureu l'all i el pebrot. Afegiu-hi el sofregit, el conill, la farigola i un raig de brou. Abaixeu el foc, tapeu-ho i deixeu-ho coure suaument fins que quedi ben tendre.
6. Un cop cuit el conjunt, retireu-ho del foc, reserveu els trossos de conill fins que siguin tebis i esqueixeu-los amb les mans, assegurant-vos que no hi quedin restes d'ossos. Disposeu-ho en un bol.
7. En el mateix bol, afegiu-hi la soia ben escorreguda i una mica del sofregit de la cassola. Remeneu-ho i rectifiqueu-ho de sal i pebre.
8. Retireu la farigola de la cassola, afegiu-hi la mel i una mica de vinagre i porteu-ho a ebullició. Remeneu fins que tingui una consistència d'almívar.
9. Afegiu una mica d'aquesta salsa al bol del conill i la soia. Remeneu-ho perquè quedi una textura melosa. Reserveu la resta de salsa a la mateixa cassola.
10. Esteneu les fulles de col en una superfície plana, col·loqueu-hi una porció de farcit al mig i emboliqueu-ho formant un farcellet.
11. Disposeu els farcells a la mateixa cassola amb la salsa reservada. Si cal, hi podeu afegir una mica més de brou.
12. Afegiu el julivert, escalfeu-ho i serviu-ho amb un rajolí d'oli d'oliva per sobre.