



Pebre  
Sal

Oli d'oliva verge extra

#### Per al puré d'arròs:

300 ml d'aigua  
Oli d'oliva verge extra

50 g de farina d'arròs  
Mig all

# Estofat de porc i verdures (textura modificada)

## Ingredients (per a 2 racions)

### Per a l'estofat:

300 g de filet de porc	80 g de porro
100 g de ceba	150 g de salsa de tomàquet fregit
80 g de pebrot verd	100 ml de vi blanc
80 g de pebrot vermell	450 ml de brou de carn o verdures
40 g de pastanaga	10 g de farina
1 all	Una branqueta de romaní fresc

## Elaboració

1. Renteu el filet i talleu-lo a trossos petits. Escalfeu una mica d'oli en una cassola i daureu la carn a foc viu. Afegiu-hi l'all i deixeu-ho sofregir tot uns dos minuts.
2. Renteu les verdures, peleu-les i talleu-les a trossets. Afegiu-les a la cassola, salpebreu-les i ofegueu-les fins que estiguin cuites. Afegiu-hi el vi i deixeu-ho coure fins que s'evapori.
3. Afegiu-hi la salsa de tomàquet i el romaní. Deixeu-ho coure durant cinc minuts.
4. Afegiu-hi 400 ml de brou i deixeu-ho coure uns 30 minuts a foc lent fins que la carn quedi tova i la salsa, espessa.
5. Retireu el romaní de la preparació. Afegiu-hi la farina tamisada i remeneu-ho. Apugeu una mica el foc i coeu-ho durant dos minuts, remenant perquè no es cremi. Afegiu-hi el brou restant i coeu-ho un parell de minuts més, fins que s'hagi evaporat i s'espesseixi lleugerament la salsa.
6. Retireu l'elaboració del foc, tritureu-la i tamiseu-la. Reserveu-la.
7. Per fer el puré d'arròs ofegueu en un cassó l'all picat amb una mica d'oli, durant un minut.
8. Afegiu-hi l'aigua i la farina d'arròs amb un pessic de sal. Poseu-ho a bullir.
9. Abaixeu el foc i coeu-ho a foc mitjà sense deixar-ho de remenar, uns cinc minuts, fins que n'aconseguiu la textura que voleu. Tamiseu-ho.
10. Amb l'ajuda d'una cullera col·loqueu l'estofat en un cantó del plat i el puré d'arròs a l'altre cantó, com si fos la guarnició.

## Recomanacions

Podeu emplatar la preparació fent servir un motlle rodó per a l'arròs i una mànega pastissera per a l'estofat, i simulareu així porcions de carn.