



Soia a la marinera

Ingredients (per a 2 racions)

- 100 g de soia en gra
- 100 g d'escopinyes o musclos
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 2 c/s de tomàquet fregit
- Safrà
- 1 nyora
- 1 l de brou de verdures o brou de peix
- Oli d'oliva verge extra
- Julivert picat
- Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió o retenció de líquids)

Elaboració

1. Hidrateu la nyora amb aigua uns minuts.
2. Quan estigui hidratada, separeu-ne la polpa amb l'ajuda d'una cullera. Reserveu-la.
3. Peleu i piqueu la ceba i els alls.
4. Escalfeu un raig d'oli en una cassola i afegiu-hi la ceba picada amb els alls. Coeu-la a foc baix.
5. Un cop cuिता la ceba i els alls, afegiu-hi el tomàquet fregit i coeu-ho deu minuts més aproximadament, fins que estigui tot confitat.
6. Renteu la soia en gra i afegiu-la a la cassola juntament amb una mica de safrà, la meitat de la polpa de nyora i el julivert picat.
7. Afegiu-hi el brou, remeneu-ho i coeu-ho molt lentament, durant 40 minuts aproximadament.
8. Un cop la soia sigui tendra, afegiu les escopinyes a la cassola, tapeu i deixeu coure uns minuts més fins que s'obrin.
9. Serviu-ho amb una mica de julivert per damunt.

Recomendacions

Es pot acompanyar amb un allioli barrejat amb una punta de safrà.