

## MENÚ 4

sopar

Temps d'elaboració: 15 min.

Cost aproximat: 4,15 euros /  
2 persones

Plats:

**Botifarra esparracada**

logurt al gust de cadascú

# Botifarra esparracada

## Ingredients per a 2 persones

- 250g botifarra (1 pam cadascuna)
- 1 pot petit de mongetes seques cuites (120 g)
- 200g bròquil (12 brots)
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva (20 g)
- sal



## Estris necessaris



taula  
de tallar



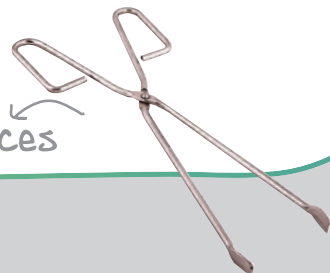
paella



escorredor



pinces



# Botifarra esparracada

## Elaboració

- 1 Poseu la paella a escalfar amb una mica d'oli.
- 2 Obriu la botifarra per la meitat per tal que es cogui més ràpidament.
- 3 Quan la paella sigui prou calenta, hi poseu la botifarra i la deixeu coure uns 5 minuts.
- 4 Mentre es cou la carn, passeu per aigua les mongetes seques i aprofiteu també per descongelar el bròquil si l'heu comprat congelat.
- 5 Poseu una altra paella al foc amb una mica d'oli d'oliva. Quan estigui calenta aboqueu-hi les mongetes seques i el bròquil amb un pessic de sal i saltegeu-ho durant uns minuts.
- 6 Un cop la botifarra estigui cuita poseu-la al plat i acompanyeu-la amb les mongetes seques, el bròquil i un bon raig d'oli d'oliva.



## Idees

**Presentació:** Podeu servir el plat amb la botifarra sencera o bé trossejada i barrejada amb les mongetes seques. Si teniu més gana ho podeu acompanyar amb una amanida com a entrant.

**Consell pràctic:** Si no voleu utilitzar tants estris podeu coure la botifarra en la mateixa paella on prepareu després les mongetes i el bròquil, així la guarnició us quedarà més gustosa!

