

Arròs cremós de galeres, carxofes i espardenyes



**Jeroni
Castell**

Restaurant Les Moles



sofregit de carxofa

1,2 kg carxofa neta Cooperativa Agrària Santboiana
500 ml oli oliva verge extra "Les Cabanes" DOP Garrigues
600 g de ceba neta

Pelar i tallar la ceba a daus. En una olla d'acer inoxidable (important que no sigui de metall perquè la carxofa es posaria negra) posar l'oli d'oliva verge extra i confitar la ceba molt lentament.

Mentrestant, netejar la carxofa i tallar-la a daus d'1 cm de gruix aproximadament.

Quan la ceba comenci a estar daurada, afegir la carxofa i confitar fins que estigui tova. Un cop tot estigui ben confitat, escórrer l'excés d'oli i reservar.

salsa de tomàquet

2 kg de tomàquets "Conca de la Tordera"
150 g de pastanaga
100 g de ceba neta
100 g de porro
1 cap d'all
25 g de sucre
25 g de sal
20 g de pebre negre en gra
1 fulla de llorer
Oli d'oliva verge extra "Les Cabanes" DOP Garrigues

Picar els alls. Netejar la resta d'hortalisses i tallar-les en juliana. En un cassó amb oli d'oliva verge extra sofregir a foc molt suau els alls picats i el pebre negre en gra. Quan estiguin ben sofregits, retirar els alls i afegir la ceba i el porro juntament amb la fulla de llorer.

Passats uns minuts, afegir la pastanaga i quan estigui ben sofregida incorporar el tomàquet. Deixar sofregir molt de temps i afegir la sal i el sucre. Triturar tot fins obtenir una salsa fina i reservar.

caldo de galeres

2 l d'aigua
1 kg de galeres
250 g de ceba
200 g de porro
200 g de pastanaga
Oli d'oliva verge extra "Les Cabanes" DOP Garrigues

Netejar les hortalisses i tallar-les en juliana fina. Sofregir-les en una olla amb un raig d'oli d'oliva verge extra. Quan estiguin ben escalfades, afegir les galeres i sofregir fins que es daurin. Un cop hagin agafat color, afegir l'aigua i baixar el foc al mínim. Aixecar el bull i mantenir-lo durant 15 minuts.

Un cop transcorregut aquest temps, aturar el foc i deixar infusionar uns 30 minuts més. Passar el brou pel col·lador xinès i reservar. Extreure la carn de les galeres per al muntatge del plat.

Arròs cremós de galeres, carxofes i espardenyes



**Jeroni
Castell**

Restaurant Les Moles



emplatat

Arròs "Segadors del Delta" DOP Arròs Delta de l'Ebre
All
Julivert
Oli d'oliva verge extra "Les Cabanes" DOP Garrigues
Espardenyes
Katsuobushi

En una cassola, posar 2 cullerades de sofregit de carxofa per ració d'arròs i deixar sofregir a foc baix, fins que caramel·litzi. Un cop ben sofregit, afegir 1 culleradeta d'all picat i deixar cuinar fins que es dauri. Quan estigui daurat, afegir 1 culleradeta de julivert fresc picat i, tot seguit, incorporar uns 90 g d'arròs. Sofregir una mica l'arròs i deixar que s'amari bé dels suc del sofregit.

Afegir després 1 culleradeta de la salsa de tomàquet, deixar sofregir un moment i abocar el brou de galeres ja bullint. Cuinar uns 17-18 minuts fins que l'arròs estigui al punt, rectificar de sal i apartar del foc.

Mantecar l'arròs amb la carn de la galera amb la qual s'ha fet el brou i amb un raig d'oli d'oliva verge extra.

Emplateu i acabeu el plat amb 25g d'espardenyes marcades a la planxa i amb una mica de *katsuobushi*. Es tracta d'uns flocs de tonyina sec laminat molt fi que, en entrar en contacte amb la calor de l'arròs, reproduirà un moviment molt semblant al de les potetes de les galeres quan estan vives.