

RECEPTA OLLA AMB CARABASSA

Elaboració

Posem en una paella un raget d'oli amb quatre alls pelats en rodanxes i 150 grams de ceba en quarts xicotets. Quan la ceba estiga transparent, hi afegim una culleradeta de pebre roig i una tomaca madura ratllada.

Una vegada estiga tot sofregit, ho aboquem a una cassola de fang, afegim l'aigua i els fesols i ho deixem coure durant 45 minuts aproximadament. Este temps depén dels fesols. A continuació incorporem la carabassa, creïlla i napicol i ho deixem coure uns 10 minuts. Hi posem 300 grams d'arròs i continuem la cocció durant 15 minuts, sense deixar de remenar fins que l'arròs estiga cuit. Ho rectifiquem de sal i ho servim.

Este arròs ha de quedar travat i es pot menjar fred.

Antigament, quan la majoria de la gent de Serra treballava a la muntanya durant tot el dia, a les cases es guisava esta olla a migdia i es prenia per les nits com a sopar i sense calfar.

Ingredients (per a 6 persones)

- 5 litres d'aigua
- 600 grams de carabassa de les de torrar; cal netejar-ne la pell i les llavors i tallar-la en daus
- 300 grams d'arròs
- 300 grams de creïlles pelades i tallades en daus
- 300 grams de napicol pelat i tallat en daus
- 200 grams de fesols, posats a remulla des de la nit anterior
- 2 culleradetes de sucre
- Uns brins de safrà
- Colorant
- Sal

IV Jornades
GASTRONÒMIQUES

Del 18 al 26 d'octubre del 2025

CARABASSA:

tradició i innovació

