FETGE AMB CEBA I MONGETES

Gastronomia | 04/09/2017 | 13:12

Era costum servir aquest plat en el temps de la collita de les olives, a l'hivern, però es pot fer tot l'any

És una recepta exquisida, pròpia de l'Urgell. Era costum servir aquest plat en el temps de la collita de les olives, a l'hivern, però es pot fer tot l'any. S'hi sol fer servir fetge de xai o corder, que és més fi i delicat que el de vedella, i que la gent de pagès sempre ens hem estimat més que aquest darrer. En moltes comarques es fa fregit amb all i julivert, en d'altres amb ceba. Arreu de la Mediterrània és un producte estimat: al Marroc, per exemple, es fa amb chermoula (marinada amb vinagre, orenga, pebre vermell, etc.) i a Grècia també el trobem amb orenga. El fetge amb ceba també és típic d'Itàlia, on sol ser anomenat fegato alla veneta.

Ingredients

1 kg de fetge de xai

½ kg de mongetes bullides

3 cebes mitjanes

4 alls

oli

1 copa de vi blanc sec

sal

pebre

aigua o brou de carn

Elaboració

En una paella amb l'oli salteu-hi el fetge tallat a filets petits, prèviament salats. Un cop saltats, reserveu-los. En el mateix oli sofregiu-hi la ceba, pelada i tallada a tires fines, fent que quedi tova, només canviada de color. Quan quasi sigui rossa afegiu-hi els alls tallats molt fins. Un cop rossos, mulleu-ho amb el vi i el deixeu reduir. Seguidament mulleu-ho amb el brou i deixeu coure gairebé del tot la ceba. Un cop tova, afegiu-hi el fetge i les mongetes i deixeu-ho tot junt uns tres minuts. Proveu-ho de sal.

Notes

Es pot fer una recepta més senzilla prescindint dels alls, el vi i l'aigua o brou, i deixar el plat més sec.

O, al contrari, si es vol sucós, s'hi pot afegir una picada d'ametlles torrades.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/49428-fetge-amb-ceba-i-mongetes.htm