# NAPS ESTOFATS

Gastronomia | 22/01/2019 | 14:46

**Capmany a l'Alt Empordà, Banyoles al Pla de l'Estany, la Garrotxa i Talltendre a la Cerdanya són zones privilegiades**

Els naps acompanyen bullits, guisats de carn, però sols també són bons.

Ingredients

1 kg de naps

oli

farina

1 tassa de sofregit o de suc de rostit

Picada: 2 alls, julivert, 20 de pinyons o ametlles

sal

Elaboració

Traieu les fulles dels naps i peleu-los. Bulliu-los durant 3 minuts amb aigua i sal. Escorreu-los, assequeu-los amb un drap, enfarineu-los i espolseu la farina sobrant. Fregiu-los en oli abundant. Escorreu-los, poseu-los sobre paper absorbent i poseu-los en una cassola amb el sofregit o el suc de rostit; deixeu-ho coure a poc a poc, amb la cassola tapada. En els últims 10 minuts hi afegiu una picada feta amb l'all, el julivert i els pinyons. Proveu-ho de sal.

Notes

Per a fer naps estofats se'n poden utilitzar de diverses menes els millors són els negres. Si són blancs, cal que siguin allargats, no rodons. A Catalunya hi ha zones que es destaquen en el seu cultiu. Capmany a l'Alt Empordà, Banyoles al Pla de l'Estany, la Garrotxa i Talltendre a la Cerdanya són zones privilegiades.

Seguint el mateix procediment, podeu fer servir salsifis o "salsafins" o bé xirivies.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/83949-naps-estofats.htm