



El cuiner Pere Bolet cuinant amb productes BRA.



Ingredients per a 4 persones:

- 1 conill d'1 kg
- 4/6 grans d'all de Belltall
- 1 fulla de llorer, 1 manat de farigola
- Sal, pebre
- 2 l d'oli d'oliva verge

Per a la salsa:

- 200 g de mostassa
- 5 ml de mel de romaní
- 50 g de mantega del Cadí
- 100 ml de caldo de carn
- Altres: ortigues

TUPINA DE CONILL AMB ALL DE BELLTALL I MOSTASSA DE LA CONCA

Elaboració

Per començar, salpebrem el conill i el deixem a la nevera durant 5 dies destapat i penjat perquè perdi al màxim d'humitat possible. El trossem i el posem en una cassola que sigui prou alta i gran per poder cobrir-lo totalment d'oli.

Aixafem els alls sencers de Belltall. Hi afegim els alls, una fulla llorer, un manat de farigola, sal i pebre. Ho coem a foc lent, 2 hores aproximadament.

És molt important no remenar la tupina. Si ho fem, el conill es pot trencar. Per això és molt important que tots els ingredients quedin perfectament coberts d'oli, ja que en cas contrari no es courien prou bé. La transparència de l'oli marcarà el final de la cocció. Acabada la cocció, deixem reposar a l'olla el conill.

Per fer la salsa, reduïm el caldo de carn, en un cassó al foc uns 15 minuts. En

un altre cassó al foc, posem alhora la mostassa, la mel, la mantega i el caldo que hem reduït.

Ho deixem a foc lent i remenem la barreja fins que quedi ben lligada durant 5 minuts. Mentrestant, en una paella amb una mica d'oli fregim l'ortiga.

Per acabar, posem en una safata de porcellana la salsa com a base i el conill. Com a guarnició, hi afegim algunes ortigues fregides.

Recepta de Club de cuines del programa Cuines de TV3

Enllaç:

<http://www.tv3.cat/cuines/recepta/tupina-de-conill-amb-all-de-belltall-i-mostassa-de-la-conca/9000>

Cuiner: Pere Bolet

Restaurant L'Aravaló

C/ Canigó, 26, 43411. Blancafort. Tel. 977 05 80 09



© Fotografies: del programa Cuines de TV3.

CALL de VALLS

EXPLORA COM VIVIEN els JUEUS al VALLS MEDIEVAL

Endinsa't en la història seguint el nou recorregut de la Ruta pel Call Jueu de Valls, des del segle XIII al segle XV.

visitaValls
CALÇOTAGA · CASTELLS · CULTURA

Oficina Municipal d'Informació Turística - turisme@valls.cat www.visitavalls.cat C/ de la Cort, 61 - 43800 VALLS - Reserves: 977 612 530