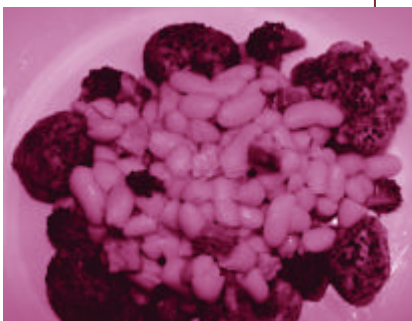


## Mongetes amb bròquil

---

### Ingredients

- 500 grams de mongetes de ganxet, posades en remull el dia abans
- 1 Kg de bròquil
- 3 talls de cansalada viada
- farina
- sal



### Elaboració

Remulleu les mongetes del vespre al matí següent. Es deixen escórrer bé i les posem a coure amb aigua freda (que quedin ben cobertes). Les coem a foc ben baix i quan arrenqui el bull hem d'anar afegint aigua freda, ja que això fa parar el bull i les fa coure millor. S'ha d'anar afegint una mica d'aigua freda tantes vegades com sigui necessari, d'aquesta manera les mongetes couen millor i més ràpid. Triguen, més o menys, una hora i mitja en estar cuites. Una vegada ha passat el temps i són cuites hi tirem la sal, just a l'últim moment, sinó podrien quedar amb la pell dura.

A part, bullim el bròquil tallat -hem de vigilar que no es desfaci-. Un cop cuit s'ha d'escórrer bé. En un paella amb oli calent es fregeix el bròquil enfarinat.

Talleu la cansalada a daus petits i fregiu-los amb oli, quan siguin ben rossos afegiu-hi les mongetes i saltegeu-les. Per últim, poseu-hi el bròquil fregit.

### Comentari

El bròquil enfarinat i fregit transmet un gust diferent. Aquest és un plat de cuina de cada dia, la cansalada fregida reforça el seu gust, però també és una manera d'incorporar proteïnes al plat. És un dels passats per la paella més habituals.

La manera de coure que hem fet servir no serveix per coure cigrons ni mongetes vermelles.

### Una mica d'història

Els plats de verdures han estat l'àpat de cada dia durant segles. La mongeta va venir d'Amèrica i va substituir les varietats autòctones de fesols, el nom de fesol ha quedat en el llenguatge en certes comarques com a nom de les mongetes.