



.....

EL GRAN LLIBRE DELS LLEGUMS

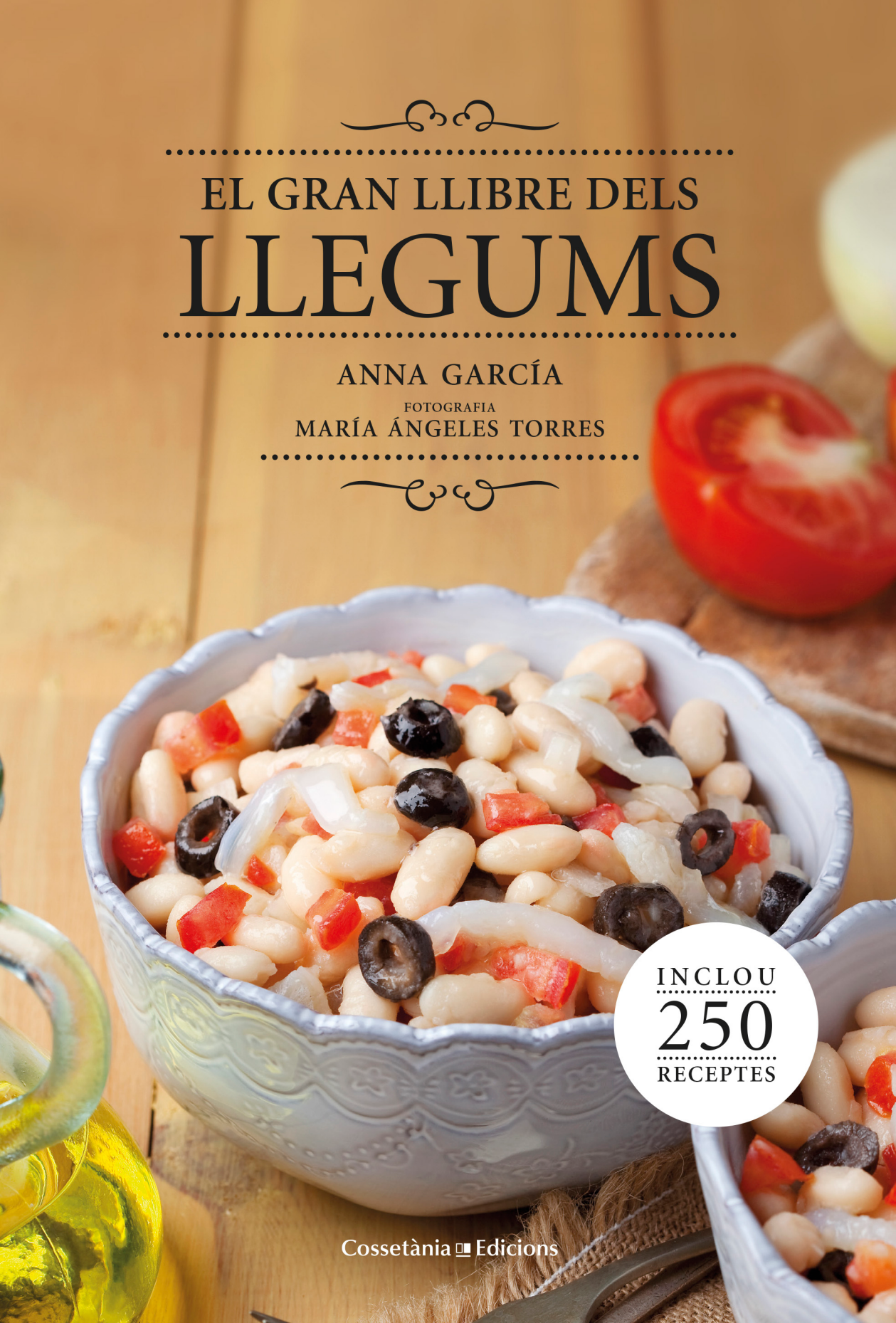
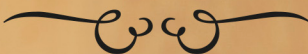
.....

ANNA GARCÍA

FOTOGRAFIA

MARÍA ÁNGELES TORRES

.....



INCLOU
250
RECEPTES

Cossetània  Edicions

.....

EL GRAN LLIBRE DELS
LLEGUMS

.....

ANNA GARCÍA
FOTOGRAFIA
MARÍA ÁNGELES TORRES

.....



Primera edició: octubre de 2015

© de l'edició original, Zahori de Ideas
© del text, Anna García
© de les fotografies, María Ángeles Torres
© de la traducció: Diana Novell

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ Violeta, 6 - 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91 - Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Coordinació i realització editorial: Zahori de Ideas
Disseny i maquetació: Pau Santanach
Cuina i estilisme: María Ángeles Torres

ISBN 978-84-9034-369-2
DL T 1107-2015
Imprès a Eslovènia

Aquesta obra ha estat editada amb el suport de:



INTRODUCCIÓ	4
.....	
CIGRONS	6
.....	
LLENTIES	60
.....	
MONGETES	116
.....	
PÈSOLS	158
.....	
FAVES	182
.....	
ALTRES LLEGUMS	206
.....	
ÍNDEX DE RECEPTES	236

.....

Els llegums han alimentat la humanitat des de temps immemorials. La majoria ja es coneixien en la prehistòria, quan els nostres avantpassats els recol·lectaven directament de les plantes silvestres i se'ls menjaven bullits, crus, o com podien. Posteriorment, quan els homes i les dones del neolític van aprendre a conrear plantes, les lleties i els cigrons es troben entre els primers aliments que es van aconseguir de manera controlada: part de l'evolució humana i, en conseqüència, del que som avui, es deu a milers i milers d'anys de menjar llegums.

Algunes puntuacions

Anomenem «llegums» les llavors de certes lleguminoses que són comestibles quan són seques. No obstant això, moltes d'aquestes llavors també es fan servir quan són tendres, és a dir, abans de convertir-se pròpiament en llegums; és el cas dels germinats, de les beines de mongeta tendra, dels pèsols tendres...

Històries amb final feliç

Tot i que avui dia els llegums estan reconeguts i recomanats en qualsevol dieta saludable, la història no sempre ha tractat bé aquests aliments: durant segles, es van destinar només a farratge o bé es van considerar un aliment de pobres. I tot i que hi ha mostres que reis, emperadors i faraons van apreciar enormement algunes de les seves elaboracions, també és veritat que certes llegendes negres, com la que envolta les faves, han relegat els llegums a llocs molt per sota del que realment es mereixen.

Les anècdotes i curiositats sobre els llegums són infinites: segles amb nosaltres han provocat que Mendel desenvolupés la seva teoria sobre la genètica mitjançant pèsols,

.....

que els quirats amb què mesurem l'or procedeixin dels garrofins (les llavors del garrofer), o que un plat de lleties canviés el destí de tota la humanitat, segons el episodi de Jacob i Esaú recollit a l'Antic Testament.

Menja bé

Sovint, es descarten els llegums en dietes per aprimar-se perquè es consideren excessivament calòrics. En realitat, els llegums són molt més beneficiosos que perjudicials. Fins i tot quan es vol perdre pes: el seu alt contingut en fibra, proteïnes i vitamines els fa un aliment molt valuós per al bon funcionament del nostre organisme i la prevenció de trastorns cardiovasculars, diabètics o d'obesitat. Es recomana el consum de llegums tres cops a la setmana.

Pel que fa a les receptes, al començament hi veuràs dues icones: una és per indicar la quantitat de racions de la recepta; i l'altra, en forma de cullera, per assenyalar-ne la dificultat (una cullera significa que és elaboració senzilla, tres culleres, que és dificultat alta).

Per la nostra part, res més a dir: esperem que gaudiu fent aquestes receptes i, sobretot, compartint-les amb familiars i amics. Perquè el plaer de menjar és més gran si es fa en companyia.

Menja llegums.

I gaudeix-ne!

CIGRONS

Estrella de la cuina de la península

Entre els segles **xv** i **xviii**, a la península es menjava potatge. Els cigrons són la base de la cuina tradicional espanyola, i en la seva època van alimentar bona part de la població i molts personatges literaris: menjaven cigrons –quan podien– el bon Quixot, el pobre Lazarillo de Tormes i el Buscón, entre altres. Injuriat de vegades per considerar-se un aliment vulgar, avui aquest excel·lent llegum forma part de la gastronomia del nostre país i té el reconeixement que es mereix dins de la dieta mediterrània.



Nom:

Cicer arietinum (nom científic), *garbanzo* (castellà), *garbantzu* (basc), *grao de bico* (gallec).

Varietats més consumides en el nostre país:

Cigró castellà, cigró blanc o lletós, cigró de Fuensaúco, cigró Pedrosillano.

Propietats nutritives:

Rics en hidrats de carboni, fibra, àcid fòlic i vitamina B1.

Com consumir-los:

En guisats, potatges i sopes, amanides, croquetes (falàfel) o puré (hummus).

UNA MICA D'HISTÒRIA

Les primeres manifestacions agrícoles de la història van tenir lloc entre el 9500 aC i el 9000 aC, i el cigró va ser un dels primers llegums que es van conrear. Així ho demostren les restes trobades a l'actual Turquia, on l'home neolític va aprendre a domesticar aquesta planta que creixia de forma espontània. D'allí, el seu conreu es va estendre cap a la zona que la Bíblia coneix com a Canaan (Israel, Palestina, Jordània i part de Síria i el Líban).

Segles després, a Egipte ja es conreaven cigrons de forma sistemàtica des del 1500 aC, i els fenicis es van encarregar d'estendre'ls per tota la conca mediterrània, Pèrsia i Àsia Central.

A l'Imperi romà, els cigrons van ser molt valorats al principi, tot i que, a mesura que Roma es feia poderosa, va disminuir-ne el consum entre els seus ciutadans per considerar-los menjar de pobres.

Durant molt de temps es va creure que Ciceró, l'escriptor i polític del segle I aC, devia el seu cognom al cigró (cicer en llatí), per una berruga que tenia al nas. En realitat, sembla que la seva família conreava aquest llegum, i d'aquí el cognom.

A Espanya

Van ser els cartaginesos els primers a conrear cigrons a la península. Des d'aquell moment, i durant tot l'edat mitjana, es van consumir tant a l'Espanya mora com a la cristiana, i el seu protagonisme va ser tan gran que, al segle XIX, l'escriptor francès Charles Davillier assegurava que «Si passeu a Espanya, compteu que us serviran bullit (de cigrons) tres-centes seixanta-cinc vegades, i si l'any és de traspàs, una vegada més».

Van ser els espanyols, lògicament, els qui el van portar a Amèrica, on es va conrear amb èxit a les regions de clima càlid.

HI HA DESARME!

El *Desarme* és una festa tradicional que se celebra a Oviedo cada 19 d'octubre. Aquest dia, els restaurants penen el cartell de «Hi ha *desarme!*» i ofereixen, invariablement, un menú format per cigrons amb bacallà i espinacs, tripa i arròs amb llet.

Aquesta celebració fa referència a la victòria dels isabelins sobre els carlistes el 19 d'octubre de 1836, data en què els carlistes van aconseguir entrar a Oviedo, però aquesta ciutat va resistir i els va vèncer. Com a agraïment als defensors de la ciutat, se'ls va servir un fabulós àpat (el menú original potser no era exactament el d'ara) i, amb el temps, aquesta data s'ha convertit en una festa gastronòmica de primer ordre.

UN REGAL PER A L'ORGANISME

El cigró té moltes qualitats culinàries i nutritives, i és un aliment adequat per a persones sanes de totes les edats. És ric en hidrats de carboni i en fibra, i entre les seves vitamines destaquen l'àcid fòlic, la niacina i les vitamines B1 i B2. També conté minerals com el potassi, el magnesi i el calci. Entre les seves propietats nutritives, destaquen:

- **Hidrats de carboni:** és el principal component dels cigrons. Aporten energia, per la qual cosa es recomanen a esportistes i persones amb un ritme de vida intens.
- **Fibra:** necessària per al correcte funcionament del trànsit intestinal. Atenció, en alguns casos poden resultar inadequats si hi ha trastorns digestius.
- **Proteïnes:** els cigrons aporten proteïnes, però si es consumeixen juntament amb algun tipus de cereal (per exemple, arròs) s'obté una proteïna de valor biològic molt més alt.
- **Àcid fòlic:** aquesta vitamina afavoreix la formació de glòbuls vermells i és bàsica en el desenvolupament adequat del fetus en les dones embarassades.
- **Vitamina B1:** els cigrons són rics en tiamina o vitamina 1, que participa en la transformació dels aliments en energia i facilita l'arribada de glucosa als diferents sistemes de l'organisme.
- **Calories:** l'aportació calòrica del cigró és notable per la presència d'àcids oleic i linoleic, tots dos insaturats (és a dir, positius per a l'organisme).

TIPUS DE CIGRÓ: DESI I KABULI

Els cigrons són lleguminoses de la família *Fabaceae*, del gènere *Cicer* i l'espècie *Cicer arietinum*. Creixen en beines, a l'interior de les quals es desenvolupen d'una a tres llavors. El seu consum està molt estès per tota la conca mediterrània i en països com l'Índia, en part gràcies a la seva capacitat d'adaptació als climes calorosos.

Les varietats de cigrons es divideixen en dos grans grups:

- **Kabuli:** són els tipus de cigró mitjans o grans, arrodonits i arrugats. Es conreen en les regions mediterrànies, tant europees com africanes, a Amèrica Central i a Amèrica del Sud. La majoria de les varietats espanyoles pertanyen a aquest tipus.
- **Desi:** són els tipus de cigró petits, més aviat groguencs o negres, amb formes angulosos. Contenen molta fibra (més que els *kabuli*), i el seu índex glucèmic és més baix. Es conreen principalment a l'Índia, Etiòpia i l'Iran, tot i que també són desi els cigrons Pedrosillanos del nostre país.

VARIETATS CATALANES I ESPANYOLES

Les principals varietats són:

- **Castellà:** és probablement el cigró més popular, i el que s'ha utilitzat tradicionalment en bullits i potatges. Pertany al grup *kabuli*: mida gran i pell arrugada. Hi ha moltes variants de cigró castellà, i solen portar el nom de la regió on es conreen.
- **Blanc o lletós:** com l'anterior, pertany al grup *kabuli*, és gran i de color pàl·lid (d'aquí el nom) i una mica més allargat que el castellà. Es conrea principalment a Andalusia i Extremadura. Aquest tipus de cigró queda especialment bé en hummus i plats que demanin textura cremosa.
- **Venós andalús:** d'origen granadí, és més allargat i gruixut que els anteriors, i presenta petites artèries en la seva superfície, que li donen el nom. El seu sabor és més fort que el de la resta de cigrons.
- **Pedrosillano:** és de tipus *desi* (petit, rodó i amb una pell molt fina). Necessita una mica més de cocció per quedar tendre, però la seva textura és molt agradable, i és fantàstic per a amanides. Aquesta varietat és una mica més cara que la resta.

L'ANÈCDOTA:

En moltes èpoques, la infusió de cigró molt ha estat molt popular entre la gent més humil: en la llarga postguerra, per exemple, aquesta infusió es va erigir com a succedani de l'escàs cafè.

MANUAL D'ÚS

Els cigrons són un aliment molt versàtil i són presents en infinitat de plats espanyols: el *cocido* madrileny, el galleg, la tripa, l'esmentat *Desarme*, l'escudella catalana, l'olla... A més a més, poden consumir-se en amanides (com l'empedrat), en croquetes (com els falàfel) o en puré, com el popular hummus.

Vegem com s'empren:

• Secs:

Si es compren a granel, es recomana consumir-los abans dels 18 mesos des del moment de la seva compra, ja que amb el pas del temps se n'alteren les característiques i els cal més temps de cocció. Si es compren empaquetats, cal fixar-se en la data de caducitat indicada pel fabricant.

S'han de conservar en recipients tancats (si l'envàs és un paquet de paper, és preferible passar-los a un pot de vidre amb tapa hermètica), i deixar-los en un lloc fresc, sec i allunyat de la llum solar.

Com cuinar-los:

Els cigrons s'han de deixar en remull la nit abans de coure'ls perquè s'estovin. Després, el temps de cocció varia segons el tipus de cigró, però sol ser entre 1 i 2 hores en una olla normal, i 15 minuts en una olla exprés.

Els cigrons secs doblem el seu volum i el seu pes una vegada cuits, per la qual cosa cal calcular que una ració mitjana per persona (uns 100 g de cigrons secs) es correspon al doble en emprar cigrons en conserva (ja bullits).

Una vegada cuinats, els cigrons aguanten a la nevera uns quants dies, o uns quants mesos si es congelen. En cas de congelar-los, es recomana una descongelació lenta (a la nevera).

• En conserva:

Els cigrons en conserva no necessiten cocció: poden fer-se servir tal qual, una vegada nets i escorreguts. També es poden saltar, guisar i estofar, tot i que en aquests casos el temps de cocció és molt breu, ja que ja són cuits.

Els cigrons de pot, igual que els secs, han de guardar-se en un lloc fresc, sec i allunyat de la llum solar. Una vegada obert el pot, cal guardar-lo a la nevera i consumir-lo en els tres dies següents.

També es poden congelar: cal escórrer-los bé i congelar-los en bosses de congelació.

• Tempeh:

Els cigrons fermentats amb *rhizopus*, o el que és el mateix, *tempeh* de cigrons, se solen trobar a botigues de dietètica. El *tempeh* es consumeix en amanides, a la planxa o macerat.

• Germinats:

El cigró germinat (o brots de cigró) es pren en amanida o altres preparats. Conté el doble de vitamina C que el cigró sec o bullit, per la qual cosa es recomana en casos d'avitaminosi.

• Farina:

La farina de cigrons és cremosa i molt versàtil. Es pot trobar pura o barrejada amb altres farines, com la de cacauet i sèsam. Funciona com a substituta de l'ou o de la farina de blat, i s'empra en coquetes, per arrebossar, per espessir preparacions, com a massa de croquetes, etc.

CIGRONS AMB ARRÒS I GAMBES

4

1 pot de cigrons cuits
250 g de gambes
congelades pelades
200 g d'arròs
1 l de caldo de peix
2 grans d'all
1 culleradeta de comí
branquetes de julivert
oli d'oliva
sal

1. La nit abans, deixa les gambes a la nevera perquè es descongelin.
2. En un morter, pica els alls pelats, el julivert i el comí amb una cullerada de caldo de peix. Reserva-ho.
3. Posa a escalfar la resta de caldo en una olla.
4. Mentrestant, en una paella gran, escalfa oli i salta-hi les gambes durant uns minuts. Retira-les i salta, a continuació, els cigrons en el mateix oli. Retira els cigrons i, finalment, salta-hi l'arròs.
5. Apuja el foc i aboca el caldo calent a la paella. Seguidament, afegeix-li la barreja del morter i un pessic de sal i cou l'arròs a foc lent durant 20 minuts.
6. Quan faltin 5 minuts, afegeix-hi els cigrons, barreja-ho i rectifica-ho de sal. Després, comprova que l'arròs és ben tendre i posa-hi les gambes per damunt. Serveix-los.

CIGRONS AMB BACALLÀ I ESPINACS: ¡DESARME!

6

400 g de cigrons secs
400 g de bacallà sec salat
400 g d'espínacs frescos
1 ceba
1 pastanaga
1 porro
4 grans d'all
2 llesques de pa
1 culleradeta
de pebre dolç
1 fulla de llorer
oli d'oliva
sal

1. Deixa el bacallà en remull 24 hores abans de preparar el plat. Canvia-li l'aigua cada 8 o 10 hores. La nit abans, deixa també els cigrons en remull.
2. Escalfa dos litres d'aigua en una olla i, quan bulli, tira-hi els cigrons, prèviament escorreguts i sense sal.
3. Pela i fes a trossos la pastanaga, el porro i la ceba i, al cap de 30 minuts, afegeix-los a l'olla amb la fulla de llorer. Mentre bull, escorre el bacallà, talla'l a daus mitjans i reserva'l.
4. En una cassola gran, fregeix en oli els grans d'all pelats i les llesques de pa. Després, passa'ls a un morter i pica'ls.
5. Renta bé els espínacs i bull-los a part, durant 2 o 3 minuts, el temps just perquè redueixin el volum. Escorre'ls, fes-los a trossos i, en la mateixa cassola on has fregit els alls, ofega'ls amb dues cullerades d'oli, un pessic de sal i el pebre vermell. Mulla'ls amb una mica de caldo dels cigrons i, passats 5 minuts, afegeix-los la barreja del morter i els daus de bacallà. Deixa-ho bullir uns minuts, i remena-ho amb cura.
6. Quan portin 1 hora i mitja de cocció, comprova que els cigrons són cuits, cola'ls i separa'ls de les verdures, que no s'aprofiten. Afegeix-los a la cassola i deixa-ho bullir tot junt 5 minuts més. Si pots, deixa-ho reposar una mica abans de rectificar-ho de sal. Serveix-ho calent, i si cal, escalfa-ho uns minuts abans de servir.

SABIES QUE...?

El Desarme és una festa tradicional que se celebra a Oviedo cada 19 d'octubre. Aquest dia, els restaurants ofereixen un potent menú format per cigrons amb bacallà i espínacs, tripa i arròs amb llet.

CIGRONS AMB CARBASSA

4

200 g de cigrons secs

450 g de carbassa

1 porro

½ llauna de tomàquet natural triturat (200 g)

70 g d'ametlles

1 llesca de pa

1 pebrot sec

1 culleradeta de comí

50 ml d'oli d'oliva

pebre

sal

1. Deixa els cigrons en remull la nit abans. L'endemà, esbandeix-los i escorre'ls.
2. Pela la carbassa, treu-li les llavors, i talla-la a trossos grans.
3. Posa un litre d'aigua a escalfar i, quan bulli, afegeix-hi els cigrons, sense sal. Cou-los a foc mitjà durant 1 hora i mitja. Quan hagi passat la primera mitja hora, afegeix-los la carbassa i un pessic de sal.
4. Mentrestant, pela i pica el porro. Escalfa l'oli en una paella i ofega-hi el porro a foc suau durant uns minuts. Quan s'enrosseixi, afegeix-li el tomàquet i cou-ho 10 minuts. Passat el temps, incorpora-hi el comí i el pebre, i remena-ho.
5. En una altra paella, escalfa la resta de l'oli i fregeix-hi les ametlles, el pa i el pebrot sec. Torra-ho tot sense que es cremi, i, a continuació, retira-ho del foc i diposita-ho sobre paper de cuina. Després, passa-ho a un morter i tritura-ho amb una cullerada de caldo dels cigrons. Ha de quedar una pasta compacta.
6. Comprova si els cigrons ja són cuits i afegeix-los sal. La carbassa ha de quedar pràcticament desfeta. Per acabar, incorpora-hi la pasta triturada i el sofregit de porro i tomàquet; remena-ho i deixa-ho coure 5 minuts més. Ja pots servir-ho.

RECORDA: A diferència d'altres llegums, els cigrons s'han de posar a l'olla quan l'aigua bull.

CIGRONS AMB TRIPA

4

200 g de cigrons secs

400 g de tripa

1 os de genoll de vedella

1 ceba

1 xoriço

1 pastanaga

6 grans d'all

1 bitxo

1 culleradeta de pebre vermell dolç

1 culleradeta de comí molt

branquetes de julivert sal

1. La nit abans, deixa els cigrons en remull. L'endemà, esbandeix-los i escorre'ls.
2. Escalfa tres litres d'aigua en una olla i, quan bulli, tira-hi els cigrons amb la ceba i la pastanaga a trossos, el juli-vert, dos alls i el bitxo. Al cap de mitja hora, afegeix-hi un pessic de sal i les espècies (comí i pebre vermell). Cou-ho durant 1 hora i mitja.
3. Mentrestant, en una altra olla, posa a bullir la tripa, el xoriço i l'os durant 10 minuts. Després, cola'ls, canvia l'aigua i posa'ls a bullir de nou amb quatre alls i un pessic de sal. Deixa'ls 30 minuts i escorre'ls.
4. Assegura't que els cigrons no es quedin sense aigua durant la cocció. Quan hagi passat el temps indicat, comprova que siguin cuits i passa'ls a una cassola gran; les verdures no s'aprofiten.
5. Finalment, afegeix-hi la tripa i el xoriço, tallat a rodanxes, i cou-ho tot junt durant uns minuts. Serveix-ho calent.

SABIES QUE...? El comí disminueix els gasos que solen produir els cigrons.

HAMBURGUESES VEGETALS DE CIGRONS I CARBASSA

4

400 g de cigrons cuits

4 panets per a
hamburguesa

1 carbassó

1 ou

100 g de pa ratllat

70 g de nous

fulles d'enciam
(opcional)

4 talls de formatge
(opcional)

branquetes de julivert

oli d'oliva

pebre

sal

Per a la salsa:

1 llauna de tomàquet
natural triturat (400 g)

1 ceba

1 cullerada de sucre
more

1 culleradeta
de mostassa

50 ml de vinagre

1 cullerada d'oli d'oliva

pebre

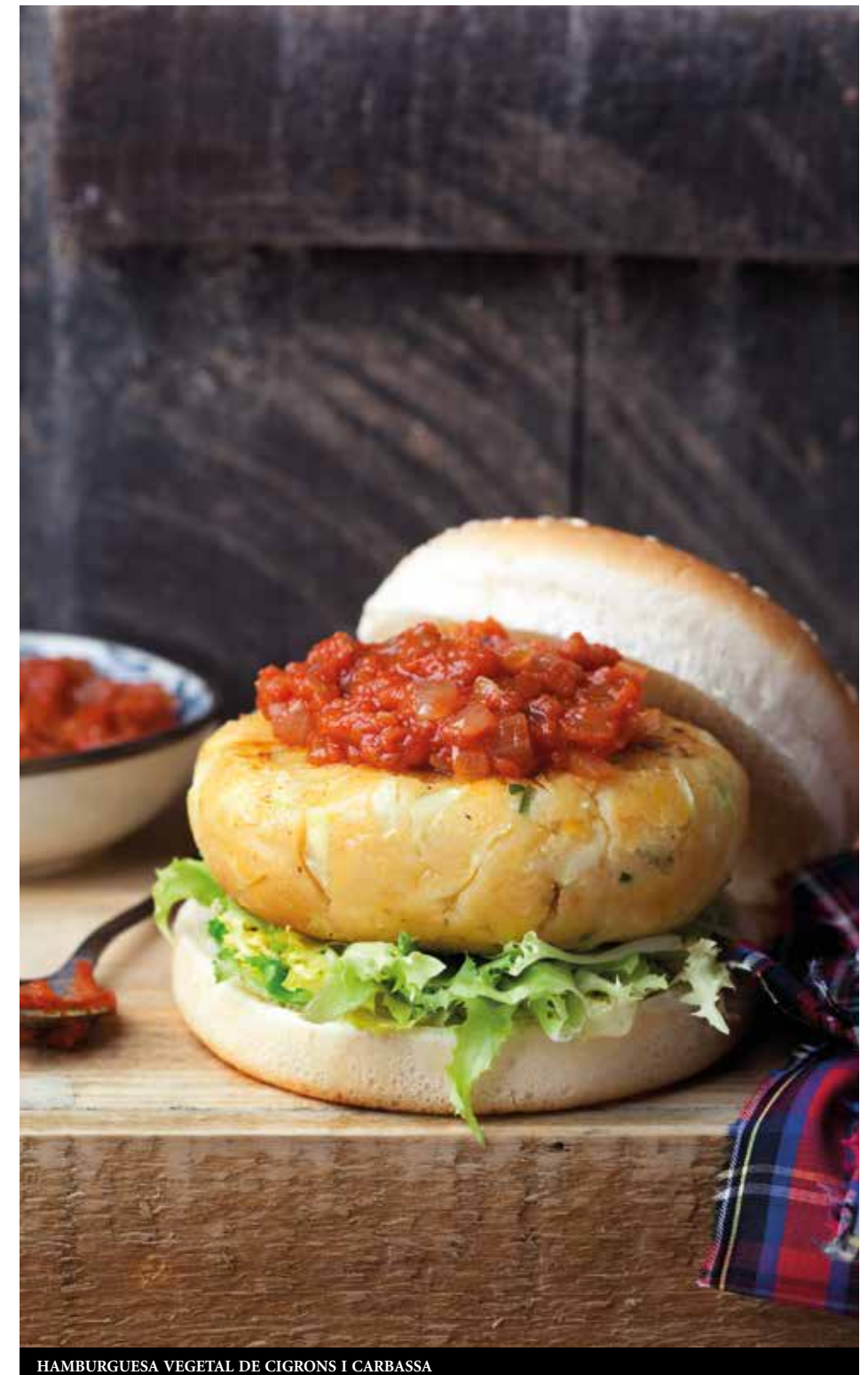
sal

1. Per a la salsa: pica la ceba i ofega-la en una paella amb l'oli a foc lent. Passats 10 minuts, apuja el foc i afegeix-li la resta d'ingredients indicats. Remena-ho i, de seguida, torna a abaixar el foc. Deixa-ho caramel·litzar durant 20 minuts; ho has de remenar de tant en tant. Després, si vols que la salsa quedi fina, tritura-ho en el vas de la batedora.

2. Pela i ratlla el carbassó amb un ratllador de forats grans. Tritura els cigrons amb la batedora elèctrica amb el julivert, un pessic de sal i un altre de pebre. Afegeix-los l'ou, el pa ratllat i les nous, i bat-ho de nou. Ha de quedar-te una massa compacta. Deixa-la reposar.

3. Forma quatre hamburgueses amb la massa i enrosseix-les a foc mitjà en una paella amb dues cullerades d'oli uns 3 minuts per cada costat.

4. Disposa les hamburgueses en els panets i cobreix-les amb el formatge, si vols, i l'enciam. Tapa-les i serveix-les calentes, amb la salsa a part.



HAMBURGUESA VEGETAL DE CIGRONS I CARBASSA

CIGRONS AMB MUSCLOS

4

300 g de cigrons secs

1 kg de musclos

1 porro

½ pebrot vermell

1 tomàquet

2 grans d'all

50 ml de vi blanc

1 fulla de llorer

1 culleradeta de comí

brins de safrà

oli d'oliva

sal

1. La nit abans, deixa els cigrons en remull. L'endemà, esbandeix-los i escorre'ls. Renta els musclos i treu-los les impureses de les valves.
2. Escalfa un litre d'aigua en una olla i, quan bulli, afegeix-hi els cigrons, el comí i el llorer. Passats 30 minuts de cocció, incorpora-hi totes les verdures, prèviament pelades i fetes a trossos, i un pessic de sal. Cou-ho durant 1 hora més.
3. Mentrestant, escalfa dos dits d'aigua amb el vi blanc en una cassola i, quan bulli, incorpora-hi els musclos. Tapa'ls i deixa'ls 5 minuts. Després, retira'ls de la cassola i separa la carn de les valves; llença els que no s'hagin obert. Cola l'aigua de la cocció i reserva-la.
4. Quan hagi passat l'hora de cocció, retira les verdures de l'olla i la fulla de llorer (deixa-hi els cigrons), passa les verdures al vas de la batidora i tritura-les amb el safrà i les espècies fins a obtenir una salsa poc lligada.
5. Comprova que els cigrons siguin tendres; si no és així, deixa'ls una estona més. Quan siguin al punt, passa els cigrons a una cassola i afegeix-los la salsa que has batut i una mica de líquid de coure els musclos, la justa perquè quedi caldós. Cou-ho a foc baix durant 5 minuts i rectifica de sal. En l'últim moment, incorpora-hi els musclos i serveix-ho.



CIGRONS AMB MUSCLOS

HARIRA

(SOPA MARROQUINA DE CIGRONS)

4

200 g de cigrons secs

200 g de carn
de vedella a daus

100 g de fideus

70 g de farina

2 tomàquets madurs

½ llauna de tomàquet
natural triturat (200 g)

1 pastanaga

1 ceba

1 tija d'api

1 cullerada
de julivert picat

2 cullerades
de mantega fosa

½ cullerada de cada:
gingebre, pebre vermell
dolç, pebre, cúrcuma i
comí

4 cullerades d'oli d'oliva
sal

1. La nit abans, deixa els cigrons en remull. Després, esbandeix-los i escorre'ls.
2. Escalfa aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi els cigrons. Deixa'ls bullir a foc mitjà durant 1 hora i mitja.
3. Mentrestant, renta les verdures i talla-les en trossos grans. Pela i talla l'api, i separa'n les fulles de la tija. Pica el julivert. Seguidament, escalfa mig litre d'aigua en una olla i bull-hi les verdures i el julivert durant 20 minuts.
4. Passat el temps, cola les verdures; les fulles de l'api no s'aprofiten. Reserva l'aigua de cocció. Tritura les verdures amb el líquid que has reservat. Després, esbandeix l'olla i aboca-hi aquesta crema. Afegeix-li la carn, el tomàquet triturat, la mantega, l'oli, totes les espècies i la sal. Incorpora-hi un litre d'aigua, porta-ho a ebullició i cou-ho a foc lent.
5. Mentrestant, dissol la farina en cent mil·ligrams d'aigua tèbia i afegeix-la també a l'olla. Remena-ho tot; bull-ho a foc lent.
6. Passada l'hora i mitja de cocció, comprova que els cigrons siguin cuits, o gairebé. Cola'ls i afegeix-los a l'olla on són les verdures. Incorpora-hi els fideus i bull-los el temps que indiqui el fabricant. Serveix la *harira* calenta.

SABIES QUE...?

La harira és una sopa tradicional marroquina. Es consumeix durant tot l'any, però el seu alt poder nutritiu la fa especialment apreciada per a l'iftar o trencament del dejuni durant el mes de ramadà.

HUMMUS

(PURÉ DE CIGRONS)

4

2 pots de cigrons cuits

1 llimona

2 cullerades de tahina

3 grans d'all

1 culleradeta de pebre
vermell dolç

branquetes de julivert
pa de pita (opcional)

oli d'oliva

sal

1. Pela els alls i aixafa'ls d'un cop. En un bol, esprem-hi la llimona i barreja'n el suc amb els alls, la tahina, el julivert picat (reserva'n unes branquetes per decorar) i la sal.
2. Esbandeix els cigrons i escorre'ls. Transfereix-los a un recipient gran on els puguis batre, i tritura'ls amb la batidora elèctrica amb tres cullerades d'aigua i una d'oli. T'ha de quedar una pasta compacta.
3. Afegeix-hi els ingredients del bol i torna-ho a batre. Aboca l'hummus en una enciamera, empolsa'l amb el pebre vermell dolç i decora-ho amb les branquetes de julivert. Se serveix a temperatura ambient.

CONSELL:

Si vols elaborar hummus picant, només li has d'afegir un xili o un bitxo.

MINISTRONE AMB CIGRONS

4

1 pot de cigrons cuits
1 patata grossa
1 pastanaga
1 api
1 pebrot vermell
1 ceba
2 tomàquets madurs
100 g de pernil serrà a daus
50 g de formatge parmesà
2 grans d'all
fulles d'alfàbrega fresca
oli d'oliva
pebre
sal

1. Pela i talla la ceba, la patata, la pastanaga, l'api i el pebrot a daus d'1 cm, aproximadament. Escalda els tomàquets durant uns segons per treure'ls la pell, i talla'ls també a daus; les llavors no s'aprofiten.
2. En una cassola amb tres cullerades d'oli, fregeix-hi els alls, prèviament pelats. Quan siguin rossos, retira'ls. A continuació, salta els daus de pernil i retira'ls també.
3. En la mateixa paella, elabora un sofregit amb les verdures, començant per la ceba i el pebrot. Ofega'ls durant uns minuts i afegeix-los la pastanaga, la patata i l'api. Deixa-ho tot 5 minuts a foc baix.
4. Esbandeix i escorre els cigrons. Passa'ls a una cassola gran amb un litre d'aigua, el sofregit de verdures, el pernil, un pessic de sal i un altre de pebre, i porta-ho a ebullició.
5. Quan hagin passat 10 o 15 minuts (evita que es consumeixi tota l'aigua), serveix la sopa calenta, empolsada amb alfàbrega fresca picada i formatge parmesà ratllat.

MORROCOCO

4

1 pot de cigrons cuits
1 ceba
1 gra d'all
1 llesca de pa
½ llauna de tomàquet natural triturat (200 g)
½ culleradeta de comí
½ culleradeta de pebre vermell dolç
torradetes de pa
oli d'oliva
pebre
sal

1. Pela l'all i fregeix-ho en una paella amb tres cullerades d'oli. Quan sigui ros, retira'l i, en el mateix oli, fregeix el pa. Retira'l també i sofregeix la ceba picada, a foc mitjà. Deixa-la 5 minuts i remena-la de tant en tant. Mentrestant, pica el pa en un morter.
2. Afegeix a la paella el tomàquet, el pa, un pessic de sal i un altre de pebre, i deixa-ho uns minuts més. Tasta-ho i rectifica-ho de sal si cal. Esbandeix i escorre els cigrons, i passa'ls al vas de la batedora elèctrica.
3. Tritura'ls amb una cullerada d'aigua i el comí.
4. Afegeix el puré de cigrons a la paella i barreja-ho tot.
5. Serveix-ho a temperatura ambient, amb un rajolí d'oli i empolsat amb una mica de pebre vermell dolç. Acompanya-ho de les torradetes de pa.

SABIES QUE...?

El morrococo és típic de Jaén, i es coneix també com a «cigrons marejats» o ropa vieja. S'elabora tradicionalment amb els cigrons que han sobrat del bullit.

ÍNDEX DE RECEPTES

Cigrons	falàfel 55
amanida agredolça de cigrons 46	<i>farinata</i> 56
amanida de cigrons a la taronja 45	hamburgueses vegetals de cigrons i carbassa 16
amanida de cigrons amb pop 51	<i>harira</i> (sopa marroquina de cigrons) 20
amanida de cigrons amb <i>salmorejo</i> 47	hummus (puré de cigrons) 21
amanida de cigrons i espinacs 48	<i>keftes</i> de cigrons 49
amanida de cigrons i gambes 50	mandonguilles de carn i cigrons 28
amanida de sèmola amb cigrons 52	mandonguilles de cigrons 33
arròs al forn a l'estil valencià 36	<i>minestrone</i> amb cigrons 22
bolets amb cigrons 32	morrococo 23
bunyols dolços de cigrons 34	<i>paniza</i> de farina de cigró 25
<i>chana masala</i> 26	potatge de cigrons vegetarià 31
cigrons a l'asturiana 58	<i>puchero</i> valencià amb cigrons 29
cigrons al romaní 59	sopa africana de cigrons amb coco 27
cigrons amb arròs i gambes 12	tabule amb cigrons i panses 39
cigrons amb bacallà i espinacs: <i>¡Desarme!</i> 13	
cigrons amb carbassa 14	Llenties
cigrons amb espècies 57	amanida de llenties amb bacallà 81
cigrons amb musclos 18	amanida de llenties amb espinacs 81
cigrons amb tripa 15	amanida de llenties amb pernil ibèric 82
<i>cocido gallec</i> 37	amanida de llenties i vieires 113
<i>cocido madrileny</i> 40	amanida de llenties negres amb formatge fresc 84
<i>cocido maragato</i> 41	amanida de llenties negres amb poma 83
crema de cigrons amb panses 42	amanida de patates i llenties 85
croquetes de cigrons 43	amanida tèbia de llenties negres i patates 86
curri d'espínacs i cigrons 44	amanida tèbia de llenties vermelles amb espinacs 87
empedrat de cigrons (amanida) 24	<i>bhuja</i> de llenties (mandonguilles a l'estil indi) 67
ensalada russa de cigrons 53	
escudella i carn d'olla 54	

cargols amb llenties negres i xoriço 68	mandonguilles vegetals de llenties 66
cassoles de llenties amb <i>foie</i> 69	<i>mujaddara</i> 102
coquetes de llenties 112	pasta de llenties i castanyes per untar 103
corona d'arròs amb llenties 70	pasta de llenties per untar 104
crema de llenties amb brandada de bacallà 72	potatge de llenties a la castellana 106
crema de llenties amb cruixent de pernil 74	potatge de llenties vermelles amb hortalisses 108
crema de llenties amb daus de <i>foie</i> 73	puré de llenties vermelles i llagostins 109
crema de llenties i gall dindi 74	remenat de llenties amb bacó 110
crema de llenties vermelles i carbassa 76	rotllets amb llenties i verdures 111
crema de llenties, carxofes i pollastre 71	
crema picant de llenties 77	Mongetes
creps de farina de llenties amb samfaina 78	amanida de mongetes amb anxoves 138
curri de llenties vermelles i pèsols 79	amanida de mongetes amb llagostins 139
<i>fusilli</i> amb llenties 88	amanida de pop 156
guisat de llenties i salsitxes 90	amanida vegetariana de mongetes 138
guisat picant de llenties (estil hindú) 91	arròs amb mongetes i naps 127
hamburgueses de llenties amb sèsam 92	bacallà a la llauna amb fesols de Santa Pau 128
llenties a la llimona amb bitxo 93	bacallà amb salsa de fesols negres 131
llenties amb calamarsons 94	botifarra amb seques 129
llenties amb llagosta 96	còctel de llagostins amb mongetes blanques 132
llenties amb ous escumats i bacó cruixent 95	
llenties amb poma 96	
llenties amb salmó 97	
llenties amb sofregit de carbassó i porro 98	crema de carxofes i mongetes blanques 133
llenties amb verdures al curri 99	crema de mongetes blanques i carbassa 134
llenties estofades amb arròs 100	croquetes de mongetes blanques 135
llenties i patates gratinades 101	curri de mongetes vermelles 136
llenties marineres amb gambes 114	empedrat de bacallà i mongetes 140
llenties negres amb xoriço 115	escudella barrejada 142
llenties picants d'Etiòpia 99	fesols mexicans 144

.....

mongetes amb calamars 123
mongetes amb cloïsses 122
mongetes d’El Barco de Ávila guisades 147
mongetes del ganxet estofades 126
mongetes guisades amb sofregit de ceba 124
mongetes a l’estil *tío Lucas* 146
olla podrida 148
pochas a l’estil de La Rioja 150
porotos amb formatge a l’estil de l’Uruguai 153
potatge de mongetes blanques a la malaguenya 151
pote asturià 152
reçao de Binèfar 154
risotto de mongetes vermelles 155
samfaina amb mongetes i ou dur 149
sopa a la provençal 157
xampinyons farcits de mongetes 137
xili de mongetes i lleties 143

.....

Pèsols

crema de pèsols amb cruixent de pernil 166
crema freda de pèsols i poma 171
ensalada russa 169
espaguetis amb *pesto* de pèsols 175
estofat de pèsols amb verdures 170
 negra amb pèsols 181
gaspatxo de pèsols amb menta 168
gelatina de pèsols 176
ous al plat amb pèsols 167
pèsols a la francesa 172
pèsols amb bolets i gambes 180

pèsols amb botifarra i alls tendres 164
pèsols amb calamars 178
pèsols amb sípia 168
pèsols amb tomàquet a la paella 179
remenat de pèsols i llagostins 174

.....

Faves

amanida de favetes i magrana amb vinagreta 200
amanida tèbia de faves 193
conserva de faves tendres en oli 194
crema calenta de faves 205
falàfel de faves 192
faves a la catalana vegetarianes 188
faves amb sípia 204
faves amb xoriço 196
faves *enzapatás* 195
faves estofades amb conill 198
faves ofegades amb botifarra negra 189
faves saltades amb pernil 203

ful medames 199

hummus de faves tendres 190
remenat de favetes i alls tendres 202
sopa de faves amb verdures 201

.....

Altres llegums

amanida d’alfals i fruits vermells 224
cebiche de tramussos 228
coca amb farina de garrofa 216
crema de cacauet casolana 221
crema de garrofa per untar 235
estofat de mongetes *azuki* i bolets 218

.....

estofat de soja verda 214
gachas dolces 213
gachas manxegues 212
galetes de cacauet i xocolata 230
hamburguesa casolana de soja 234
hummus de mongetes *azuki* 220
hummus de tramús 227
llet de soja casolana 232
mongetes *azuki* amb sofregit vegetal 219
pastís de formatge amb cacauets 229
pollastre *satay* amb salsa de cacauets 222
soja texturitzada casolana 231
soja verda amb carabassa 215
sopa de cacauets 223
tramussos en salmorra 226
wok d’arròs amb alfals 225
xocolata de garrofa 217