



MUUSSEGADA

FIRA DE LA VEDELLA AUTÒCTONA DE CATALUNYA

RECEPTA

VEDELLA ARREBOSSADA AMB CEREALS I SALSA DE IOGURT

INGREDIENTS

- Talls de vedella tallada prima (fricandó)
- Farina
- Cereals tipus “corn flakes”
- Sal
- Oli

PER A LA SALSA DE IOGURT:

- Iogurt grec
- All
- Llimona
- Sal
- Pebre



PREPARACIÓ

- Tallem la vedella a quadrats (4 x 4 cm aproximadament)
- Salem la carn i la passem per farina, per l' ou batut i finalment pels cereals una mica esmicolats.
- Fregim la vedella arrebossada en oli calent abundant.
- Deixem escórrer en paper de cuina.
- Per fer la salsa, incorporem tots els ingredients i remenem bé.

ACOMPANYAMENTS

I TOPPERS OPCIONALS:

Patates fregides, Julivert picat, ceba deshidratada, olives, tomàquets xerri, fulles d' enciam....

RECEP ESTOFAT DE VEDELLA A L'EMPORDANESA



INGREDIENTS (per a 4 racions)

- 300 gr. de vedella per estofar
- 50 gr. de llard de porc
- 2 cebes
- 2 tomàquets madurs
- 125 gr. de vi ranci
- 4-5 grans de pebre
- 200 gr. de vi blanc
- 300 gr. de patates
- 150 gr. de bolets de temporada
- 1 Manat d'herbes: llorer, farigola i fonoll
- Sal, pebre negre

Per la picada:

- 20 gr. d'ametlles torrades
- 20 gr. de pinyons torrats
- 3 carquinyolis
- 4 grans d'all
- 1 copa d'anís sec
- Uns brins de safrà

PREPARACIÓ

1. Talleu la vedella a trossos i col·loqueu-la en una cassola. Tritureu els tomàquets, ratlleu les cebes i afegiu-ho a la cassola. Incorporeu-hi el manat d'herbes, el pebre, el vi ranci i el vi blanc, deixeu-ho macerar a la nevera durant una nit.
2. Un cop passat aquest temps, escorreu-la i reserveu la carn i la resta per separat.
3. Poseu una cassola a foc viu amb el llard. Tireu-hi la carn prèviament salpebrada, les cebes, les herbes i el tomàquet, tot ben escorregut del suc de la maceració.
4. Tapeu-ho be i ho sofregiu poc a poc. Després d'uns 20-30 minuts, afegiu-hi el suc de la maceració. Remeneu-ho.
5. Quan hagi reduït a la meitat aproximadament, cobriu-ho d'aigua i deixeu-ho coure tapat suaument fins que estigui ben tendre.
6. A mitja cocció, tireu-hi els bolets nets i trossets, i les patates pelades, netes i tallades a trossos mitjans.
7. Feu la picada amb el safrà, els alls, els pinyons, les ametlles i els carquinyolis, dissoleu-la amb l'anís i afegiu-la a la cassola en l'últim moment. Al cap d'uns minuts, rectifiqueu-ho de sal i serviu-ho.
8. Deixeu reposar l'estofat un cop fet per tal que s'unifiquin els sabors.