



## Cap i pota

### Ingredients per a 6 persones

1500 gr. de morro de vedella net i tallat  
500 gr. de peu de vedella net  
300 gr. ceba de Figueres  
100 gr. pebrot vermell  
100 gr. pebrot verd  
125 gr. carbassó  
150 gr. albergínia  
300 gr. tomàquets madurs  
1 bitxo  
2 grans d'all  
1 fulla petita de llorer  
200 gr. suc de rostit  
150 gr. suc dels peus  
pebre vermell dolç  
Sal i pebre negra  
Oli d'oliva verge 0,4ª

### Elaboració del cap i pota

Començarem posant els peus a blanquejar amb aigua freda i sal; quan arrenqui a bullir ho anirem desescumant durant uns 30 minuts aproximadament. Ho traurem de l'aigua i en calent els desossarem; reservarem l'aigua de la cocció. Tot seguit tallarem el morro de vedella i els peus a daus regulars, ho salpebrarem i afegirem pebre vermell. Apart en una cassola de ferro antiadherent hi posarem oli, la ceba tallada petita, el llorer, els bitxos i per ordre de cocció de les verdures i anirem afegint el pebrot vermell, el pebrot verd, el carbassó, l'albergínia, els alls tallats petits i finalment el tomàquet picat petit ( prèviament picat i desengranat ). Finalment li afegirem el morro de vedella i els peus, ho deixarem coure juntament a foc fort fins que comenci a rostir; serà moment d'afluixar el foc i rectificar de sal i pebre. Provar-l'ho i acabar de rostir amb molt de carinyo.

#### Notes:

Comprar el cap i pota a professionals del menuts, ja que és un producte que ha de ser molt fresc i no pot fer pudor de menuts.

A mi personalment m'agrada el cap i pota rostidet i ben reduït; trobant el gust de tots els ingredients però que cap tapi els altres.