

Segon

## POLLASTRE AL CURRI AMB LLENTIES BELUGA

NIVELL **MITJÀ** • TEMPS **2 h 30 min** • RACIÓ **6 €**

### INGREDIENTS PER A 6 PERSONES

1 pollastre de qualitat d'uns 2,5 kg  
 200 g de cansalada viada  
 2 cebes tendres, picades ben fines  
 2 porros tendres, picats ben fins  
 1 buquet amb llor, farigola i julivert  
 1 monyeca amb 1 gra d'all i 12 grans de pebre  
 1 l d'aigua mineral • 20 g de curri  
 500 ml d'oli d'oliva verge extra  
 100 ml de vinagre de xerès  
 5 g de pebre vermell dolç  
 2 g de pebre vermell picant  
 750 ml d'aigua mineral  
 150 g de llenties beluga  
 1 buquet de porro, api, pastanaga,  
 julivert i llor  
 • sal • pebre negre

### PREPARACIÓ

- 1 Demaneu a la polleria que us preparin i tallin el pollastre en 12 trossos. A casa, passeu-lo per la flama i deixeu-lo ben net.
- 2 En una cassola amb un fil d'oli, sofregiu la cansalada tallada a dauets i salpebrada. Quan sigui ben rossa, afegiu-hi el porro i la ceba picades, el buquet i la monyeca. Deixeu-ho enrossir una mica. Incorporeu-hi el vinagre, el xerès, el curri, l'aigua i l'oli.
- 3 Col·loqueu-hi el pollastre salpebrat amb la pell a sota. Ha de quedar tot ben cobert.

Deixeu que arrenqui el bull i abaixeu molt el foc, i molt lent. Deixeu-lo coure 1 h amb la cassola tapada, i 1 h més amb la cassola destapada (sempre a foc lentíssim). Deixeu-lo refredar dins de la mateixa cassola.

- 4 Poseu a coure les llenties en una olleta, ben cobertes amb aigua mineral freda.
- 5 Quan arrenquin el bull, afegiu-hi el buquet i la sal, i coeu-les molt lentament 25 min, fins que siguin tendres. Reserveu-les en el suc.

### MUNTATGE

- 6 Retireu les peces de pollastre i traieu una part de l'oli de cocció, la resta passeu-la per un passapurés de forat mitjà i barregeu-la amb les llenties escorregudes.
- 7 Escalfeu el pollastre al forn 7 min a 190 °C i, en un cassó, escalfeu les llenties amb la salsa de curri. Serviu-ho com us proposem a la foto



### PER APROFITAR

Podeu aprofitar la part de l'oli de cocció que heu tret i no heu fet servir per amanir un plat de pasta bullida. Us donarà un toc de verdures molt saborós i perfumat, gràcies a la presència del curri.