

x	Hivern	x	Primavera	x	Estiu	x	Tardor
---	--------	---	-----------	---	-------	---	--------

Arròs a la cassola		
Ingredients	<b>Amb carn rostida sobrant i restes de peix (caps, espines,...)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceba de Figueres</li> <li>• Pabrot</li> <li>• Carxofa</li> <li>• Arròs de Pals</li> <li>• Sèpia, calamars, musclos,...</li> </ul>	
Durada	1 hora	Nº Plats -
Utensilis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cassola</li> <li>• Olla</li> <li>• Cullera</li> <li>• Ganivet</li> </ul>	
Preparació	<p>Sofregim el peix (sèpies, calamars,..).Separem</p> <p>Paral·lelament, fem un brou de peix amb les restes.</p> <p>Passem una mica de pabrot tallat per la paella. Separem.</p> <p>Arrenquem el bull de la carxofa i els pèsols.</p> <p>Sofregim la ceba lentament, un cop daurada afegim els pèsols, la carxofa.</p> <p>Barregem el peix, el pabrot, les verdures i afegim el rostit.</p> <p>Afegim l'arròs i esperem que es rossegi. Tot seguit hi posem el brou de peix calent i l'aigua dels musclos i les cloïses.</p> <p>Provem de sal i pebre i deixem coure entre 15 i 20 minuts.</p>	