

Cassola de civada amb verdures

Ingredients per a dues racions

- 90 g de civada
- 1 l d'aigua o brou de verdures
- ½ pebrot verd
- ½ ceba
- ½ carbassó
- 100 g de coliflor
- 85 g de mongetes verdes
- Comí
- Pebre vermell dolç
- Oli d'oliva verge
- Sal
- Pebre negre



Elaboració

1. Peleu la ceba i talleu-la a trossos petits.
2. Netegeu el carbassó i el pebrot verd, i talleu-los a daus.
3. Netegeu i talleu les mongetes a trossos de 2 cm aproximadament.
4. Netegeu i talleu la coliflor a brots regulars.
5. Saltegeu el pebrot i el carbassó en una cassola amb oli d'oliva.
6. Afegiu-hi la ceba i abaixeu el foc. Deixeu coure el conjunt.
7. Quan estigui cuit, afegiu-hi l'aigua o brou i deixeu-ho bullir uns minuts.
8. Incorporeu-hi la civada. Remeneu-ho i salpebreu-ho. Afegiu-hi un polsim de comí i un de pebre vermell dolç.
9. Al cap de 30 minuts incorporeu-hi la coliflor, remeneu-ho i seguïu la cocció. Si el guisat queda sec, mulleu-lo amb l'aigua o el brou suficient.
10. Al cap de 20-30 minuts més de cocció a foc lent, comproveu el punt de cocció de la civada i apagueu el foc.

La recepta també es pot fer amb altres cereals: arròs integral, quinoa, ordi, sègol, etc., tot i que variarà el temps de cocció de cadascun.