

## POLLASTRE AMB VINAGRETA D'OLIVES

(La recepta també la podeu elaborar amb carn de conill o de porc)

### Ingredients per a 4, o 6 persones

1 pollastre de qualitat d'uns 2 quilos  
200 g de cansalada virada  
2 cebes  
2 porros  
1 manat d'herbes amb llor, farigola i orenga  
200 ml de vinagre de xerès  
200 ml de xerès sec  
1 litre d'aigua mineral  
1/2 litre d'oli d'oliva 0,4

sal, pebre  
un xic d'oli d'oliva extra verge

200 g d'olives verdes sevillanes  
200 g d'olives negres d'Aragó

### PREPARACIÓ

1. Demaneu a la carnisseria que us tallin el pollastre en 12 o 16 trossos. A casa, deixeu-lo escrupolosament net, passeu-lo per la flama i repeleu les potes, la cresta i el pedrer.
2. La cansalada virada, feu-la a dauets.
3. Les cebes i els porros talleu-los a la juliana.

### LA COCCIÓ 140 minuts

1. En una cassola i amb el xic d'oli d'oliva extra verge, sofregiu ben rossa la cansalada virada salpebrada.
2. Afegiu-hi el porro i la ceba en juliana i el manat d'herbes, i deixeu-ho enrossir tot junt ben daurat.
3. Tireu-hi els líquids: el vinagre, el xerès, l'aigua i l'oli.
4. Col·loqueu-hi el pollastre salpebrat amb la pell a sota, les potes, la cresta i el pedrer. (Ha de quedar ben cobert de suc.) Deixeu que arrenqui el bull, abaixeu el foc perquè cogui molt lentament, lentíssim, i deixeu-lo coure amb la cassola tapada durant una hora.
5. Passada la primera hora, destapeu la cassola i continueu la cocció una hora més també lentíssim. Ja el tenim llest.

### PRESENTACIÓ DEL PLAT

És un plat que el podem servir tant fred com tebi. Queda gustós i tendre, amb un suc gelatinós molt agradable de menjar a l'estiu en dies de calor i poca gana. Les olives verdes i negres barregeu-les al moment de servir-ho, amb el suc de la vinagreta, es poden espanyolar si es vol servir el plat d'una forma més refinada.

Un acompanyament d'unes mongetes tendres cuites al dente és una bona guarnició.

#### LA TÈCNICA DE LA VINAGRETA

Encara que sembli un plat d'elaboració llarguíssima, no comporta gaire feina, ja que durant les dues hores de cocció només cal vigilar que el bull sigui molt fluix.

Tenir-lo a la nevera ens el converteix en un plat multi-recursos, ja que, esmicolat, es pot convertir en una amanida de tipus ensalada russa o, desfilat, pot ser un entrepà deliciós i nutritiu.

Carme Rusalleda

.....