

## **FIDEUÀ VEGETAL**

### **Ingredients** (per a 4 racions):

- 250 g de fideus fins del núm. 0
- 50 g d'all tendre
- 100 g d'espínacs frescos
- 100 g de carbassó (només la part verda)
- 100 g de mongeta tendra
- 100 g de pastanaga
- 100 g de pèsols (pelats)
- 2 litres d'aigua, 1 ceba, 2 pastanagues, 2 porros, 2 grans d'all, un tros d'api
- 50 g de parmesà
- Oli d'oliva, sal i pebre

### **Preparació:**

1. El brou: Poseu al foc una olla mitjana amb 2 litres d'aigua mineral. Quan arrenqui el bull, tireu-hi les verdures pel brou a trossos regulars, poseu-hi sal amb prudència, deixeu coure 20 minuts, coleu i reserveu.
2. A part, escaldu amb aigua bullent, només 30 segons, la juliana d'all tendre i reserveu-ho amb les altres verdures.
3. En una paella ampla i plana, enrossiu els fideus amb un bon raig d'oli fins a fer-los ben daurats.
4. Incorporeu a la paella tots els vegetals, salteu-ho tot junt, afegiu-hi un punt de sal i pebre i cobriu-ho "just", amb el brou vegetal ben calent. Deixeu coure la paella durant 1 minut a foc potent.
5. Tireu-hi per sobre el Parmesà ratllat i acabeu-ho al forn, ben calent, a 200° durant 5 minuts més. El plat està llest per presentar a taula.