Bullit de creïlla, bleda, ceba i carxofa

Gastronomia | 25-06-2024 | 19:36



@Good_Habits

El bullit de creïlla, bleda, ceba i carxofa és un plat típic de la cuina tradicional valenciana, que es caracteritza per la seva simplicitat, sabor i valor nutricional. A base de verdures fresques de temporada, bullides en aigua salada, aquest plat representa la part frugal i dietètica de la gastronomia quotidiana.

Ingredients:

4 patates grans
1/2 kg de bledes
1 ceba grossa
4 carxofes petites
Sal
Oli d'oliva verge extra (opcional)
Allioli, fregit d'alls amb pebre vermell o vinagreta (al gust)

Elaboració:

Ompliu una olla gran amb aigua i sal.
Peleu i talleu les patates, les bledes, la ceba i les carxofes a trossos de mida similar.
Quan l'aigua bulli, afegiu les verdures a l'olla i deixeu-les coure durant uns 20 minuts, o fins que estiguin tendres.
Un cop cuites, escorreu les verdures en un colador i serviu-les en una platera.
Amaniu amb oli d'oliva verge extra al gust.

Opcionalment, podeu acompanyar el bullit amb allioli, un fregit d'alls amb pebre vermell o una vinagreta.

Consells:

Podeu afegir altres verdures al bullit, com ara pastanagues, mongetes tendres o carabassó.
Si voleu un sabor més intens, podeu sofregir la ceba i les carxofes abans d'afegir-les a l'aigua.
El bullit es pot servir calent o fred.
Aquest plat és ideal per a un dinar o un sopar lleuger i saludable.

Variacions:

A la Ribera valenciana, el bullit se sol servir amb un ou dur i pimentons torrats.
A les Illes Balears, s'afegeix un raig de vinagre o suc de llimona al plat.
A Catalunya, el bullit pot incloure mongetes seques en lloc de mongetes tendres.

Informació nutricional:

El bullit de creïlla, bleda, ceba i carxofa és un plat ric en vitamines, minerals i fibra. La patata és una bona font de potassi i vitamina C, mentre que la bleda és rica en vitamines A, K i magnesi. La ceba aporta fibra i antioxidants, i les carxofes són una bona font de vitamina B6 i àcid fòlic.

Aquest plat és una opció saludable i deliciosa per a totes les edats. La seva simplicitat el fa ideal per a cuiners principiants, i el seu sabor i valor nutricional el fan una opció ideal per a una dieta saludable.

Autor: Jaume Fàbrega