

## Cigrons amb bacallà i espinacs

### Ingredients per a 4 persones

- 300 g de cigrons cuits (reserveu l'aigua de cocció)
- 4 talls de bacallà dessalat
- 1 kg d'espinacs
- ½ pebrot vermell
- 2 tomàquets
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Aigua
- Brou de coure els cigrons

### Preparació

1. Bulliu els espinacs amb poca aigua i sal.
2. En una cassola feu un sofregit amb els alls, el pebrot i els tomàquets.
3. Afegiu-hi els cigrons i el bacallà.
4. Sacsegeu la cassola i afegiu-hi una mica del brou de coure els cigrons.
5. Deixeu que arrenqui el bull i en l'últim moment afegiu-hi els espinacs. Els espinacs s'hi poden afegir crus i deixar que s'acabin de coure dins de la cassola amb els cigrons i el bacallà.

## **Comentari**

El plat que us presentem es una bona opció de plat únic si l'acompanyeu d'una patata al forn de guarnició, juntament amb una petita amanida.

Es tracta d'un plat complet i ric en proteïnes gràcies al bacallà i als cigrons. També s'hi poden afegir uns ous durs.

El llegum present en aquest plat i els espinacs li aporten fibra i minerals.

Font: Corpus Culinari Català