

RESTAURANT REHMAN

Carrer de Mas Marí, 103

Cuina indopakistanesa

EL CIGRÓ

Els cigrons són les llavors d'una planta lleguminosa que té el seu origen en la zona formada per Grècia, Turquia i Síria. Sens dubte és una de les plantes de conreu més antigues que es coneixen: en regions del nord d'Àfrica i de l'Àsia occidental se n'han trobat restes de fa 7.500 anys.

Els cigrons –*hummus* en àrab i hebreu– són molt presents a tota l'àrea mediterrània. La cuina catalana també té diversos plats tradicionals fets amb cigrons, com ara l'escudella i carn d'olla o els cigrons amb bacallà.

Aquest llegum és considerat un aliment completíssim, molt recomanable per tenir una dieta saludable a causa de la seva aportació de proteïnes, greixos, calci, ferro, vitamines i fibra. Curiosament, durant moltes etapes de la història se l'ha associat a un menjar de pobres o de classes populars.

Cigrons al curri



RECEPTA

▶ **INGREDIENTS**

Mig quilo de cigrons cuits
2 o 3 tomàquets
Mig quilo de cebes
1 cullereta de comí mòlt
1 cullereta de pebre vermell picant
Mitja cullereta de cúrcuma
Oli
Sal



Mitjana



1 hora



Mig

▶ **PREPARACIÓ**

Poseu en una paella dues cullerades d'oli.
Quan l'oli estigui calent, poseu-hi la ceba trinxada.
Un cop cuita la ceba, afegiu-hi el tomàquet pelat i tallat a trossets petits.
Deixeu coure el tomàquet, la resta d'ingredients i una mica d'aigua cinc minuts a foc lent.
Passat aquest temps, afegiu-hi els cigrons cuits.
Torneu a bullir-ho cinc minuts més a foc viu, afegiu-hi mig got d'aigua i deixeu-ho al foc 5 minuts més.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu