



# Receptari del Vallès Oriental

## *Ànec amb Mongetes del Ganxet*

En una cassola amb oli enrossiu-hi l'ànec trossejat. Salpebreu-lo i reserveu-lo.

En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, la pastanaga i els tomàquets.

Quan el sofregit estigui fet, feu-hi la reducció del vi i seguidament afegiu-hi les mongetes, l'ànec, el manat d'herbes, la pell de taronja seca i la cabeça d'all.

Cobriu-ho d'aigua i ho deixeu coure a poc a poc fins que s'estovi tot.

Tireu-hi miques d'aigua si cal.

Proveu-ho i rectifiqueu-ho de sal i pebre.

### *Ingredients:*

- *1 ànec mut*
- *150 g de mongetes del ganxet remullades*
- *1 got de vi blanc*
- *1 ceba*
- *1 pastanaga*
- *3 tomàquets*
- *1 cabeça d'all*
- *Una pell de taronja seca*
- *Un manat d'herbes: farigola, marduix, llorer*

