

# Faves ofegades amb calamar

---



## INGREDIENTS (4 pax.)

- 1 kg de faves desgranades
- 4 calamars mitjans
- 4 cebes tendres
- 1/2 alls tendres
- 1/2 manat de menta fresca
- 1/2 fulla de llorer
- Julivert, Sal i oli d'oliva al gust

## ELABORACIÓ

- Netegeu els calamars i trossegeu-los, peleu i trinxeu les cebes i els alls.
- En una cassola amb un raig d'oli, ofegueu lentament la verdura, prèviament tallada.
- Un cop la verdura estigui mig cuita, afegiu-hi els calamars, saleu-ho al gust i deixeu-ho coure a poc a poc.
- Afegiu-hi les herbes aromàtiques i les faves. Reserveu unes fulles de menta per al final.
- Afegiu-hi una mica d'aigua, tapeu-ho durant 10 – 15 min.
- Serviu-ho amb la menta pel damunt.