

Mongetes tendres amb ou escumat



Ingredients per a 2 persones

200 g de mongetes tendres

2 ous

1 tomàquet

1/2 ceba

Oli d'oliva

Sal

Orenga



Estris necessaris



Fogons



Microones



Recipient apte per a microones



Olla



Cassó



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Batedora



Recipient per triturar



Escumadora



Paper de plàstic apte per a microones

Elaboració

1

Renteu les mongetes. Traieu-ne les puntes i tallem-les a trossos.

2

En una olla poseu a bullir aigua amb una mica de sal. Afegiu-hi les mongetes i deixeu-les coure 15 minuts.

3

Mentre la verdura bull, prepareu la salsa de tomàquet:

- Renteu el tomàquet, peleu la ceba i tallem-ho tot a trossos petits. Poseu-ho en el recipient apte per a microones i tapeu-ho amb paper transparent.

- Poseu-ho al microones, durant 8 minuts, a màxima potència.

- Un cop cuit poseu-ho en un pot i afegiu-hi oli d'oliva, sal i una mica d'orenga. Tritureu-ho amb la batedora.

4

Passats els 15 minuts apagueu el foc, escorreu les mongetes i reserveu-les.

5

Per fer els ous escumats: poseu un cassó al foc amb aigua i una mica de sal. Quan bulli, abaixeu el foc i tireu-hi l'ou, sense closca, amb cura que no es trenqui el rovell.

6

Retireu l'ou del foc amb una escumadora quan la clara estigui cuita i el rovell encara sigui líquid.

7

Poseu la mongeta tendra en un plat, afegiu-hi una mica de salsa de tomàquet i l'ou escumat, al damunt del qual haureu fet un tall perquè el rovell s'escampi per sobre la mongeta i el tomàquet.

Sabies que...

La mongeta tendra és un aliment amb un baix contingut calòric, rica en fibra i vitamina C.

IDEES

Podeu preparar el mateix plat però amb ous durs o ferrats.

