

Ous farcits



20'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

2 ous

1 llauna de tonyina

Maionesa

Pebrots escalivats

Canonges

Ruca



Estris necessaris



Fogons



Cassó



Bol



Taula de tallar



Escorredora



Cullera petita,
cullera gran,
forquilla
i ganivet

Elaboració

1

En un cassó poseu aigua i els ous. Deixeu-los coure durant 10 minuts a partir que l'aigua arrenqui el bull. Retireu-los, refredeu-los sota l'aigua de l'aixeta i traieu-ne la closca.

2

Talleu-los per la meitat i separeu la clara del rovell.

3

En un bol barregeu els rovells dels ous amb la maionesa i la tonyina escorreguda.

4

Farcieu les clares d'ou amb la barreja anterior.

5

Talleu el pebrot en tires fines.

6

En un plat feu una base de canonges i ruca, poseu-hi al damunt els ous farcits i decoreu-los amb les tires de pebrot escalivat.

Sabies que...

L'ou és un aliment molt complet. La clara és rica en proteïna i el rovell ens aporta greixos, vitamines i minerals.

IDEES

Com a base del plat podeu fer servir, en comptes de canonges i ruca, qualsevol altre tipus d'enciam.

També podeu decorar els ous ratllant per sobre un rovell d'ou, amb una oliva...

