

# Papillota de verdures amb formatge



Microones

## Ingredients per a 2 persones

- 1 carbassó
- 1 porro
- 2 pastanagues
- 2 patates
- 100 g de formatge feta
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre (opcional)

## Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Paper de forn apte per a microones

## Elaboració

- 1 Renteu i talleu totes les verdures a la juliana.
- 2 Peleu i talleu les patates a tires.
- 3 Barregeu totes les verdures i dividiu-les en dues parts iguals.
- 4 Feu dos paquets amb paper de forn apte per a microones i repartiu-hi les verdures.
- 5 Afegiu un pessic de sal i oli d'oliva a cada paquet.
- 6 Afegiu el formatge feta tallat a daus petits.
- 7 Tanqueu hermèticament els fulls de paper de forn, fent una bossa de papillota.
- 8 Feu coure els paquets al microones aproximadament 10 minuts.
- 9 Serviu cada paquet en un plat.

## Sabies que...

La papillota és una tècnica de cuina molt saludable perquè els aliments es cuinen amb el seu propi vapor i permet conservar-ne totes les propietats.

### IDEES

Utilitzeu una quantitat de paper de forn generosa i tanqueu bé els paquets perquè no quedi cap buit.

