

Crestes de tonyina i ou dur al forn



40'



Fogons



Forn

Ingredients per a 2 persones

8 cercles de pasta per fer crestes

1 llauna de tonyina

2 ous

2 pebrots vermells escalivats

Olives sense pinyol

4 cullerades de salsa de tomàquet



Estris necessaris



Fogons



Forn



Safata per a forn



Taula de tallar



Cassó



Bol gran i bol petit



Forquilla, cullera i ganivet



Pinzell

Elaboració

1

Escalfeu el forn a 180 °C.

2

En un cassó poseu aigua i els ous. Deixeu-los coure durant 10 minuts a partir que arrenqui el bull.

3

Mentre els ous bullen talleu ben petit el pebrot escalivat i les olives i poseu-ho en un bol.

4

Traieu els ous, refredeu-los, peleu-los i talleu-los ben petits. Afegiu-los als ingredients anteriors.

5

Esmicoleu la tonyina i incorporeu-la a la barreja.

6

Afegiu-hi la salsa de tomàquet.

7

Barregeu-ho tot.

8

Amb l'ajut d'una cullera farciu els cercles de pasta amb la barreja, deixant marge al voltant.

9

Doblegueu les crestes per la meitat i tanqueu-les marcant el contorn amb l'extrem dentat d'una forquilla.

10

Separeu el rovell de l'ou i feu-lo servir per pintar amb un pinzell de cuina la superfície de les crestes. D'aquesta manera quedaran més daurades quan les posem al forn.

11

Poseu les crestes en una safata apta per a forn i coeu-les durant 15 minuts.

12

Emplateu.

Sabies que...

La cocció al forn és més saludable perquè conté menys greixos. Tot i així, si teniu poc temps, també es poden fregir.

IDEES

Les crestes es poden farcir amb el que tingueu a la nevera: perrill dolç, formatge, verdures...

