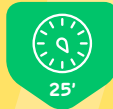


Truita de verdures



Ingredients per a 2 persones

3 ous

1 patata

1 ceba

1 carbassó

2 cullerades de formatge parmesà ratllat

Oli d'oliva

Sal



Estris necessaris



Microones



Recipient apte per a microones



Motlle apte per a microones



Paper de plàstic transparent apte per a microones



Taula de tallar



Bol



Forquilla, cullera i ganivet



Pinzell

Elaboració

1

Peleu la patata i la ceba.

2

Renteu totes les hortalisses i talleu-les a daus.

3

Barregeu-ho tot en un recipient apte per a microones i tireu-hi una cullerada d'oli d'oliva i un pessic de sal. Emboliqueu bé el bol amb paper transparent.

4

Poseu les hortalisses a coure 6 minuts al microones a potència mitjana.

5

Passat aquest temps, remeneu-les i si encara no estan prou fetes poseu-les de 2 a 4 minuts més. Reserveu-les.

6

En un bol, bateu els ous, i afegiu-hi el formatge parmesà ratllat i una mica de sal. Barregeu-ho tot bé.

7

Aboqueu-hi les hortalisses ja cuites i remeneu-ho bé.

8

Unteu un motlle apte per a microones amb una mica d'oli amb l'ajut d'un pinzell, perquè no s'enganxi. Aboqueu-hi la barreja, distribuïu-la uniformement i poseu-la al microones durant 8 minuts més a temperatura mitjana.

9

Podeu servir la truita acompanyada de canonges i pa amb tomàquet.

Sabies que...

Aquest plat aporta vitamines de les hortalisses, proteïnes de la clara d'ou i greixos saludables del rovell.

IDEES

En comptes de carbassó podeu utilitzar altres hortalisses de temporada o que tingueu d'algun àpat anterior.

