

MENÚ 5 sopar

Plats:

Patates amb crudités
i vinagreta de soja
(explicat al receptari)

Truita de pernil

Peça de fruita

cuina sense pares.cat

Truita de pernil

Ingredients per a 2 persones

280 g d'ous (4 unitats)

50 g de pernil cuit (2 talls)

20 g d'oli d'oliva (2 cullerades soperes)

60 g de pa multicereals (2 llesques grosses)

sal

Estris necessaris

bol • forquilla • ganivet • paella • plat gran • taula de tallar

Elaboració (10 minuts)

- 1 Deixateu els 4 ous en un bol. Sabreu que estan ben deixatats quan la clara i el rovell estiguin totalment barrejats. Afegiu-hi una mica de sal.
- 2 Agafeu el pernil cuit i talleu-lo a trossets. Barregeu-los amb els ous.
- 3 Poseu l'oli a escalfar a la paella i quan estigui calent afegiu-hi la barreja i deixeu-ho coure uns 2 o 3 minuts.
- 4 Amb un plat gran gireu la truita vigilant que no caigui. Un cop girada caldrà que la deixeu coure una mica més.

Idees

Presentació: Serviu la truita tallada a triangles, i si voleu poseu-hi també unes llesques de pa sucac amb tomàquet.

Consell dietètic: L'ou és un dels aliments d'origen animal amb més bona qualitat proteica. No us descuideu de menjar-ne al llarg de la setmana!

Consell pràctic: Recordeu que la truita es pot fer de qualsevol aliment que tingueu a la nevera o rebost: tonyina, formatge, carxofes, gambes, alls tendres, espinacs...



Diputació
Barcelona

Àrea de Salut Pública
i Consum