

MENÚ 3 dinar

Plats:

Tabule (explicat al receptari)

Vedella amb albergínia

logurt amb melmelada

culinaseparees.cat

Vedella amb albergínia

Ingredients per a 2 persones

250 g de vedella
200 g d'albergínia
20 g d'oli d'oliva (una cullerada sopera)
sal
1 branqueta de romaní

Estris necessaris

planxa • pinces • ganivet • taula de tallar

Elaboració (10 minuts)

- 1 Netegeu l'albergínia i talleu-la a rodanxes. Quan la planxa estigui ben calenta poseu-hi les làmines fins que quedin daurades. Deixeu-les en un plat.
- 2 Amb la mateixa planxa ben calenta poseu-hi la carn i deixeu-la daurar.
- 3 Amaniu-la amb sal i romaní retireu-la del foc.

Idees

Presentació: Presenteu el plat amb un fons d'albergínia i la carn per sobre amanida amb un rajolí d'oli cru i un polsim de sal Maldon.

Consell dietètic: Per cobrir les necessitats nutricionals de ferro és útil escollir un producte de carn tres cops per setmana. Podeu pensar a utilitzar la carn de porc, xai, cabrit, poltre... com a alternatives a la vedella.



Diputació
Barcelona

Àrea de Salut Pública
i Consum