

Saltat de col i pèsols amb sípia

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPETA](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 300g de sípia
- 150g de ceba (1 ceba)
- 1kg de col (1 col mitjana)
- 800g de pèsols
- 20g d'avellanes (18 avellanes)
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- 1 gran d'all
- 5 cullerades d'oli d'oliva

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)

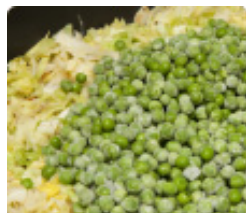


Has de tenir a casa:

oli d'oliva, all i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	398,1 Kcal
Hidrats de Carboni	29,8 g
dels quals sucres	16 g
Proteïnes	29,6 g
Greixos	17,8 g
dels quals saturats	2,3 g
dels quals monoinsaturats	10,8 g
dels quals poliinsaturats	3,2 g
Fibra dietètica	18,1 g



Elaboració

- Descongelar la sípia.
- Pelar i tallar la ceba a juliana. Sofregir-la en una paella amb una cullerada d'oli d'oliva.
- A continuació, tallar la sípia i afegir-la a la ceba quan estigui una mica enrossida.
- Rentar i tallar la col a juliana. Posar-la al microones amb una mica d'aigua 5 minuts a potència màxima. Després escórrer l'aigua i afegir-la a la ceba i la sípia. Cuinar tot junt uns 10 minuts.
- Afegir els pèsols -no cal que estiguin descongelats- i cuinar tot junt a foc mig fins que els pèsols siguin tendres.
- Fer una picada triturant un gra d'all, 20g d'avellanes, una cullerada de pebre vermell dolç i quatre cullerades d'oli d'oliva. Es pot afegir una mica d'aigua per ajudar a triturar.
- Introduir la picada i cuinar tot uns 3 minuts més.

Característiques nutricionals:

La col conté compostos de sofre que poden donar olors fortes durant la cocció. Aquestes substàncies pertanyen a la família dels fitoquímics, que tenen efectes antioxidants, però per altra banda també poden donar gasos, encara que aquests són beneficiosos per al nostre budell quan no són excessius.

El nostre consell:

De postres seria molt recomanable un iogurt, per reduir els gasos, amb una peça de fruita fresca per l'aportament de vitamines i minerals.

