

Truita de carxofes i botifarró

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de carxofa
- 200g de botifarró de ceba
- 6 ous
- 200g de pa
- 400g de tomàquet (2 tomàquets grans)
- 2 cullerades d'oli d'oliva

 AFEGIR INGREDIENTS

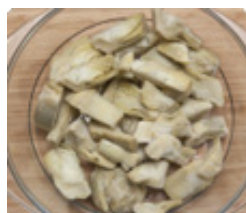


Has de tenir a casa:

oli d'oliva.

Informació nutricional per ració

Energia	517,7 Kcal
Hidrats de Carboni	30 g
dels quals sucres	7,4 g
Proteïnes	27,3 g
Greixos	31,9 g
dels quals saturats	7,5 g
dels quals monoinsaturats	12,4 g
dels quals poliinsaturats	3,5 g
Fibra dietètica	12,2 g



Elaboració

- Posar les carxofes directament al microones sense descongelar amb una cullerada d'oli d'oliva. Cuinar 10 minuts a màxima potència. A continuació, saltar-les en una paella per a que agafin una mica de color. Reservar.

- D'altra banda, pelar els botifarrons i posar-los 2 minuts al microones, aixafar-los amb una forquilla i cuinar-los 2 minuts més. S'han de cuinar tapats perquè, si no, esquitxen el microones.

- Batre els ous i afegir les carxofes i els botifarrons.

- En una paella antiadherent ben calenta tirar una cullerada d'oli d'oliva i la barreja dels ous. Baixar immediatament el foc i deixar cuinar uns 2 ó 3 minuts. Girar la truita amb un plat o una tapa i cuinar per l'altra banda al gust, més o menys feta.

- Enfornar el pa i fer llesques. Tallar el tomàquet. Acompanyar la truita del tomàquet amanit i el pa.



Característiques nutricionals:

El botifarró és un aliment alt en greix i en sal, motiu pel qual es recomana consumir-lo només de manera ocasional. Aquesta recepta es combina amb carxofes, que contenen unes substàncies que ajuden a digerir millor els greixos. Les carxofes, a més a més, són riques en fibra i minerals.



El nostre consell:

Podríem substituir el pa per patata com a font d'hidrat de carboni. Per alleugerir els greixos de fregir la patata, la podríem coure al microones durant 8 minuts. Una altra opció seria utilitzar 5 ous i 3 clares per fer la truita.

