



PENQUES MARINADES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de penques de blada
- 200 g de farina sense gluten
- 3 unitats de ou
- 1 dent de all
- 5 g de julivert
- 20 ml de aigua amb gas
- 80 g de oli d'oliva verge
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Renta molt bé les penques i blanqueja-les en aigua bullint.
- Comprova si tenen filaments i retira'ls amb la punta d'un ganivet.
- Deixa-les reposar.
- En un bol, barreja els ous amb la farina premescla i bat-ho lleugerament. Si la massa queda molt pesada, posa-hi un ou més. Condimenta-ho.
- Afig-hi soda fins que la preparació quedi lleugera però no líquida. Deixa-la reposar a la nevera almenys mitja hora.
- Calfa oli en una paella. Quan estiga ben calent, comença a passar les penques per la preparació de farina i porta-les a cocció en l'oli.
- Quan es dauren les vores, gira-les i cou-les per l'altre costat.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 41.7 g	Grases 25.6 g
Kcal 454	Proteïnes 12.4 g

- Retira-les de l'oli i col·loca-les en una plata amb paper absorbent. Servix-les.