



ROTLLETS DE TITOT AMB ESPÀRRECS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de titot - pitrera
- 300 g de pimentó roig
- 300 g de espàrrecs en llanda
- 150 g de albergina
- 80 g de oli d'oliva
- 2 g de pebre molt

LA PREPARACIÓ

- Talleu els pits de titot en rodanxes fines. Salpebreu-los.
- Coeu els espàrrecs. Emboliqueu-los amb les rodanxes de titot i subjecteu-los amb furgadents per a evitar que s'òbriguin.
- Fregiu els rotllets en una paella, amb un raig d'oli.
- Torreu els pimentons i peleu-los. Talleu l'albergina en rodanxes.
- Emboliqueu els pimentons i l'albergina en paper d'alumini i coeu-los al forn uns 8-10 minuts.
- Serviu els rotllets acompanyats dels pimentons i l'albergina.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 5.4 g	Grases 22.2 g
Kcal 364	Proteïnes 34.8 g