



ABADEJO AMB COBERTURA DE CREÏLLA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 4 unitats de abadejo fresc
- 4 unitats de creïlla
- 1 unitat de cebes picades
- mostassa de gra sencer (1 culleradeta)
- 1 unitat de anet fresc
- 75 g de pa ratllat
- 50 g de formatge gruyere
- 2 unitats de oli d'oliva
- sal
- pebre negre molt

LA PREPARACIÓ

- Posa l'oli en una paella i salta-hi les creïlles, girant-les fins que estiguen ben daurades. Retira-les de la paella amb una espumadora.
- Ofega a continuació la ceba, l'anet picat i el pa ratllat aproximadament 1-2 minuts.
- Estén la meitat de les creïlles sobre la base d'una plata per a forn i col·loca-hi damunt els filets d'abadejo. Cobrix l'abadejo amb la resta de les creïlles. Salpebra-ho al gust.
- Disposa la mescla de pa ratllat, ceba, anet i mostassa sobre les creïlles i empolvora-ho amb el formatge gruyère ratllat.
- Cuina-ho al forn precalfat a 200°C



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 41.7 g	Grases 10.7 g
Kcal 409	Proteïnes 33.6 g

durant 20-25 minuts o fins que observes que la cobertura està cruixent i daurada.

- Adorna-ho amb les branquetes d'anet i servix-ho.